



# PROGRAMM 2024



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
STEIERMARK  
SEIT 1946



## Wir lassen Sie nicht alleine.

Herzlich willkommen bei der Krebshilfe Steiermark!

Sehr wahrscheinlich führt Sie eine eigene Krebserkrankung oder die eines/einer nahen Angehörigen oder Freundes/Freundin zu uns. Sie empfinden Ihre Lebenslage sicher als sehr belastend, daher haben wir uns eingehend auf Ihre Bedürfnisse vorbereitet. Denn das Krebshilfe-Beratungsteam ist eine Gemeinschaft von hoch spezialisierten Fachkräften mit hervorragender Ausbildung - und natürlich viel Erfahrung im Umgang mit dieser Erkrankung. Dieses Angebot ist für Sie kostenlos.

Es wäre schön, wenn sich auch die Krebshilfe über Geld keine Gedanken machen müsste. Sie wussten es vielleicht nicht, aber unser umfangreiches Angebot ist fast ausschließlich frei durch Spenden finanziert. Helfen Sie uns bitte, dies verstärkt im Bewusstsein der steirischen Bevölkerung zu verankern. Denn nur aus den Spenden von heute kann morgen wieder neue Hilfe entstehen.

Bitte beachten Sie auch, dass in unserem Bundesland weitere Krebs-Hilfsorganisationen tätig sind (beispielsweise die „Steirische Kinder-Krebs-Hilfe“, „Leukämiehilfe Steiermark“, „Verein für Krebskranke an der Med. Universitätsklinik Graz“, „Frauenkrebshilfe“, „Brustkrebshilfe“...), für die wir nicht sprechen können, da sie organisatorisch und wirtschaftlich getrennt agieren.

Informieren Sie sich näher über die Österreichische Krebshilfe Steiermark: im Internet unter [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at) oder auch persönlich in unserem Sekretariat.

Abschließend: Wir stehen Ihnen nach Kräften persönlich, telefonisch oder via elektronischer Medien für Ihre Fragen, Sorgen und Wünsche zur Verfügung. Denn Ihr Ziel ist auch unser Ziel: sich dem Krebs entgegenzustellen und nicht zu resignieren!

Aus Liebe zum Leben.

  
Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
(Beratungsteamleiterin)

  
Christian Scherer  
(Landesgeschäftsführer)

# Ihre Krebshilfe Steiermark.

Die **Österreichische Krebshilfe Steiermark** 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.

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](http://www.krebshilfe.at)  
Mail: [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at)



Präsidentin: Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger  
Geschäftsführung: Christian Scherer  
Sie erreichen uns Mo.-Do. zwischen 9 und 16:30 Uhr,  
Fr. 9 bis 14 Uhr

## Spendenkonten:

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

Registernummer Spendenabsetzbarkeit: SO 1168  
**Ihre Spende ist gem. § 4a Z. 3 und 4 EStG steuerlich absetzbar**

ZVR: 263968107  
Datenschutz: [www.krebshilfe.at/DSGVO](http://www.krebshilfe.at/DSGVO)

# Unser Angebot im Überblick.

**Herzlich willkommen!** ..... Seite 3

**Ihre Krebshilfe Steiermark** ..... Seite 4

**Steuern sparen beim Spenden** ..... Seite 7

**Beratung** ..... Seiten 8 - 17

- Psychoonkologische Beratung
- Angebot für Patient:innen
- Angebot für Angehörige
- Mobile psychologische Beratung
- Mama/Papa hat Krebs
- Sozial- u. arbeitsrechtliche Beratung
- Ernährungsberatung
- Pflegeberatung

**Online-Veranstaltungen/Webinare** ..... Seiten 18 - 25

**Vorträge/Gruppen/Workshops** (Präsenz) .....Seiten 26 - 45

**Schwerpunkt Bewegung** ..... Seite 46 - 47

**Infotage und spezielle Events** ..... Seiten 48 - 56

**Impressum** ..... Seite 57

**Optionale Veranstaltungen**  
(ab 5 Personen; Vormerklisten) ..... Seiten 58 - 61

**Übersicht Vorträge & Workshops** ..... Seite 62

**Pflege & Betreuung zuhause** ..... Seiten 63 - 67

**Onkologische Rehabilitation** ..... Seiten 68 - 75

Gedruckt mit  
freundlicher  
Unterstützung von





BARMHERZIGE BRÜDER  
KRANKENHAUS GRAZ



## 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**

**Barmherzige Brüder Krankenhaus Graz**

Marschallgasse 12 | 8020 Graz | Tel.: +43 316 7067 0 | [www.bbgraz.at](http://www.bbgraz.at)

