

*einblicke

KREBSHILFE STEIERMARK

**WENN DIE SEELE LEIDET:
KREBS ALS EMOTIONALE ACHTERBAHN.**

Seite 7

&

**UNSICHTBARE WUNDEN:
DIE KRANKHEIT ALS TRAUMA.**

Seite 10

&

**MAMA/PAPA HAT KREBS:
"WIE SOLL ICH MICH VERHALTEN?"**

Seite 18

&

**APPETITLOSIGKEIT & ÜBELKEIT:
SO GELINGT RICHTIGE ERNÄHRUNG.**

Seite 45

Mit 
**Jahresbericht
2025**

www.krebshilfe.at



**80 JAHRE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK**



Wie reden Wunder?
Wie du und ich!

Wir versichern
das Wunder Mensch.



www.merkur.at

Inhalt

- 03 EDITORIAL
- 04 GET MOVING
- 07 KREBS & PSYCHE
- 09 DIE HOFFNUNGRUNDE
- 10 KREBS ALS TRAUMA
- 12 PINK RIBBON/VORSORGE
- 17 .SUN.WATCH.
- 18 MAMA / PAPA HAT KREBS!
- 21 SANFTE KOLOSKOPIE
- 22 KREBSHILFE FÖRDERPREIS
- 24 DAS GUTE TESTAMENT
FINANZBERICHT WJ 2024
- 25 BENEFIZ GOLF TROPHY
- 26 LEISTUNGSBILANZ BERATUNG
- 29 BÜHNE DER HOFFNUNG
- 30 JETZT MITHELFFEN
- 32 VEREIN & VORSTAND
- 33 UNSERE GÖNNER (I)
- 34 FORSCHUNGSFORUM
- 35 UNSERE GÖNNER (II)
- 36 BILDERBOGEN & EVENTS
- 38 LOOSE TIE
- 40 KREBSVORSORGE-TIPPS
- 41 PARTNERSCHUL-AKTION
- 42 HPV-IMPfung GEGEN KREBS
- 45 ERNÄHRUNG & KREBS
- 46 WIR SIND FÜR SIE DA
- 47 SPONSOREN / IMPRESSUM

80 Jahre Krebshilfe Steiermark - eine Erfolgsgeschichte.

Die verlässliche Begleiterin.



► Im Jahr 1946 begann die Krebshilfe Steiermark als engagierte Initiative Menschen mit Krebserkrankungen zu unterstützen. Über die folgenden Jahrzehnte entwickelte sie sich zu einer unverzichtbaren Institution im steirischen Gesundheitswesen – getragen von der Überzeugung, dass niemand mit einer Krebserkrankung allein bleiben darf. Krebserkrankungen betreffen nämlich nicht nur den Körper, sondern beeinflussen das gesamte Leben eines Menschen und seines Umfeldes. Gerade in solchen Momenten sind verlässliche Information, menschliche Begleitung und praktische Hilfe von unschätzbarem Wert. Die Krebshilfe Steiermark bietet seit acht Jahrzehnten genau diese Unterstützung.

Besonders hervorzuheben ist das kontinuierliche Engagement im Bereich der Krebsvorsorge. Durch Aufklärungskampagnen - wie aktuell über die HPV-Impfung und die

Darmkrebsvorsorge, Informationsveranstaltungen und Programme zur Früherkennung trägt die Krebshilfe wesentlich dazu bei, das Bewusstsein für Gesundheit zu stärken und Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

Nicht weniger bedeutend ist die unmittelbare Unterstützung von Patientinnen und Patienten. Die kostenlosen Beratungsangebote, psychoonkologischen Gespräche sowie die Hilfe in sozialen und finanziellen Notlagen sind Ausdruck einer Haltung, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Für mich als Präsidentin der Krebshilfe Steiermark ist dieses 80-Jahr-Jubiläum nicht nur ein Anlass zum Rückblick, sondern auch ein Moment der Dankbarkeit an all jene, die über Jahrzehnte hinweg mit ihrer Zeit, ihrem Wissen, ihrer Empathie und ihrer Unterstützung dazu beigetragen haben, dass die Krebshilfe Steiermark zu dem geworden ist, was sie heute ist: eine verlässliche Begleiterin für Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

Mit großem Dank und Anerkennung für 80 Jahre engagierte Arbeit hoffe ich, dass wir mit Ihrer Hilfe diesen Weg auch in Zukunft gemeinsam weiter gehen werden!

Herzlichst, Ihre

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

Unterstützt durch:



PACKAGING



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1946



Zumindest ein Drittel aller Krebserkrankungen ist vermeidbar.

Bewegung schützt: GET MOVING!

► In der Steiermark erkranken Jahr für Jahr mehr als 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 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.“

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, lange gesund zu bleiben.

GET MOVING, die Bewegungsinitiative 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 konnten wir mit GET MOVING schon viele Menschen zu Bewegung animieren. So sammelten etwa die Besucher:innen der KroneFIT, der Frühjahrsmesse, am Tag des Sports oder bei unseren Pink Ribbon Tourstopps bei zahlreichen GET MOVING Rad-Challenges tausende Kilometer, die Mitarbeiter:innen der WKO Steiermark erklimmen mehrmals mehr als 40.000 Stockwerke statt mit dem Lift zu fahren, und bei Schwimmchallenges in der Auster und jährlich beim Margerl-Grätzelfest wurden bereits 152.000 Längen geschwommen. – Insgesamt ein wertvoller Beitrag für die Gesundheit und rund 65.000,- Euro an Spendenerlös.

Steiermarkweite Aktion.

Aus dem Wunsch, möglichst alle Steirer:innen mit dieser Initiative zu erreichen und zu bewegen, entstand schließlich die Idee zu einer großen, steiermarkweiten Aktion: Gemeinsam mit unseren Partnern, der Merkur Versicherung und der WKO Steiermark, laden wir seit 2022 alle steirischen Unternehmen und

Gemeinden 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. Die Stadt Graz war mit der 7-Summits Aktion ebenso dabei wie etwa Anger mit einem Gemeindefesttag, kleine Unternehmen ebenso wie Legero, Sappi oder Magna Steyr. Gemäß dem Motto „Jede Form der Bewegung zählt“ sammelten sie Kilometer durch Laufen, Wandern/Walking, Radfahren, aber auch mit Tanzen, Schwimmen, Skaten, Tennis, Tischtennis, Stand-up-Paddeln u.v.m. In den letzten Jahren konnten wir so gemeinsam im wahrsten Sinne des Wortes viel bewegen:

- Insgesamt rund 485.000 km (fast 12 Erdumrundungen!),
- rund 9.500 Teilnehmer:innen,
- 149.824,- Euro an Spenden und durchwegs begeisterte Reaktionen aller teilnehmenden Gemeinden und Unternehmen.

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

In diesem Sinne: GET MOVING!

Wirtschaft / Gemeinde bewegt - und hilft.

Gemeinsam mehr bewegen!

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.

Laden Sie auch befreundete Unternehmen oder Vereine in Ihrer Gemeinde ein, mitzumachen.

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 zugute.

Alle Infos unter:

krebshilfe.at/wirtschaftbewegt bzw. krebshilfe.at/gemeindebewegt

Oder kontaktieren Sie uns direkt: Birgit Jungwirth, 0699-13 13 0616, jungwirth@krebshilfe.at

Wir helfen gerne individuell bei der Umsetzung Ihrer GET MOVING-Aktion!

jetzt mitmachen

AKTIONSZEITRAUM
1.3. - 31.10.2026
STEIERMARKWEIT

So einfach geht's

1. **ZEITRAUM WÄHLEN**
Aktionstag oder -zeitraum flexibel festlegen
2. **KILOMETER SAMMELN**
Jede Form der Bewegung zählt, ggf umrechnen: 10 Min = 1 km
3. **SPENDE DEFINIEREN**
Betrag pro km oder für ein gesetztes km-Ziel festlegen.
4. **ERGEBNIS MELDEN**
Bis 14.11.26 an die Krebshilfe.



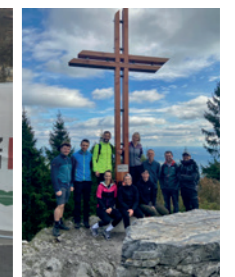
2025 Saubermacher



2022 Legero



2024 Komptech



2025 Frutura



2024 EVK



2023 Christof Group



2023 St. Nikolai i. S.



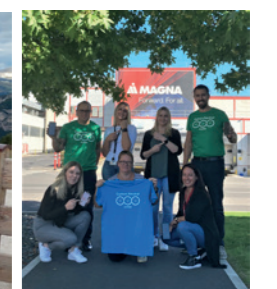
2025 Crosseye



2022 E-Lugitsch



2022 Ilztal



2022 Magna Steyr

ICH BIN EINE KÄMPFERIN.

Ich hole mir Energie für den Kampf gegen Krebs.

01E35101_März 2025

Fragen Sie nach Ernährungstherapie!
Mehr Infos unter:



Wenn Krebs die Seele trifft.

Mehr als eine körperliche Erkrankung.

► Die Diagnose Krebs ist für die meisten Betroffenen und deren Angehörigen ein großer Schock, und das Leben verändert sich auf einen Schlag in vielen Bereichen. Neben der körperlichen Belastung durch die Therapien bedeutet eine Krebserkrankung oft auch eine große Belastungsprobe für die Seele von Krebskranken und ihren Bezugspersonen.

Emotionen bei Betroffenen

Viele Menschen erleben die Zeit rund um die Diagnose „wie durch einen Schleier“ - fast so, als sei es surreal. Doch immer wieder holt die Realität sie ein, bis die Information „Ich habe Krebs“ allmählich verarbeitet ist. In dieser Phase gleicht das Erleben oft einer emotionalen Achterbahnfahrt: Verzweiflung und Angst wechseln sich mit Hoffnung und Zuversicht ab. So ein Gefühlschaos ist normal. Es ist eine natürliche Reaktion auf eine bedrohliche Situation und keineswegs automatisch ein Zeichen für eine psychische Erkrankung. Wenn Menschen beispielsweise auf Bedrohungen mit der Emotion „Angst“ reagieren, bedeutet das nicht, dass diese Reaktion unpassend oder krankheitswertig ist. Im Gegenteil: Sie zeigt vielmehr, dass jemand handlungsfähig bleibt und sich aktiv schützen bzw. helfen möchte und nicht „gelähmt vor Angst“ und somit handlungsunfähig ist.

Gerade während der Behandlung ist das wichtig. Mittlerweile gibt es erfreulicherweise viele moderne und wirksame Therapien bei Krebserkrankungen. Allerdings begegnen viele Menschen der Immun-, Strahlen-, Chemotherapie oder Operation mit Unsicherheit oder



Angst. Häufig entsteht dann die Sorge, dass dieses Angstgefühl die Genesung beeinträchtigen könnte – was wiederum zu noch mehr Angst führt. Dafür gibt es jedoch keinerlei Hinweise. Angst wirkt sich nicht negativ auf den Heilungsprozess aus – sie ist eine verständliche Reaktion auf eine unbekannte und als bedrohlich empfundene Situation. In der Zeit der Nachsorge, also nach Abschluss der Therapie, spie-

len vor allem die Progredienzangst und die Erschöpfung eine zentrale Rolle im Erleben der Betroffenen. Auch hier geht es wieder um den Umgang mit intensiven Gefühlen.

Emotionen bei Angehörigen

Die emotionale Belastung von Betroffenen ist in vielerlei Hinsicht vergleichbar – auch für Angehörige bedeutet eine Krebsdiagnose einen tiefen Einschnitt. Sie erleben die Erkrankung eines nahestehenden

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





henden, geliebten Menschen als ebenso belastend, jedoch mit einem entscheidenden Unterschied: Während Betroffene vor allem Kontrollverlust spüren, ringen Angehörige häufig mit einem Gefühl von Hilflosigkeit oder Ohnmacht, weil sie den Krankheitsverlauf nicht beeinflussen können. Manche Angehörige entwickeln Schuldgefühle, wenn sie sich überfordert fühlen oder Zeit für sich brauchen. Andere haben wiederum Angst, ihre Sorgen offen auszusprechen, um die erkrankte Person nicht zusätzlich zu belasten.

All diese Gefühle sind normal. Sie zeigen, dass es eine (tiefe) Verbindung zu dem erkrankten Menschen gibt und wie sehr die Situation das eigene Leben beeinflusst. Angehörige sind nicht nur „Begleiter“ – sie sind selbst Mitbetroffene in einer belastenden Lebenssituation. Deshalb ist es wichtig, dass auch sie ihre eigenen Grenzen erkennen und bei Bedarf Unterstützung wahrnehmen.

Psychoonkologische Unterstützung

Wann psychoonkologische Unterstützung, z.B. durch die Krebshilfe, in Anspruch genommen werden kann, ist leicht zu beantworten: immer dann, wenn Betroffene oder Angehörige das Bedürfnis danach verspüren. Wann sie notwendig ist, lässt sich differenzierter betrachten.

Wie beschrieben, sind Angst oder depressive Verstimmungen nicht automatisch behandlungsbedürftig. Wenn allerdings die depressi-



ve Stimmungslage vorherrschend ist, über einen längeren Zeitraum anhält und den Alltag deutlich beeinträchtigt oder Betroffene kaum noch Freude an früher wichtigen Aktivitäten empfinden, kann psychoonkologische Unterstützung hilfreich oder notwendig sein. Auch sozialer Rückzug, starke innere Unruhe, anhaltendes Grübeln oder Schlafstörungen können Hinweise darauf sein.

Ebenso kann das Gefühl, mit einer Situation überfordert zu sein oder niemanden zu haben, mit dem man offen über seine Sorgen sprechen kann oder möchte, ein guter Anlass sein, um sich an die Krebshilfe zu wenden.

Psychoonkologische Beratung bietet Betroffenen und ihren Angehörigen einen geschützten Raum, in dem Gefühle, Sorgen und Fragen rund um die Erkrankung Platz haben. Ziel ist es, gemeinsam Wege zu finden, besser mit belastenden Emotionen umgehen zu können, vorhandene Ressourcen zu stärken und die Lebensqualität zu erhalten

oder zu verbessern. Psychoonkologische Beratung kann daher eine wichtige Ergänzung zur medizinischen Behandlung darstellen.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.“ (Viktor Frankl)

Eine Krebserkrankung betrifft immer den ganzen Menschen – Körper, Seele und soziales Umfeld. Gerade deshalb ist es wichtig zu wissen, dass niemand diesen Weg alleine gehen muss. Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck von Selbstfürsorge und Stärke. Information, Begleitung und Gespräche können helfen, Orientierung zu finden, Hoffnung zu bewahren und Schritt für Schritt wieder mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Die Angebote der Krebshilfe Steiermark leisten dazu einen wertvollen Beitrag.

▪ 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

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 sowie Pflege-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 Spenden für ihren Laufeinsatz am Veranstaltungstag. Nach Beendigung des Laufs wird die Rundenleistung von der Organisationsleitung in die Sponsorliste eingetragen und bestätigt. Die Läu-

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



Danke!
Die Hoffnungsrunde

WEIL GESUNDHEIT DAS WERTVOLLSTE IST.

Mehr Gesundheit, mehr Vertrauen, mehr Komfort – privat versichert.



raiffeisen-versicherung.at/krankenversicherung

WIR MACHT'S MÖGLICH.

Raiffeisen Versicherung ist eine Marke von UNIQA Österreich Versicherungen AG. Versicherer: UNIQA Österreich Versicherungen AG, Untere Donaustraße 21, A-1029 Wien, Telefon +43 1 211 19-0, Service Center: 0800 22 55 88, service@raiffeisen-versicherung.at, raiffeisen-versicherung.at, Sitz: Wien, FN 63197m Handelsgericht Wien, UID-Nr.: ATU 15362907

Raiffeisenbank
Graz-St. Peter





Krebs als unsichtbare Wunde:

Wenn die Krankheit zum Trauma wird.

► Die Diagnose Krebs ist für viele Betroffene und ihre Familien mehr als eine medizinische Krise: Sie kann das Selbst- und Weltbild tief erschüttern. Während die körperliche Behandlung im Fokus steht, wird die psychische Verletzung – ein mögliches Trauma – oft erst spät erkannt.