## Steuerlich absetzbar spenden!

### „Wie kann ich meine Spende an die Krebshilfe Steiermark steuerlich geltend machen?“

Aufgrund der Einführung der „Antragslosen Arbeitnehmerveranlagung“ für unselbstständig Erwerbstätige durch das Finanzministerium mit 1. 1. 2017 kann Ihre Spende ab diesem Zeitpunkt nur mehr dann steuerlich abgesetzt werden, wenn Sie der Krebshilfe Steiermark gemeinsam mit Ihrer Spende auch Ihren Vornamen, Familiennamen und Ihr Geburtsdatum/TT.MM.JJJJ (alles exakt wie im Meldezettel eingetragen) übermitteln. Optional hilft uns die Bekanntgabe Ihrer Meldeadresse bei der korrekten Zuordnung Ihrer Daten.

Wir übermitteln den Vorgang dann über „Finanz online“ der Steuerbehörde und Sie erhalten den Ihnen zustehenden Betrag beim Jahresausgleich ab dem II. Quartal des Folgejahres automatisch gutgeschrieben. Anonyme Spenden bzw. Spenden ohne vollständige und korrekte Angabe von Vorname, Name und Geburtsdatum können von uns nicht der Behörde gemeldet und damit in der Folge auch nicht steuerlich in Ihrem Sinne verarbeitet werden.

Wir sind zu dieser Vorgangsweise seit 2017 gesetzlich verpflichtet, Sie können unsere Meldung an die Finanz jedoch durch eine kurze schriftliche Mitteilung an uns grundsätzlich unterbinden. Eine selbstständige Meldung der Spende Ihrerseits an die Behörde (so wie bisher) ist aufgrund der grundsätzlichen Änderung des Vorgangs seit 2017 nicht mehr möglich.

Wenn Sie die Absetzbarkeit Ihrer (künftigen) Spenden wünschen, geben Sie uns daher Ihre oben angeführten Daten bekannt unter: Tel. 0316 - 47 44 33, per Fax 0316 - 47 44 33-10, per eMail [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at) oder per Briefpost an Österr. Krebshilfe Stmk, R.-H.-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz.

Danke für Ihr Verständnis und Ihre aktive Mithilfe.  
Ihr Team der Krebshilfe Steiermark.



Bernadette  
SATTLER-KOSCHAR, MSc



Mag. Nina  
SEMMERNEGG



Mag. Klaus  
FELSER



Mag. Monika  
BARWIG



Mag. Vera  
AUGUSTIN



Mag. Kerstin  
RAÜTER



MMag. Heike  
EBNER-ORNIG



Mag. Eva  
SEDAGHAT



Maximilian  
PRESKER, MSc (dzt. Karenz)

## PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG



Mag. Nina BERNHARD, Bakk.  
Beratungs-Teamleitung

*„Unsere 9 Klinischen Psycholog:innen sowie unsere Psychotherapeutin sind steiermarkweit für Sie und Ihre Anliegen da. Nutzen Sie unser kostenloses und qualitätsvolles Angebot für sich und Ihre Familie. Wir freuen uns, Ihnen zur Seite stehen zu dürfen.“*

### Die Ziele psychologischer Beratung können sein:

- Verringerung der psychischen Belastung
- Besserer Umgang mit der Erkrankung
- Verbesserte Kommunikation zwischen PatientInnen, Angehörigen und Behandler:innen/Betreuer:innen
- Bewältigung und Klärung von Problemen

### Unser Angebot für PatientInnen

- Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose
- Begleitung in jeder Phase der Erkrankung bis hin zur Nachsorge
- Hilfe beim Umgang mit Ängsten und depressiven Verstimmungen
- Krisenintervention
- Vermitteln von Entspannungstechniken
- Vernetzung innerhalb des Beratungsteams (z.B. Diätologin, Sozialarbeiterin) sowie zu anderen Institutionen (z.B. Hospiz)
- Zuweisung bei gegebener Indikation zur Psychotherapie im Haus
- Ressourcen-Aktivierung
- Neuorientierung
- Stärkung der Eigenverantwortung und des Selbstwertgefühls
- Entlastung der Familie u.v.m.

## PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG

### Unser Angebot für Angehörige

- Hilfestellungen beim Umgang mit den erkrankten Angehörigen
- Krisenintervention
- Verbesserte Kommunikation mit dem/der Patienten/in

PatientInnen und Angehörige können nach Terminvereinbarung zu einem klärenden Erstgespräch (Dauer ca. 60 - 90 Minuten) kommen. Bei Bedarf werden weitere Beratungseinheiten (Dauer ca. 50 Minuten) vereinbart.

**Telefonische Terminvereinbarungen** bitte unter (0316) 47 44 33 - 0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr)

**Online-Terminvereinbarung** für ein **Erstgespräch**:  
[www.krebshilfe.at/mein-termin](http://www.krebshilfe.at/mein-termin)

**Mail-Anfrage:** [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)



## MOBILE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG



Für PatientInnen, denen es dauerhaft oder vorübergehend aus körperlichen oder psychischen Gründen nicht möglich ist, in eines unserer Beratungszentren oder eine Außenstelle zu kommen, gibt es die Möglichkeit, **kostenlos Hausbesuche** in Anspruch zu nehmen.

Hausbesuche sind nach telefonischer Vereinbarung in der **gesamten Steiermark** möglich.

Nehmen Sie bei Bedarf einfach telefonisch unter (0316) 47 44 33-0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr) bzw. per eMail unter [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at) mit unserem Beratungsteam Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr ganz persönliches **psychologisches Gespräch mit einem Mitglied unseres Teams in den eigenen vier Wänden**.

Wir danken der **Collegialität Privatsiftung** und dem **Autohaus Suzuki Reisinger Graz/Suzuki Austria** für die großzügige Unterstützung unseres Fuhrparks.

## MAMA/PAPA HAT KREBS!



Im Rahmen des Projekts „**Mama/Papa hat Krebs!**“ hilft die Krebshilfe Steiermark Familien mit minderjährigen Kindern, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Die **Bezugspersonen** der Kinder sehen sich oft mit Unsicherheiten konfrontiert hinsichtlich der Fragen, ob sie ihre Kinder über die Erkrankung aufklären und welche Details sie den Kindern erzählen sollten.

So erhalten etwa betroffene **Eltern** kostenlos individuelle Beratung und Unterstützung von erfahrenen Fachkräften der Krebshilfe.

Auch die **Kinder** selbst können psychoonkologische Begleitung natürlich in vollem Umfang in Anspruch nehmen.

Für weitere Informationen, Hilfe oder Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale in Graz: Tel. (0316) 47 44 33-0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr) bzw. per eMail unter [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## SOZIAL- UND ARBEITSRECHTLICHE BERATUNG



DSA Maria BISCHOF

### Unsere Sozialarbeiterin informiert Sie zu

- Sozialrechtlichen Ansprüchen (Pflegegeld, Pension, RehaGeld...),
- Familienhospizkarenz, Kur- und Rehaanträgen
- arbeitsrechtlichen Belangen ((Teilzeit-) Krankenstand, Kündigung...)
- Leistungen aus dem Krebshilfe Soforthilfe-Fonds

### Weitere Aufgabengebiete der Sozialberatung können sein:

- Beratung in finanziellen Belangen
- Organisation von Essenszustelldiensten, Notruftelefon, Putzdiensten und Transporten
- Vermittlung von Besuchsdiensten
- Unterstützung im Trauerfall (Bestattung, Behördenwege...)
- Vernetzung mit anderen Institutionen (Mobile Palliativteams, mobile Dienste etc.)
- Patient:innenverfügung, Vorsorgevollmacht

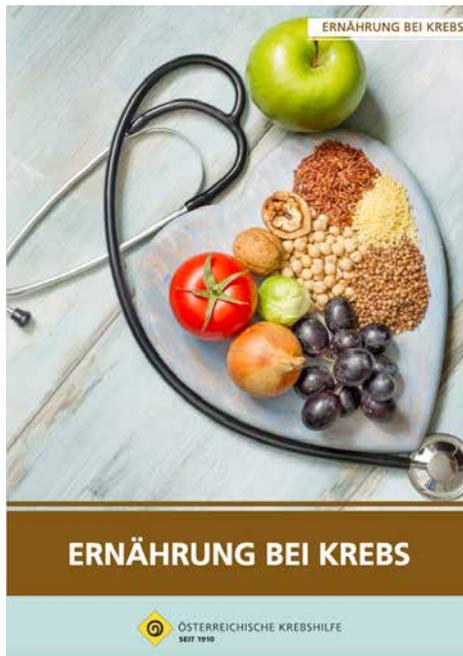
## TEAM ERNÄHRUNGSBERATUNG



Jane BERGTHALER, BSc MSc



Elisabeth HARMUTH



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Bei Krebserkrankungen helfen allgemeine Empfehlungen wie „Achten Sie auf eine vitamin- und nährstoffreiche Kost!“ nicht wirklich weiter.