Psychische Reaktionen auf die Diagnose

Eine Krebserkrankung wird meist als existenzielle Krise erlebt. In der Folge können unterschiedliche psychische Reaktionen auftreten.

Die akute Stressreaktion.

Unmittelbar nach der Diagnose kann eine akute Stressreaktion auftreten. Sie beginnt oft innerhalb von Minuten oder Stunden und klingt meist nach wenigen Tagen ab. Typische Symptome sind Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Atemnot



oder Schwindel. Emotional zeigen sich Schock, Angst, Wut, Trauer oder Rückzug. Auch ein Gefühl von „betäubt sein“ oder Unwirklichkeit sind möglich. Wichtig: Diese Reaktionen sind normale Antworten auf eine extreme Belastung.

Die akute Belastungsstörung.

Halten die Beschwerden länger als 36 Stunden an, spricht man von einer „akuten Belastungsstörung“.

Zusätzlich können auftreten:

- Wiedererleben der Situation
- Vermeidung von Reizen, die an das Ereignis erinnern
- Gefühle von Entfremdung
- starke Angst und innere Unruhe
- erhöhte Schreckhaftigkeit

Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).

Als mögliche Spätfolge kann sich eine PTBS entwickeln. Typisch sind das Wiedererleben in Form von Flashbacks oder Alpträumen, anhaltende Anspannung, Schlaf- und Konzentrationsprobleme sowie Vermeidungsverhalten. Aus Angst vor belastenden Erinnerungen werden Arztbesuche, Krankenhäuser oder Nachsorgetermine gemieden. Manche Betroffene fühlen sich emotional taub oder innerlich leer.

Die Diagnose als möglicher Trauma-Moment.

Ein Trauma entsteht, wenn ein Ereignis die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten überfordert und starke Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht auslöst. Besonders Situationen, in denen man sich schutzlos ausgeliefert fühlt - etwa bei der Diagnose, während belastender Behandlungen, durch körperliche Veränderungen oder längere Isolation im Krankenhaus - können traumatisch wirken. Allerdings entwickelt nicht jede betroffene Person ein Trauma.

Neue Wege der Bewältigung.

Unterstützung durch vertraute Menschen und Gespräche können in den ersten Phasen entlastend wirken. Zu jedem Zeitpunkt kann eine psychoonkologische Beratung ratsam sein, um das Erlebte zu verarbeiten und psychische Symptome zu lindern. Wichtige Aspekte dabei sind:

- Stabilisierung und das Wiedererlangen von Sicherheit
- Krankheitsverarbeitung und der Umgang mit belastenden Gefühlen



- Integration des Erlebten in der eigenen Biografie und Orientierung im neuen Alltag.
- So kann es gelingen, Schritt für Schritt wieder Halt zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln.

■ *Bernadette Sattler-Koschar, MSc*
Klinische Psychologin bei der Krebshilfe.



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

WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

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

grawe.at



Die meistempfohlene Versicherung Österreichs.



* Alljährlich werden in einer unabhängigen, österreichweiten Studie 8.000 Kund:innen von Versicherungen und Banken zu ihrer Zufriedenheit und Weiterempfehlungsbereitschaft befragt. Auch 2025 wird die GRAWE für ihre besondere Kundenorientierung ausgezeichnet: In der Kategorie „Versicherungen bundesweit“ belegten wir in der Gesamtwertung der Jahre 2016–2025 klar den 1. Platz! Details: grawe.at/meistempfohlen



PINK RIBBON

Seit 34 Jahren gibt es Pink Ribbon weltweit, seit 24 Jahren in Österreich.

Die rosa Schleife – eine Erfolgsgeschichte.

► Im Oktober 1992 entwickelte Estee Lauder die rosa Schleife als Symbol der Solidarität mit Brustkrebpatientinnen 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 24 Jahren jedes Jahr „pinker“.

Aufklärung und Hilfe für Betroffene, die beiden zentralen Säulen

Durch die Hilfe 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 72.000,- Euro sammeln. Aktionen wie jene mit der Apothekerkammer und den steirischen Apotheken, mit den Grazer Shopping Centern oder mit Firmenpartnern wie

Legero oder „Der Frisör“ Gleinstätten unterstützen die „Pink Ribbon“ Aktion mit großer Reichweite und wertvollen Spenden. Mit Hilfe der Stadt Graz beteiligen wir uns auch schon seit langem am weltweiten Projekt „Global Illumi-



nation“. 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.

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 psychonkologisch 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!

Unterstützen auch Sie die „Pink Ribbon“ Aktion, etwa mit einem „pinken Frühstück“ in Ihrer Region. Wir helfen Ihnen gerne dabei: Birgit Jungwirth, 0699 13 13 0616 oder jungwirth@krebshilfe.at

www.pinkribbon.at



von Pink Ribbon, prägen seit Beginn die zahlreichen „pinken“ Initiativen und Events der Steirischen Krebshilfe. Mit verschiedenen Veranstaltungen setzen wir jedes Jahr sichtbare Zeichen der Frauen-solidarität und erinnern gleichzeitig viele tausend Frauen an die so wichtige Botschaft der rosa Schleife: „Sorgt vor und schaut auf euch!“

ation“. 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 der Steiermark, für die Ziele der rosa Schleife ein. „Seit meine



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

Steiermärkische
SPARKASSE

Der Mensch im Mittelpunkt.

Seit über 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

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.



Im Zeichen der rosa Schleife – Gemeinsam für die Brustgesundheit.

Der Oktober ist in den steirischen Apotheken pink.

► Wir Frauen stellen oft Familie, Beruf und Alltag an erste Stelle – und vergessen dabei leicht auf uns selbst. Umso wichtiger ist es, uns bewusst Zeit für unsere Gesundheit zu nehmen. Das „Pink Ribbon“ steht für Vorsorge und Solidarität – und dafür, diese Botschaft immer wieder sichtbar zu machen.

In Kooperation mit der Apothekerkammer Steiermark luden wir 2025 bereits zum dritten Mal alle steirischen Apotheken ein, im Brustkrebsmonat Oktober die bekannten „Pink Ribbon“ Stoffmaschen anzukaufen und als symbolische Erinnerung an die Wichtigkeit der Mammografie-Untersuchung an



ihre Kund:innen zu verteilen. Ein Flyer informierte die Kund:innen

zusätzlich kompakt, aber umfassend über die Mammografie-Untersuchung.

Seit dem Start dieser steiermarkweiten „Pink Ribbon“ Aktion konnten durch den Verkauf der rosa Maschen so wie dank zusätzlicher Kundenspenden außerdem bereits 38.690 Euro gesammelt werden. Die Kampagne hilft somit doppelt: Gemeinsam mit den steirischen Apotheken konnten wir nicht nur das Bewusstsein für die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge stärken und so einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Steirer:innen leisten, sondern gleichzeitig betroffenen Frauen und deren Familien in einer schwierigen Lebensphase Hilfe und Hoffnung schenken.

resource®

Trinknahrungen für mehr **KRAFT, ENERGIE** und **EIWEISS** bei ungewolltem Gewichtsverlust



Jetzt kostenlos testen:
nes.tl/u6sx7h

Viele verschiedene Geschmacksrichtungen



Das Kraftpaket

- ✓ Mit löslichen Ballaststoffen
- ✓ Milchig-süß, auch neutrale Variante



Der Eiweißheld

- ✓ Proteinreich
- ✓ Milchig-süß



Die ultra Fruchtige

- ✓ Fettfrei
- ✓ Fruchtig-klar

Leckere Rezeptideen unter: www.nestlehealthscience.at/rezepte

resource® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren. resource® ULTRA fruit ist nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 10 Jahren.

Erhältlich in Ihrer Apotheke
Fragen Sie nach dem 5+1 Treuepass



Umfassende und verlässliche Informationen zu Vorsorge, Diagnose und Leben mit Krebs. Das kostenlose Broschürenangebot der Krebshilfe.

► Die Informationen zur Krebsvorsorge sind für jede und jeden von zentraler Bedeutung, um gesund zu bleiben. Gleichzeitig wirft die Diagnose Krebs für Betroffene und ihre Angehörigen unzählige Fragen auf – zu medizinischen, persönlichen und organisatorischen Aspekten des Lebens mit der Erkrankung.

Die Steirische Krebshilfe bietet ein umfangreiches Angebot an kostenlosen Informationsbroschüren. Diese richten sich sowohl an Menschen, die sich über Themen der Krebsvorsorge in-

formieren möchten, als auch an Betroffene und Angehörige, die Unterstützung und Orientierung rund um eine Krebsdiagnose, Behandlung und den Alltag mit der Erkrankung suchen. Alle Broschü-

ren sind verständlich aufbereitet, qualitätsgesichert, und stehen kostenfrei auf der Homepage der Steirischen Krebshilfe zum Download zur Verfügung. www.krebshilfe.at/broschueren.

KREBSVORSORGE

- Gesunde Ernährung
- Darmkrebsvorsorge
- Hautkrebsvorsorge
- Ratgeber „Don't Smoke“
- HPV-Impfung gegen Krebs
- Männer- und Frauengesundheitsvorsorge u.v.m.



KREBSERKRANKUNG

- Leben mit der Diagnose Krebs
- Angehörige und Krebs
- Mama/Papa hat Krebs
- Informationen zu Krebsarten
- Ernährung bei Krebs
- Krebs und Beruf
- Komplementärmedizin u.v.m.

Seit über 50 Jahren sind wir mutig und zuversichtlich in chaotischen Marktsegmenten unterwegs. Die Zukunft ist nicht sorgenfrei, aber wir sind erfolgssicher.



- Steuerberatung
- Wirtschaftsprüfung
- Unternehmensberatung
- IT-Lösungen

Neufeldweg 93
A-8010 Graz
+43 316 427 428
erfolgreichberaten@bgundp.com
www.bgundp.com

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

Pionierschritt 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) durchge-

machten 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.



„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 27 Jahren tatsächlich ein

wir in steirischen Bädern und Thermen zu Gast, auch am Grazer Hauptplatz oder im Shoppingcenter hat die Krebshilfe die „sun.watch.“-Zeltstadt schon aufgebaut und allen den kostenlosen Haut-Check für unsere Bevölkerung ermöglicht. 2020 bis 2022 fiel die Aktion leider der Pandemie-Krise zum Opfer. 2023, 2024 und 2025 boten wir „sun.watch.“ Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von steirischen Palliativ-einrichtungen an. Die Initiatorin und ärztliche Leiterin von „sun.watch.“, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, dazu: „Wir bringen .sun.watch. aufgrund des großen Erfolges auch heuer wieder als Dank für den besonderen Einsatz während der drei Pandemiejahre zu den in der Palliativbetreuung tätigen Menschen. Somit wieder genau zu jenen, die täglich Großes im weitgehend verborgenen für unsere Gesellschaft leisten. Wir holen sie so vor den Vorhang und in unser Bewusstsein. Denken aber auch Sie zuhause daran: Auch Ihre Haut braucht Sonnenschutz - denn sie vergisst nie.“



Um die steirische Bevölkerung so gut wie möglich vor Ort beraten zu können, hat die Krebshilfe Steiermark daher bereits in den späten 90er Jahren diese Aktion



► 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 und wie man mit eigenen Gefühlen, aber auch den Emotionen seiner Kinder umgehen kann. Auch die kindgerechte Erklärung der Tumor-Therapie stellt die Eltern vor eine große Herausforderung.

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

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



Kinderwünsche an Erwachsene.

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



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

Diagnose etwas verändert hat, dass die Erwachsenen Sorgen haben und stark belastet sind. Je nachdem welcher Elternteil an Krebs erkrankt ist, entstehen auch im Alltag gravierende Veränderungen. Für jüngere Kinder sind es die Fragen des täglichen Ablaufs „Wer kocht für mich?“ oder „Wer holt mich vom Kindergarten ab?“.

In der Steiermark sind rund 1.500 Kinder betroffen.

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

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

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

„Mama/Papa hat Krebs!“

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

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



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

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

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



Ich wi// bei einer Krebsdiagnose
finanziell abgesichert sein.

Ich wi// zur DONAU.

Donau
VIENNA INSURANCE GROUP



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, qualitativ 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 „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.



IHR KRANKENHAUS IM HERZEN VON 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



www.bbgraz.at
Marschallgasse 12
8020 Graz
+43 (0)316 7067-0



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 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 45 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 7 - 10 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 schmerzhaftige 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



Bereits zum 26. Mal: Die traditionsreiche Auszeichnung für helle Köpfe.

Exzellenz seit 1997: der Krebshilfe-Förderpreis.

► „Hilfe für Krebskranke in Beratung, Betreuung, Diagnostik und Therapie“ – lautet das Generalthema der jährlich vergebenen Auszeichnung, die sich als attraktive Prämierung von außerordentlichen Leistungen für krebserkrankte Personen in der Steiermark etabliert hat.

Den Anerkennungspreis erhielt Peter Tiefenbacher, BSc MSc MBA vom Univ. Comprehensive Cancer Center - Krebszentrum Graz für das Projekt „Styrian Run Against Cancer - Charity Lauf gegen Krebs“. Die beiden Projekte überzeugten mit hoher Professionalität, großem Engagement und besonders

praxisnahe Setting. Die Krebshilfe-Jury gratuliert herzlich zu dieser außerordentlichen Leistung und ermuntert darüber hinaus alle engagierten Initiativen in der Steiermark, 2026 einzureichen! Einsendeschluss ist der 30. September. Alle Infos dazu findet man auf www.krebshilfe.at/preis.

Die mit insgesamt EUR 7.500,- dotierte traditionelle Auszeichnung wurde am 1. Dezember 2025 in Form eines Hauptpreises und eines Anerkennungspreises im prächtigen vorweihnachtlichen Ambiente des Grazer Hotels Weitzer vergeben:

Den Hauptpreis (EUR 5.000,-) zugesprochen erhielt DGKP Sarah Jessica Heller vom Mobilien Palliativteam Graz/Graz-Umgebung für das Projekt „Palliativkompass“.

(v.l.n.r.) Peter Tiefenbacher, Krebshilfe Stmk-Präsidentin Florentia Peintinger und Sarah Jessica Heller.



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

Agentur Schäfer
DIE MARKENWÄCHTER
mit dem VISUAL HAMMER

Wir sorgen dafür, dass **Menschen** die **Marke** auch ohne Worte sofort **erkennen** und emotional damit verbunden sind.

markenwaechter.at



Wir bewahren & vermehren Geschaffenes.

Als stärkste Privatbank Österreichs laufen wir keinen kurzfristigen Trends hinterher. Wir entwickeln zukunftsorientierte Ideen, um Geschaffenes für nachfolgende Generationen zu bewahren und zu vermehren. Damit Ihr Vermögen heute und morgen stark bleibt.

www.schelhammercapital.at



369 Millionen Euro Eigenmittel*

Mit diesen Eigenmitteln sind wir die klare Nummer Eins der heimischen Privatbanken (*per 31.12.2025).



100% österreichisch

Wir haben mit der GRAWE einen starken, österreichischen Eigentümer.

Vereinbaren Sie einen Termin - wir freuen uns auf Sie!



Team Graz

Private Banking

Burgring 16, 8010 Graz
T: +43 316 8072 2366
M: office.graz@schelhammer.at

Vermögensmanagement

Burgring 16, 8010 Graz
T: +43 316 8072 6504
M: michael.steinkellner@schelhammer.at

Eine Marketingmitteilung der Schelhammer Capital Bank AG. Finanzanlagen bergen Risiken.



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



Ein besonderer Golftag für den guten Zweck.

Benefiz Golf Trophy zu Gunsten der Krebshilfe.

► Es gibt Momente, in denen Sport mehr ist als nur ein Spiel – Momente, in denen Gemeinschaft, Freude und Hilfsbereitschaft im Mittelpunkt stehen. Unsere jährliche Benefiz Golf Trophy ist ein solcher Moment.