Unsere speziell geschulten Diätologinnen können Ihnen konkrete, auf Ihre persönliche Situation abgestimmte Ernährungsempfehlungen geben.

### Sie leiden an:

- Appetitlosigkeit
- unerwünschtem Gewichtsverlust bzw. Gewichtsproblemen
- Durchfall, Verstopfung, Blähungen
- Mundtrockenheit
- Schluckbeschwerden
- Entzündungen im Mund-/Rachenraum

### Ziele in der Ernährungsberatung können sein:

- Appetitsteigernde Maßnahmen
- Gewichtsprobleme reduzieren
- Weniger Beschwerden während der laufenden Therapie
- Tumorbedingte Beschwerden gezielt durch Ernährung vermindern
- Bessere Nahrungsmittelauswahl zur Krebsvorbeugung
- Tipps zur Energieanreicherung
- Bessere körperliche Leistungsfähigkeit

## PFLERGEBERATUNG



DGKP Christine WILDLING, MSc

Die Pflegeberatung ist ein ergänzendes Beratungsangebot zu den bereits bestehenden Angeboten der Krebshilfe sowie zu Ihrem Behandlungsteam im Krankenhaus.

*„Schwerpunkte der Pflegeberatung stellen pflegerellevante Themen zu jedem Zeitpunkt Ihrer Krebstherapie dar. Da viele Fragen erst zu Hause auftreten, kann ich in der Beratung individuell auf Ihre Fragen hinsichtlich Wirkung und unerwünschte Wirkungen Ihrer Behandlung eingehen.“*

Inhalte der pflegerischen Beratung können Informationen zu folgenden Themen sein: Körperpflege, Mundpflege, Hautpflege, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Haarausfall, Müdigkeit/ Fatigue, Nervenschädigungen, Schmerzen, Haut- und Nagelveränderungen, Veränderungen der Mundschleimhaut, Veränderung des blutbildenden Systems, Umgang mit diversen Drainagen und venösen Zugängen.

Die pflegerische Beratung kann Sie unterstützen mit diesen Veränderungen umzugehen und negative Auswirkungen der Behandlung frühzeitig zu erkennen oder diese im besten Fall sogar zu vermeiden.

## AREOLA-Medizinische Pigmentierung Für ein neues Lebensgefühl!



### Einleitung:

Brustkrebs und seine Behandlung sind eine große Herausforderung. Nach einer erfolgreichen Behandlung möchten Frauen ihr Selbstvertrauen und Wohlbefinden zurückgewinnen. Die Areolapigmentierung mittels Permanent Make-up hilft, das Selbstbewusstsein zu stärken. Seit 10 Jahren begleite ich Frauen mit meiner Arbeit.

### Sanfte Methode

Areola Pigmentierung rekonstruiert Brustwarzen nach Brustkrebs mit ästhetischem Permanent Make-up. Meine Behandlung erfolgt in schmerzarmen Schritten, wo ich diesbezüglich eine spezielle Ausbildung habe. Feine Nadeln bringen Farbpigmente ein, die Konturen und Farben erzeugen, die nahezu realistisch und naturgetreu aussehen. Die Behandlung dauert nach einem Beratungsgespräch etwa zwei bis drei Stunden. Die Farben sind nach Schweizer Richtlinien und selbstverständlich nach der EU-Verordnung (ECHA) kontrolliert.

### Nachbehandlung und Pflege

Die spezielle Pflegeanwendung wird mit der Kundin genau besprochen, und nach ca. 8 Wochen findet ein Kontrolltermin statt.

### Ergebnis

Wenn sich die Kundin das erste Mal nach der Pigmentierung im Spiegel sieht, ist das für uns beide ein unbeschreibliches Gefühl.



Beauty Concept Ulrike Painsi  
"Exklusive Ästhetik mit herzlichem Flair"



## SO FUNKTIONIEREN UNSERE ONLINE- UND PRÄSENZVERANSTALTUNGEN:

Für unsere **online-Vorträge**, die wir über die Video-Konferenz-Plattform "Zoom" streamen, ist die Teilnehmer:innenzahl auf 15 Personen begrenzt. Dafür ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Nach der bestätigten Registrierung erhalten Sie einen Web-Link für die Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

Technische Teilnahmevoraussetzung ist, dass Sie eine eMail-Adresse haben und (alternativ) über einen Windows-PC, Apple-Computer, Smartphone oder Tablet verfügen und mit dem Umgang damit grundsätzlich vertraut sind.