Zahlreiche Unternehmen sind jedes Jahr mit einem Flight dabei. 2025 wurde im Golfclub Bad Waltersdorf bereits zum neunten Mal für den guten Zweck abgeschlagen – wieder mit unseren neuen Partnern Aldrian Personalbereitstellungs GmbH und Solution Point, die abermals mit ihrer Erfahrung und viel Engagement das Turnier bereicherten. Als 2er-Texas-Scramble ausgetragen, sorgten bunte Outfits unter dem Motto „Bringen Sie Farbe in Ihr Spiel“ wieder für eine besonders fröh-

liche Atmosphäre; bei einer Sonderwertung gab es tolle Preise zu gewinnen. Für die nötige Energie sorgten drei Labestationen und das abendliche Gala-Dinner. Dank der großzügigen Unterstützung unserer beiden Veranstalter, die abermals die gesamten Kosten des Turniers trugen, zahlreicher Sponsoren und aller Teilnehmer:innen wurden beeindruckende 35.050,- Euro gesammelt. Diese schenken wir wie immer als Hilfe weiter, die punktgenau und steiermarkweit genau dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Denn Hilfe darf keine Frage der Postleitzahl sein.

Sie möchten beim nächsten Turnier dabei sein? Wir reservieren gerne Ihren Startplatz! Kontaktieren Sie bitte unsere Kollegin Birgit Jungwirth: 0699 13 13 0616



WIR SIND DA.

Aus Liebe zum Menschen.



Wenn Pflege gebraucht wird.

Wir sind für Sie da mit unseren vielfältigen Angeboten der Pflege und Betreuung:
gsd@st.roteskruz.at
050 144 5 / 10202



IHR NOTARIAT
STEIERMARK

VORSORGE HÖRT NICHT BEIM ARZT AUF!

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



MAG. MARTIN LUX

PRÄSIDENT DER NOTARIATSKAMMER FÜR STEIERMARK



Wir sind landesweit im Einsatz für Krebserkrankte und deren Familien.

Krebshilfe-Beratungen: Leistungsbericht 2025.

► 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 2025 von jeder Person, die unsere Hilfe suchte und benötigte, völlig kostenlos in Anspruch genommen werden.

Insgesamt gab es 4.005 Beratungskontakte mit 1.002 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 67 Events (Workshops, Gruppen, Vorträge, Messen, Präventions- und Informationsveranstaltungen) waren zusätzlich fast 7.300 Menschen in Kontakt mit uns.

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*	644
Angehörige*	319
Interessent:innen*	5
Professionalist:innen*	27
Sonstige*	7
Anzahl Personen	1.002

Beratungskontakte gesamt*	4.005
Veranstaltungen, Workshops, Vorträge etc.	70/7.265
Summe aller Kontakte:	11.270

► Anliegen in den Beratungsstellen

Primärtherapie	59 %
Nachsorge / Remission	17 %
Rezidiv	16 %
Trauerbegleitung	5 %
Verdacht/Vorstufen	1 %
Unbekannt	2 %

► Die häufigsten Tumorarten / Anliegen

Brust	26 %
Verdauungstrakt	17 %
Lunge	9 %
Gyn. Tumore	8 %
Urogenital	8 %
Gehirn	8 %
Blut	7 %
HNO	4 %
Haut	3 %
Knochen/Weichteile	3 %
Endokrine Organe	3 %
Sonstige/unbekannt	4 %

► Altersgruppen

0-17 Jahre	2 %
18-30 Jahre	6 %
31-50 Jahre	26 %
51-70 Jahre	39 %
über 70 Jahre	7 %
keine Angabe, unbekannt	20 %

► Geschlecht

Frauen	74 %
Männer	26 %

► Kontakt-Art

Persönlich	47 %
Telefonisch	42 %
Online	9 %
Postalisch & Sonstige	2 %

* tw. Mehrfachkontakte

Leidenschaft
Möglichkeiten
Ideen
Entscheidungen
Menschen
Verantwortung
Scheitern
Besser scheitern
Gewinnen

Selbstverständlich
selbständig.



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.

raiffeisen.at/steiermark

Die Kraft der Kunst kann Berge versetzen im Kampf gegen Krebs. „Bühne der Hoffnung“: Kunst schenkt Hilfe.

► Tauchen Sie mit uns ein in eine Welt voller Kunst und Emotion. Denn unsere „Bühne der Hoffnung“ ist weit mehr als nur eine Veranstaltung - sie ist ein Akt der Solidarität mit all jenen Familien, die von einer Krebsdiagnose betroffen sind.



Rund 52.000 betroffene Familien und mehr als 7.000 jährliche Neudiagnosen in der Steiermark zeigen leider deutlich, wie schnell Krebs

Darbietungen bis hin zu heiterem Kabarett, von beeindruckenden Zauberkunststücken oder atemberaubenden Tanzperformances bis

Zahlreiche Künstler:innen haben die Arbeit der Krebshilfe in der Vergangenheit schon unterstützt, wie etwa die Blasmusik Gleinstätten, Gilbert mit Band, Petutschnig Hons, Clemens Maria Schreiner, Paul Pizzera, Otto Jaus, Betty O, Tricky Niki, Gerald Fleischhacker oder Die Schick Sisters & OPUS Band.

Weitere Highlights sind bereits in Planung. Jeder Spendeneuro derartiger Benefizabende kommt der



zu inspirierenden Lesungen oder Kunstausstellungen – auf der „Bühne der Hoffnung“ haben alle Kunstrichtungen Platz.



Die „Bühne der Hoffnung“ ist aber nicht nur eine Bühne für

für jeden und jede von uns zum unfreiwilligen Lebensthema werden kann.

die Kunst, sie ist für Partner:innen und Sponsor:innen gleichzeitig eine Plattform, um eine bedeutungsvolle Verbindung mit unse-

kostenlosen Betreuung von Krebspatient:innen und deren Familien zugute.

Wir laden deshalb Künstler:innen aller Genres ein: Tretet auf unserer „Bühne der Hoffnung“ auf und setzt Eure Talente für einen guten Zweck ein. Eure Kunst hat die Macht, die Lebenssituation dieser Familien zu erleichtern! Denn jedes Ticket, das die Besucher:innen erwerben, bedeutet durch die damit verbundene (anteilige) Spende konkrete Hilfe. Mit jedem Applaus senden wir so gemeinsam eine Botschaft der Hoffnung und der Solidarität an alle, die von dieser Krankheit betroffen sind. Von ergreifenden musikalischen



rem Publikum herzustellen und ein sichtbares Zeichen gelebter Verantwortung zu setzen. In diesem Sinne freuen wir uns über Partner:innen und Sponsor:innen, die mit ihrer Unterstützung dieses Projekts im Rahmen der verschiedenen Benefiz-Veranstaltungen betroffenen Familien eine helfende Hand reichen.

In diesem Sinne appellieren wir an Sie alle:

Seien Sie Teil dieser bewegenden Veranstaltungsreihe und machen Sie einen Unterschied im Kampf gegen Krebs – als Künstler:in, als Sponsor:in oder als Zuschauer:in. Machen Sie mit - gemeinsam können wir Hilfe und Hoffnung schenken!

■ Info zum Projekt und Kontakt:

Birgit Jungwirth,
0699 13 13 0616 oder
jungwirth@krebshilfe.at





Die Krebshilfe braucht starke Partner:innen, um Hilfe schenken zu können.

Gemeinsam gegen Krebs: Helfen Sie uns helfen!

► Die Krebshilfe Steiermark leistet seit 80 Jahren unermüdlich kostenlose Hilfe für Krebspatient:innen und deren Familien. Doch unsere Arbeit ist nur möglich dank großzügiger finanzieller Unterstützung aus der Bevölkerung und von unseren Partner:innen. Engagieren auch Sie sich an unserer Seite und tragen Sie so dazu bei, dass wir betroffenen Familien Hilfe und Hoffnung in dieser schweren Zeit schenken können.

Täglich erhalten durchschnittlich 20 Steirer:innen die gefürchtete Diagnose Krebs. Das sind mehr als 7.000 Personen jedes Jahr, mehr als 52.000 Familien sind in der Steiermark aktuell von Krebs betroffen. Diese Zahlen zeigen, wie wichtig es ist, dass es die Steirische Krebshilfe gibt: Unsere Psycholog:innen

nehmen sich Zeit, hören zu und helfen, das Leid erträglich zu machen und wieder Hoffnung zu schöpfen.

Dieses Heft vermittelt unter anderem einen Überblick über die vielen Projekte, mit denen wir versuchen,



die dafür erforderlichen Spenden zu sammeln und gleichzeitig zur Aufklärung und Krebsprävention in unserem Bundesland beizutragen. Denn als spendenfinanzierte Hilfsorganisation sind wir auf Hilfe angewiesen, um unsererseits hel-

fen zu können – angesichts der aktuell schwierigen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen mehr denn je eine tägliche Herausforderung.

Wir wenden uns an alle steirischen Unternehmen und an alle Steirer:innen mit der Bitte, die Arbeit der Steirischen Krebshilfe zu unterstützen: mit Ihrer Expertise, mit Ihrem Netzwerk, mit Sachspenden oder mit einer finanziellen Spende – jeder Beitrag, sei er groß oder klein, macht einen bedeutenden Unterschied!

Sie möchten eines unserer Projekte unterstützen oder haben eine Projektidee? Rufen Sie uns an: Birgit Jungwirth, Fundraising & Events: 0699 1313 0616

2025 bereits zum siebten Mal in Graz.

Die große Plakatkampagne „Krebshilfe & Partner“.

► Niemand ist mit einer Krebsdiagnose allein. Wir sind für Sie und Ihre Familie da - kompetent, einfühlsam, steiermarkweit und kostenlos. Holen Sie sich bei uns Hilfe, Kraft und Zuversicht!



Mitten in
Graz

CITYPARK

Gemeinsam
feiert es sich
besser!

55
Jahre
CITYPARK

Wir
gratulieren
der Krebshilfe
Steiermark zum
80-jährigen
Jubiläum!

Park
City



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 Krebspatient:innen 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 07. 07. 2025 für die Funktionsperiode von zwei Jahren gewählt und setzt sich derzeit wie folgt zusammen (Stand: 03. 04. 2026)

► 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, Univ.-Prof. Dr. Thomas Brunner, Dr. Martin Hoff, Univ.-Prof. Dr. Philipp Jost, Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, Res.-Prof. Priv.-Doz. DDr. Susanne Scheipl

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

Assoz.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Jochen Geigl, Priv.-Doz. DDr. Johannes Mischinger

► Abschlussprüfer für die Wirtschaftsjahre 2024 und 2025 (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

► Stand: 15. 04. 2026 ► www.krebshilfe.at ► office@krebshilfe.at

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

Im ehrenamtlichen Einsatz für Krebskranke.



Eine verlässliche Plattform für Fortschritt durch gezielte Krebsforschung:
Das Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM.

► Derzeit finanziert unser Forschungsverein mehrere vielversprechende Krebsforschungsprojekte im Gesamtvolumen von über EUR 300.000,-. Damit folgen wir einer jahrzehntelangen Tradition, denn die Unterstützung von aussichtsreichen steirischen Krebsforschungsprojekten gehört sprichwörtlich zur „DNA“ der Krebshilfe Steiermark, die bereits 1946 gegründet wurde, um auf verschiedensten Ebenen den zielgerichteten Kampf gegen Krebs zu führen. Gemeinsam mit unseren Partnern arbeiten wir Tag für Tag 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



Sie alle trugen 2025 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 2025 die Kraft zur Hilfe. Sie alle wollen wir hier und heute beispielhaft als besonders engagierte Krebshilfe-Gönn:innen feiern und auszeichnen.**

179 Krebshilfe-Partnerschulen (siehe dazu auch Seite 41) • Let's spend the night together 2025 • PVE Gesundheitszentrum Weiz - Ederer/Wohlthian • Laufen gegen Krebs • VP Frauen Preding • SPÖ Hart bei Graz • Golfclub Murtal • Donau Versicherung AG • Tourismusverband Schladming-Dachstein • Landjugend Mettersdorf-Siebing • Gemeindeamt Kirchbach-Zerlach • Magna International • SPÖ Stubenberg • Flughafen Graz • Magna Auteca - MoBro's • Ing. Edith Steiner • Ing. Jakob Strassegger • Dr. Nina Ternobetz • Vilango GmbH • Martin Sojnik • Mag. Nina Johanna Müller • Dr. Brigitte Vanovsek-Waidacher • Maria Kolb • Iagratech - die Laserei • Sandra Fritz • Gerald Eichelberger • Priv. Doz. Dr. Florian Ensat • Carl Zeiss Industr. Messtechnik • Daniel Manfred Hammer • Daniel Reicht • AMS Graz-Ost • Ing. Bernhard Lambauer • Permanent Aesthetic • Nico Neuhold • Walter u. Susanne Elisabeth Jaritz • AURUM-JPS • DI Reinhard Georg Steiner • Ingrid Reicho • Mag. jur. Michaela Katrin Pusswald • Manfred Walter Stefan • Fb Industry Automation • Dr. Helga Maria Groß • Bezirksrat Geidorf • Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz • Pelvis Beckenbodentraining Graz • Röntgen Graz Süd-West • Klinikum Bad Gleichenberg • Humanomed Zentrum Althofen • Lebens. Med Zentrum Bad Erlach • Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach • Onkolog. Rehabilitation St. Veit im Pongau • Allergosan • Nestlé •

Merkur Versicherung • Novartis • Onkolog. Rehabilitationszentrum Bad Sauerbrunn • Fresenius Kabi • Perücken Riedl • GRAWE • Raiffeisenbank Graz St. Peter • Notariatskammer für Steiermark • Holding Graz Freizeit • Siegfried Nerath & Thomas Stenitzer/Wirtschaftsfrühstück • Renate Götschl • Raiffeisen Landesbank • Sanlas • Hypo Vorarlberg • Medcenter Graz Nord • Ärzteverlag • Wiener Städtische • CuraSan • Die Markenwächter • Binder, Grosseck & Partner • WEGRAZ • Belfor • Eltner Marketing • Fidas Graz • Vogl&Co • Fuchs & Partner • Das Kinderwunschinstitut Schenk • Fahrschule Power Drive • Versicherungsbüro Johannes Mayer • NUON Logistik • CT/MR-Zentrum Graz Geidorf • P&I Techn. Büro für Automatisierungstechnik • Quellenhotel Bad Waltersdorf • Schuster Schalk • Sensotec • Technopark Raaba • Scrub • FMTS Services • GC Bad Waltersdorf • Szidonia • Dermasens • ST-Web Mausefalle • Wutscher Optik • T Haare • HIKIMUS • Stadtapotheke Liezen • Peter Rosegger Apotheke • Apotheke Krems • Apotheke zum Mohren • FELIN • Die Grünen Gleisdorf • Landtagsklub der Grünen • Stahl Judenburg • Frutura • Sauerbacher • Gruber Reisen • LTE • Raika Gratkorn • Scio Automation • Hendrickson • crosseye Marketing • CITYPARK • Center West • MURPARK • Shopping Nord • Komptech • Lions Club Weiz • Soroptimist Club Graz 1 • Soroptimist Club Graz Rubin • Inner Wheel Club Graz • Inner Wheel Club Graz Uhrturn • Ladies Circle • Soroptimist Club Bruck/Mur • KIZ Royal • Rechbauer kino • VKB • Lezero • Alles Event • Hornig Kaffee • Bäckerei Kern • Margerl-Grätzelinitiative • Weingut Thaller • Gösser Bräu Graz • Knill Gruppe • Rosendahl Nextrom • Weitzer Parkett • Beniva • Dr. Puschnegg • Suzuki Fior



Bei uns ist Forschung zu Hause.