Sie benötigen keine spezielle Software, die Verbindung konfiguriert sich nach Anklicken des Links von selbst. Sie werden während dieses Vorgangs lediglich gebeten, die dafür nötigen Berechtigungen bestätigend zu erteilen. Sie haben die Wahl, bei den online-Veranstaltungen Mikrofon bzw. Kamera zu aktivieren oder alternativ dazu lediglich passiv teilzunehmen.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es bei beiden Veranstaltungsarten immer ausreichend Zeit für Fragen, Diskussion und Austausch mit unserem Experten/unserer Expertin.

**Anmeldungen für sämtliche Veranstaltungen und Auskunft zu ev. adaptierten Durchführungsbedingungen:** Tel. **(0316) 47 44 33 - 0** (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr) oder **beratung@krebshilfe.at**

**Online-Terminvereinbarung** für ein **Erstgespräch:**  
[www.krebshilfe.at/mein-termin](http://www.krebshilfe.at/mein-termin)

## HERRENZIMMER - EIN VIRTUELLER ABEND FÜR KREBSPATIENTEN.



Die Österreichische Krebshilfe lädt Männer mit der Diagnose Krebs zum monatlichen virtuellen Treffen in ihr virtuelles „Herrenzimmer“. Der Austausch auf Augenhöhe, die gegenseitige Unterstützung unter der bewährten Betreuung von Krebshilfe-Fachleuten stehen dabei im Mittelpunkt dieses „Herrenabends“.

Bei jedem Treffen steht ein Thema im Mittelpunkt, das alle Männer mit der Diagnose Krebs betrifft: Von der Verarbeitung der Diagnose über den Umgang mit und der Kommunikation zu den Kolleg:innen bis hin zu Themen rund um Bewegung, Ernährung, Partnerschaft und Sexualität. Die Teilnahme ist kostenlos und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen.

Eine Anmeldung dazu ist nicht erforderlich, aus organisatorischen Gründen aber für uns hilfreich:  
per Mail unter [herrenzimmer@krebshilfe.net](mailto:herrenzimmer@krebshilfe.net).

### Termine:

monatlich ab 10. Jänner 2024, 07.02., 06.03., 03.04., 08.05., 05.06.; Sommerpause.; 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.; jeweils 19:00 - 20:00 Uhr

**Webinar:** moderierter online-Workshop  
via „Zoom“-Videokonferenz

### Anmeldung/technische Details:

[herrenzimmer@krebshilfe.net](mailto:herrenzimmer@krebshilfe.net)

**Teilnahme-Link:** [www.meinekrebshilfe.net](http://www.meinekrebshilfe.net)

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE ODER: WANN WIRD EIN LEBENSMITTEL ZUM SUPERFOOD?

In diesem Webinar bekommen die wenig bekannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe ihre „Bühne“ und es werden angepriesene Lebensmittel wie Chiasamen, Gojibeere & Co hinsichtlich ihrer vermeintlichen „Wunderwirkung“ - auch in Punkto Krebserkrankung – näher betrachtet.

Es wird gezeigt, wie die Alltagsernährung zu Ihrem persönlichen „Superfood-Korb“ werden kann.

**Leitung:** Jane Bergthaler, BSc MSc  
Diätologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Donnerstag, 01.02.2024, 13:00 – 14:30 Uhr

**Webinar:** online-Vortrag via „Zoom“-Videokonferenz

**Anmeldung und technische Details:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## DER STURZ AUS DER WIRKLICHKEIT - WAS MACHT DIE DIAGNOSE KREBS MIT DER SEELE?

Eine Krebsdiagnose bedeutet sowohl für Betroffene als auch ihre Angehörigen häufig einen tiefen Einschnitt im Leben, wodurch psychische Krisen ausgelöst werden können. Hoffnung, aber vor allem auch Angst und Stressreaktionen wie Schock, Zweifel, Ohnmacht oder Depressivität sind besonders in der ersten Zeit nach der Diagnose vorherrschende Emotionen. Aber auch in der Zeit der Behandlung stehen Patient:innen und ihre Familien immer wieder vor der Aufgabe, sich dem veränderten Gesundheitszustand anzupassen und müssen ihren Alltag trotz Sorgen und Ängsten bewältigen.