Institut AllergoSan
 Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com



*Auch 2025 hat sich wieder viel bei der Krebshilfe Steiermark getan.
Ein Bilderbogen aus Charity, Events & tollen Aktionen.*



- » 5 Privatkliniken
- » 2 Ambulanzen
- » 7 Pflege Partnereinrichtungen
- » 2 Hotels
- » Versorgung von PatientInnen aus dem In- und Ausland
- » Management & Consulting
- » Über 1.500 Betten – mehr als 10.000 PatientInnen im Jahr
- » Rund 1.400 MitarbeiterInnen



OMR Prim. Prof. Dr. Günter Nebel
Gründer, Eigentümer und
Geschäftsführer der SANLAS
Holding GmbH



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
- » Augenchirurgie
- » Plastisch-Ästhetische Chirurgie

LEISTUNGEN DER PARTNEREINRICHTUNGEN

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

Sanlas Holding GmbH | Parkstraße 11 | 8010 Graz | www.sanlas.at

CuraSan®

Orthopädie- & Sanitätsfachhandel

Cura-San Bandagist GmbH

8053 Graz, Kärntner Straße 131

Tel.: +43 316 59 97-0

Fax: +43 316 59 97-77

Mail: graz@cura-san.at

www.cura-san.at

Graz | Gleisdorf | Leoben | Fehring | Oberwart





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. Früher tastete der Arzt/die Ärztin mit dem Finger die Prostata über den Mastdarm ab. Wichtiger ist mittlerweile aber der sogenannte „PSA“-Test mittels Blutabnahme. Das „PSA“ ist ein Eiweißkörper, der auch von gesun-



den 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 - wahrnehmen. 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

EINE REGISTRIERTE MARKE DER
ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Loose TIE

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. Auch der GAK und der SK Puntigamer Sturm Graz nutzen ihre große Breitenwirkung, um mit „Loose Tie“ bei ihren 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



FLEXIBLE & MODERNE
BÜROFLÄCHEN IN TOP-LAGE

LEECH- GASSE 21A

- Leechgasse 21a, 8010 Graz
- 5 oberirdische Geschosse
- 3 unterirdische Geschosse mit 77 Tiefgaragenstellplätzen
- Büroflächen von ca. 252 bis 449 m²
- Geschosse einzeln anmietbar und kombinierbar
- Baubeginn: erfolgt
- Fertigstellung: voraussichtlich Q3/2027



Ein Projekt der

WEGRAZ



wegraz.at

KONTAKT
Wohnreich Immobilien
Mag. Nadja Muhri
+43 660 19 19 017
muhri@wohnreich.at
www.wohnreich.at



Wohnreich



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 empfohlen. Und seit Jahresmitte 2024 wurde die Erweiterung des kostenlosen HPV-Impfprogramms für beide Geschlechter bis zum vollendeten 21. Lebensjahr ermöglicht.

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

1.) **Rauchen Sie nicht.** Im Tabakrauch sind über 4.000 Chemikalien enthalten, wovon sich ca. 50 als krebserregend 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 Re-



gelmäßigkeit.

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.

Vorsorgeempfehlung allgemein.

- **HPV-Impfung:** ab dem 9. LJ. gratis bis zum 21. LJ.
- **FIT-Stuhltest:** 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.

- **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).



179 Krebshilfe-Partnerschulen ließen die Krebshilfe auch 2025 nicht im Stich. Sie brachten die „Blume der Hoffnung“ zum Blühen.

► Krisen, Krisen, Krisen – die Chancen für philanthropische Hilfsprojekte, ihre Ziele und Projekte aus Spenden zu finanzieren, standen zugegeben schon einmal besser. Und doch konnte Steiermarks größte Partnerschul-Aktion, die „Blume der Hoffnung“, im Schuljahr 2024/25 mit EUR 416.249 das beste Ergebnis der Geschichte erzielen.

179 Schulen waren diesmal mit „an Bord“ – von der Direktion über die Klassenvorstände, Sammlungsleitung und letztlich zehntausende Schülerinnen und Schüler, die allesamt mit großem Einsatz und Begeisterung die Aktion trugen. Nicht zu vergessen jene Spenderrinnen und Spender, die in den



Krebshilfe-gelben Büchsen Banknoten und Münzen hinterließen, die Eltern und Verwandten der Schüler:innen, die im Zuge einer „Hoffnungsrunde“ jede Laufrunde mit einer Sponsorsumme belohnten und jene, die als Zuhörer:innen und Gäste eines „Konzerts der Mitmenschlichkeit“ mit einer Eintrittsspende den jungen Musizierenden Respekt und Anerkennung zollten. Trotz der wirtschaftlich

schweren Zeiten hat die steirische Zivilgesellschaft damit ein mehr als nur deutliches Zeichen der Solidarität gesetzt. Das Ranking der Erfolgreichsten (in EUR): Platz Eins (Bild links): BG/BRG Kapfenberg (Admin. Mag. Roland Korntheuer), 20.853,64; Platz Zwei: VS Waltendorf (Dir. Dipl.-Päd. Irmgard Ridißer), 17.811,42; Platz Drei: BG Rein (Dir. Dr. Renate Oswald), 14.656,03. Die weiteren Plätze bis Platz 10: VS Mariatrost, BG/BRG/BORG HIB Liebenau Graz, VS Graz-St. Peter, VS Hofstätten, BG/BRG Stainach, Naturmittelschule Neumarkt, MS Gratwein (weitere Details auf www.krebshilfe.at/partnerschulen). Ein riesiges DANKE an alle Helfer:innen und Spender:innen, die dies durch ihren Einsatz ermöglicht haben.

Tierisch gut vorsorgen.



Mit unserer privaten Krankenversicherung für Mitglieder der Ärztekammer Steiermark.

- Als Sozialversicherungsersatztarif für selbstständige Arzt:innen.
 - Als Sonderklasse-Gruppenversicherung für sozialversicherte Arzt:innen.
- Bitte wenden Sie sich für Ihre Gesundheitsvorsorge an Otmar Luttenberger, MBA BA
E-Mail: o.luttenberger@wienerstaedtische.at, Mobil: +43 664 601 39 - 43514

#einesorgeweniger
Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



HPV-Impfung aktuell: Kostenlos für alle zwischen 9 und 21 Jahren.

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 11 Jahren kam ein Impfstoff der 2. Generation dazu, der gegen 9 verschiedene HPV-Virustypen gerichtet ist. In Österreich kann man sich 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 Geschlech-



tern. Was auch der Grund ist, warum sowohl Mädchen/Frauen als auch Burschen/Männer ab dem 9. Lebensjahr dagegen geimpft werden sollten. Die Erfolge in Ländern

mit hohen Durchimpfungsraten sind bemerkenswert groß. Bei uns wird die Impfung im Rahmen des kostenfreien Impfprogrammes des Bundes, der Bundesländer und der Sozialversicherungsträger bis zum 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 digital downloaden können: krebshilfe.at/broschueren.



KLINIKUM
BAD GLEICHENBERG
für Lungen- und Stoffwechselerkrankungen

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, wie Schmerzen, Müdigkeit, Inkontinenz, Lymphödem etc., bieten psychologische Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, verbessern die Lebensqualität und fördern die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, die Wiedereingliederung in das Berufsleben und den Erhalt der Selbstständigkeit. Die professionelle Behandlung sekundärer Lymphödeme sowie von Wundheilungsstörungen ist eine weitere Domäne der onkologischen Rehabilitation.

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

Klinikum Bad Gleichenberg
Schweizereiweg 4, 8344 Bad Gleichenberg
T +43 3159 2340-0
info@klinikum-badgleichenberg.at
www.klinikum-austria.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

Gar nicht retro:

Richtig entsorgen und Brände vermeiden

Batterien und Akkus richtig entsorgen: im Ressourcenpark, bei Problemstoffsammelstellen oder in Sammelboxen im Handel.

Mehr Infos in der App!



achtzigzehn | Fotos: Adobe Stock/lumeno, Anatoliy Novikov | Bezahlte Anzeige

holding-graz.at/abfall

Eine Zusammenarbeit
von Holding Graz und
Stadt Graz Umweltamt



MEDCENTER NORD

In den besten Händen.

Seit 2005 vereint das Medcenter Nord in Graz-Gösting eine Vielzahl an medizinischen Fachrichtungen, Spezialisten, Pflegedienste sowie MED-Unternehmen unter einem Dach und garantiert seinen Klient:innen so ein außergewöhnlich breites Spektrum bester medizinischer Versorgung.

Unsere Expert:innen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden:

Dr. Bernhard FILIPCIC

Facharzt für Allgemeinmedizin & Arbeitsmedizin

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

Dr. Ulrike THELESKLAV

Fachärztin für Kinderheilkunde

Florina FRUNZA BSc

Physiotherapeutin

Ing. Mag. Jürgen STEINBRENNER

Systemischer Familientherapeut

Clementina BESHAY

Praxis für Cosmoenergietherapie

Siegfried FEITL

Dipl. Gesundheitsexperte für orthomolekulare Nährstoffkunde

Niko MAURER

BiXpack - EMS/EMA Trainingsstudio

Kutschera Datentechnik

IT-Komplettlösungen für die Arztpraxis

HILFSWERK Steiermark

Mobile Dienste und

MoKidi - Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

Warum mehrere kleine Mahlzeiten bei Krebs oft besser sind.

Häppchenweise zum Sättigungsgefühl.

► Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung verlangen dem Körper viel ab. Viele Betroffene kämpfen mit Appetitlosigkeit, Übelkeit, Geschmacksveränderungen oder schneller Sättigung. Gleichzeitig steigt häufig der Bedarf an Energie und vor allem auch an Eiweiß – etwa für die Regeneration, den Erhalt der Muskelmasse und die Unterstützung des Immunsystems.

Wenn große Mahlzeiten überfordern.

Drei große Mahlzeiten am Tag sind für viele Patient:innen während einer Therapie schlicht zu viel. Die Portion am Teller wirkt unbewältigbar, der Appetit fehlt – und am Ende wird kaum etwas gegessen. Mehrere kleine Mahlzeiten oder Snacks über den Tag verteilt sind meist besser. Sie belasten den Körper weniger, helfen gegen Völlegefühl und ermöglichen trotzdem eine ausreichende Energiezufuhr.



Auch aktuelle Empfehlungen aus der Onkologischen Ernährungsmedizin betonen, wie wichtig es ist, Mangelernährung frühzeitig zu erkennen und zu verhindern, da sie das Risiko für Komplikationen erhöht und die Therapie belastender macht. Die jüngste S3-Leitlinie zur Ernährung in der Onkologie rät ausdrücklich von einschränkenden Diäten („Krebsdiäten“) ab und betont stattdessen die Bedeutung einer ausgewogenen, an den Bedürfnissen orientierten Ernährung. Das Erfassen von Nahrungsaufnahme, Gewicht und Ernährungszustand sollte ein fester Bestandteil der Betreuung von Krebspatient:innen sein – und bei anhaltender Mangel-/Unterernährung sind eine professionelle Ernährungsbera-

tung und ggf. supplementäre Maßnahmen nötig.

Kleine Schritte – große Wirkung.

Vier bis sechs kleinere Mahlzeiten pro Tag sind oft ideal: zum Beispiel Frühstück, Vormittagsnack, Mittagessen, Nachmittagsjause, Abendessen und bei Bedarf eine kleine Spätmahlzeit. Das hat mehrere Vorteile:

- Bessere Verträglichkeit: Kleine Portionen verursachen seltener Übelkeit oder Druckgefühl.
- Mehr Energie über den Tag: Der Körper erhält regelmäßig „Nachschub“ statt seltener große Mengen.
- Flexibilität bei schwankendem Appetit: Gegessen wird, wenn es gerade gut geht.

Besonders wichtig ist eine ausreichende Eiweißzufuhr – etwa durch Milchprodukte (v.a. Topfen, Cottage Cheese, Skyr), Eier, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch oder gegebenenfalls eiweißreiche Trinknahrungen oder Eiweißpulver. Auch energiereiche Zwischenmahlzeiten wie Joghurt mit Nussmus, Cremesuppe mit etwas Olivenöl oder ein Smoothie mit Haferflocken, Beeren, Leinöl können helfen, ohne große Portionen bewältigen zu müssen.

Kein starrer Plan – sondern persönlich passende Lösungen.

Jede Krebserkrankung und jede Therapie ist anders. Manche Menschen kommen weiterhin gut mit drei Mahlzeiten zurecht, andere brauchen viele kleine Happen über den Tag. Entscheidend ist, dass Gewicht, Kraft und Lebensqualität

möglichst stabil bleiben. Eine frühzeitige ernährungsmedizinische Begleitung kann dabei unterstützen, passende Strategien zu finden.

Fazit:

Häufigere, kleinere Mahlzeiten sind kein Trend oder eine „Sonderregel“, sondern eine bewährte Strategie. Sie erleichtern die Aufnahme von Energie und Nährstoffen, machen das Essen bei belastenden Symptomen verträglicher und helfen, Mangelernährung zu vermeiden – ein zentraler Baustein, um den Körper während einer Krebsbehandlung zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern.

■ Jane Bergthaler, BSc MSc nutr. med.
Diätologin 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

Medcenter Nord, Fischeraustraße 13, 8051 Graz-Gösting

Die Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie auf unserer Homepage: www.medcenter-nord.at



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

Krebshilfe-Beratungsstellen in der Steiermark.

► Die Krebshilfe Steiermark hat ein umfassendes Beratungsangebot für Krebspatient:innen und deren Angehörige. Mehr als 4.000 persönliche Individualkontakte 2025 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, Pflegeberatung 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.



Beratungszentrum Graz (Zentrale)

Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9 - 16:00 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
Beratung: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • beratung@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 Heilungsverlauf begünstigen. Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch, per Videochat oder per eMail. Bei eingeschränkter Beweglichkeit kommen wir mit unserem Mobilem Team natürlich auch zu Ihnen.

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 2025!

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:

Merkur | Fresenius | Raiffeisenbank Graz-St. Peter | GRAWE | Steiermärkische | Magna | Promedico | BG&P Donau | Barmherzige Brüder Graz | Agentur Schäfer | Schelhammer Capital | Notariatskammer Stmk | Rotes Kreuz Stmk | WKO Stmk | Raiffeisen Stmk | CITYPARK | Allergosan | Sanlas Holding | Curasan | Wegraz | Wiener Städtische | Klinikum Bad Gleichenberg | Holding Graz | Medcenter Nord | Ärztekammer Stmk

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: Adobe Stock 1/1, 7/2, 8/2, 10/2, 18/3, 26/1, 30/1, 34/1, 40/3, 42/1, 45/1 | Krebshilfe 17/2, 20/1, 21/1, 22/1, 25/1, 29/2, 30/6, 33/3, 35/1, 36/13, 38/1 | Privat 3/1 | Saubermacher 5/1 | Legero 5/1, 33/1 | Komptech 5/1, 33/1 | Magna 5/1, 35/1 | Frutura 5/1 | EVK 5/1 | Christof Group 5/1
Gemeinde St. Nikolai i.S. 5/1 | Crosseye 5/1 | E-Lugitsch 5/1 | Gemeinde Ilztal 5/1 | A. Hopper 12/1 | M. Schönbauer 12/1 | Stadt Graz/Fischer 12/1
Apothekerkammer 15/1 | Maxum 24/1 | Kleine Zeitung/Galani 29/1 | Land Stmk/Binder 29/1 | M. Bühner 29/1 | ÖVP Frauen Preding 33/1 | SPÖ Stubenberg 33/1 | Evon 33/1 | Genericon 33/1 | Gruber Reisen 33/1 | Hendrickson 33/1 | Hikimus 33/1 | Raika Gratkorn 33/1 | Tschabuschnig 33/1
Volksbank 33/1 | WKO 33/1 | Luef 35/1 | diGitiv 35/1 | Krone/Jausovec 35/1 | Kleine Zeitung/Pajman 35/1 | Spar/Krug 35/1 | ÖVP Stmk 35/1
Fior Graz 36/1 | Fritz Jeitler 36/1 | Holding Graz 36/1 | M. Krobath 36/1 | Notion 38/1 | BG Kapfenberg 41/1

BEGINNT BEIM HAUSARZT!

Wir Hausärztinnen und Hausärzte sind die erste Adresse für Ihre Gesundheit: bei uns erhalten Sie Ihre medizinische Versorgung und tragen zur Entlastung der Ambulanzen bei.

DER WEG ZUR BESSERUNG...



**IHRE STEIRISCHEN
ÄRZTINNEN UND ÄRZTE.
IMMER AN IHRER SEITE.**