In diesem Vortrag werden Möglichkeiten zum Umgang mit Krebserkrankungen in den unterschiedlichen Krankheitsphasen aufgezeigt. Der Vortrag richtet sich an Krebspatient:innen und Angehörige.

**Leitung:** Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin  
Arbeitspsychologin  
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Montag, 05.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

**Webinar:** online-Vortrag via „Zoom“

**Anmeldung und technische Details:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## CHRONISCH MÜDE - FATIGUE

Viele Krebspatient:innen leiden während, aber auch nach einer abgeschlossenen Therapie an einer chronischen Müdigkeit – Fatigue genannt.

Diese stellt sowohl für die Patient:innen selbst, wie auch für deren Umfeld oft eine massive Belastung dar. Ständige Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Motivations- und Freudlosigkeit beeinträchtigen sowohl den Alltag als auch die Lebensqualität und machen zudem Angst. Soll das jetzt für immer so bleiben? Was kann ich dagegen tun?

Wie Sie Fatigue erkennen können und was man dagegen tun kann, erfahren Sie in diesem Vortrag für Krebspatient:innen und Angehörige.

**Leitung:** Mag. Nina Semmernegg  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Freitag, 16.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

**Webinar:** online-Vortrag via „Zoom“

**Anmeldung und technische Details:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## WAS WÜNSCHT SICH MEIN KIND?

Die Diagnose „Krebs“ stellt für betroffene Personen als auch für die gesamte Familie eine Lebenskrise dar. In diesem Zusammenhang tauchen bei Eltern Fragen auf, die – neben der Erkrankung selbst – sehr belastend sein können:

- „Soll ich es meinem Kind sagen?“
- „Wie sage ich es meinem Kind?“
- „Was braucht mein Kind jetzt?“

Kinder können sehr unterschiedlich auf die Krankheit und die damit verbundenen Informationen reagieren. Im Vortrag werden Möglichkeiten im Umgang mit dem Thema Krebs vorgestellt. Zudem sollen Sie eine Vorstellung davon bekommen mit welchen Reaktionen und Gefühlen zu rechnen ist und wie Sie darauf reagieren können.

Der Vortrag richtet sich an betroffene Elternteile als auch Personen, die im nahen Umfeld des Kindes stehen (Mütter, Väter, Partner:innen, Lebensgefährt:innen, Großeltern etc.).

**Leitung:** Bernadette Sattler-Koschar, MSc  
Klinische Psychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Donnerstag, 10.10.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

**Webinar:** online-Vortrag via „Zoom“

**Anmeldung und technische Details:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## GESUND ESSEN - INDIVIDUELL, EINFACH UND GUT

In diesem Webinar wird die „Gesunde Ernährung“ praxis-tauglich besprochen.

Fragen zum Gestalten der persönlichen/individuellen Ernährungsweise sind mehr als willkommen, gemeinsam werden Wege zum bewussteren Essen & Trinken gefunden.

**Leitung:** Jane Bergthaler, BSc MSc  
Diätologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Donnerstag, 17.10.2024, 13:00 - 14:30 Uhr

**Webinar:** online-Vortrag via „Zoom“

**Anmeldung und technische Details:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## PSYCHOLOGISCHE NACHSORGE: SCHRECKGESPENST PROGREDIENZANGST - DIE ANGST VOR DER ZUKUNFT

Krebs macht Angst, was völlig normal ist. Immerhin ist Krebs eine gefährliche Erkrankung, wenngleich sie heute schon gut behandelbar ist.

Viele Patient:innen haben Angst davor, dass die Krankheit fortschreitet oder nach Beendigung der Therapie zurückkehrt. Diese „Progredienzangst“, die Angst vor der Zukunft, belastet sowohl Patient:innen als auch deren Angehörige oft sehr stark.

Im Vortrag werden grundsätzliche Informationen zu dem Thema sowie Strategien vermittelt, wie man mit der Angst umgehen kann.

**Leitung:** Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin  
Arbeitspsychologin  
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Dienstag, 03.12.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

**Webinar:** online-Vortrag via „Zoom“

**Anmeldung und technische Details:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## **Perücken Riedl für ein neues Lebensgefühl! Wir sind für Sie da!**

Einfühlsam, fachkundig, diskret und mit viel Empathie kümmern wir uns in Graz und Hartberg seit vielen Jahren um Ihr Wohlbefinden. Wir möchten Sie beraten, betreuen, verschönern und informieren.

Tipp für ein neues Lebensgefühl:  
Vereinbaren Sie noch vor Ihrer ersten Chemotherapie einen Beratungstermin, denn zu dieser Zeit haben Sie noch Ihr gewohntes Spiegelbild und wir können gemeinsam, mit Ruhe und Zeit, den Fokus auf die Auswahl Ihrer Wohlfühlperücke legen.

Bei uns finden Sie eine Vielfalt moderner Perücken, die individuell für Sie im Beratungsraum präsentiert werden. Moderne Kopfbedeckungen und Pflegeprodukte für Ihre Perücke runden unser Angebot ab. Seit 2023 sind wir bei allen Kassen Vertragspartner, d.h. Sie müssen beim Kauf einer Perücke nicht mehr in Vorleistung gehen. Der individuelle Selbstbehalt Ihrer Krankenkasse aber bleibt, außer Sie sind von den Rezeptgebühren befreit. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

Wir freuen uns auf Sie.



### **IHR PERÜCKEN RIEDL TEAM**

#### **Perücken Riedl Hartberg - Cornelia Riedl**

Herrengasse 12, 8230 Hartberg  
06644158230

#### **Perücken Riedl Graz - Christina-Lena Schröder**

Kärntner Straße 400, 8054 Graz

### **DON'T SMOKE - RAUCHER:INNENBERATUNG.**

Die Raucher:innenberatung der Krebshilfe Steiermark soll Ihnen eine Hilfestellung zum Rauchstopp sein. Es ist immer sinnvoll und vorteilhaft, rauchfrei zu werden. In der Gruppe bieten wir die Möglichkeit, Ihren individuellen Rauchtyp zu ermitteln und den Hintergrund Ihres persönlichen Rauchverhaltens zu ergründen. Es werden die Vorteile und auch Widerstände gegenüber dem Rauchstopp besprochen, genauso wie die Möglichkeiten, die Nikotinersatzpräparate bieten. Und vor allem werden Überlegungen angestellt, was den Platz des Rauchens alternativ künftig sinnvoll (er)füllen kann.

**Leitung:** Mag. Kerstin Rauter  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Psychotherapeutin (systemische Familientherapie)  
Zertifizierte Tabakentwöhnungsexpertin

**Termin:** Dienstag, 05.03.2024, 16.00 - 17.30 Uhr

#### **Präsenzveranstaltung**

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## WORKSHOPREIHE: STRESSREDUKTION DURCH ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

Im Alltag werden wir oft von unseren Gedanken davongetragen und vergessen, das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit kann Ihnen dabei helfen, mit allen Sinnen und Gedanken wieder in der Gegenwart anzukommen.

In den Workshops erhalten Sie Informationen zum Thema Achtsamkeit und Selbstmitgefühl und erlernen hilfreiche Techniken, die Sie in einer angenehmen Atmosphäre kennenlernen, üben und festigen. Besonders in herausfordernden Zeiten soll es Ihnen gelingen die Methoden anzuwenden, Stress zu reduzieren und verständnisvoll mit sich umzugehen.

Die Einheiten sind thematisch abgestimmt und bauen aufeinander auf. Eine Teilnahme an allen Terminen wird daher empfohlen.

**Leitung:** Bernadette Sattler-Koschar, MSc  
Klinische Psychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termine:** Insgesamt 5 Termine, jeweils mittwochs:  
06.03., 13.03., 20.03., 27.03. und 03.04.2024, jeweils  
16:00 – 17:00 Uhr.

### Präsenzveranstaltung

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**



#ICBinwunder!  
Weil nichts komplizierter  
ist als mein Leben.



ichbinwunder.at  
Reden wir über Lösungen!

## BECKENBODENTRAINING - auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik

*Gerade bei Krebserkrankungen geht das Körperbewusstsein durch Operationen oder belastende Therapien sehr oft verloren. Durch Prostata Operationen oder gynäkologische Operationen kann es zu Problemen mit der Kontinenz, der Sexualität, der erektilen Funktion oder generell mit dem Empfinden des Beckenbereichs kommen. Im PELVIS BECKENBODENZENTRUM wird ein Trainingsprogramm, das aus verschiedenen Bausteinen zusammengesetzt ist, individuell an die Bedürfnisse jedes Einzelnen angepasst.*

Bemerkbar machen sich Beckenbodenprobleme nicht nur durch Harnverlust. Auch ständiger Harndrang, Organsenkungen, Erektionsstörungen, ständiger Beckenschmerz und andere Probleme des Bewegungsapparats hängen sehr oft mit einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur zusammen. Viele Menschen wissen gar nicht, wo ihr Beckenboden überhaupt ist und wie sie ihn anspannen können, weshalb ein Eigentaining oft nicht funktioniert.



Hier setzt das **PELVIS Beckenbodentrainingszentrum** mit seinem vierstufigen Trainingskonzept an.

**Magnetstimulationstraining:** Durch einen wiederholten elektromagnetischen Impuls werden der Beckenboden und die umliegende Muskulatur stimuliert, trainiert und gestärkt. Egal ob man weiß, wo und wie man anspannen sollte, durch die Stimulation kommt es immer zur Kontraktion der richtigen Muskulatur.

**Individuelles Beckenbodentraining:** ...aber richtig! Gearbeitet wird nach der CANTIENICA®-Methode. In Einzeltrainings lernen Sie (wieder), die richtigen Anteile der Beckenbodenmuskulatur anzusteuern und sie außerdem in alltäglichen Bewegungsmuster zu integrieren. Denn nur, wenn der Beckenboden mit der umliegenden Muskulatur perfekt zusammenarbeitet, kann er seine Aufgaben erfüllen.

**Bio-Feedback-Training:** Der Bio-Feedback-Trainer unterstützt das Eigentaining. Ein Sensor registriert die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur und macht die Muskelbewegung auf dem Bildschirm sichtbar.

**Zeptoring®Training:** Hier wird das Gehirn trainiert, neue Informationen aus dem Bewegungsapparat schnellst- und bestmöglich zu verarbeiten. In Folge kann es die Beckenbodenmuskulatur immer besser steuern. So kommt es von einer bewusst kontrollierten, eher langsamen zu einer blitzschnellen, automatischen Beckenbodensteuerung.

Gerne bieten wir Ihnen einen kostenlosen und unverbindlichen Informationstermin an!



St.-Peter-Hauptstraße 89 8042 Graz  
0676 42 30 743 [info@pelvis.at](mailto:info@pelvis.at) [www.pelvis.at](http://www.pelvis.at)

## VISUALISIERUNG IM ALLTAG

Welche geschickten Möglichkeiten gibt es, um als Erkrankte\*r mit der Gedankenflut oder schwierigen Gefühlen umzugehen?

Bei diesem Workshop, der auf den Umgang und die Beziehung zu eigenen Gedanken und Emotionen ausgerichtet ist, wird auch die körperliche und die geistige Ebene miteinbezogen.

Ziel ist der gewohnheitsmäßige Einsatz der eigenen Kraft der Visualisierung.

Die Übung darf nicht als Ersatz für eine angemessene ärztliche Behandlung und Medikation missverstanden werden.

Der zweiteilige Workshop ist offen für Beginner:innen und Fortgeschrittene der Visualisierung.

### Leitung:

Elisabeth Schrottner, MA  
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Interdisziplinäre Gerontologin

### Termin:

Montag 15.04. und 22.04.2024, 16:00 - 17:00 Uhr

### Präsenzveranstaltung

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**



## MAGISCHE VERBUNDENHEIT: THERAPEUTISCHES ZAUBERN FÜR ELTERN UND KINDER

Therapeutisches Zaubern für Eltern und Kinder, speziell entwickelt für Familien, die mit Krebserkrankungen konfrontiert sind. In diesem Kurs nutzen wir die faszinierende Welt der Zauberkunst als therapeutisches Werkzeug, um Familien dabei zu unterstützen, ihre Resilienz und die gemeinsame Bindung zu stärken. Die Magie des Zauberns fördert nicht nur die Kommunikation und das Vertrauen, sondern auch die Entwicklung von Selbstvertrauen und Hoffnung in schwierigen Zeiten.

Dieser Kurs ist für Eltern und Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren konzipiert. Es sind keine Vorkenntnisse in der Zauberkunst erforderlich. Eltern und Kinder erhalten alle Materialien, die für den Kurs benötigt werden, vor Ort.

### Leitung:

Mag. Michael Sailer  
Klinischer- und Gesundheitspsychologe  
therapeutischer Zauberer®, Entspannungstherapeut

### Termin:

Mittwoch, 15.05.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

### Präsenzveranstaltung

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**



## WORKSHOP „WALK AND TALK“. DURCH ´S REDEN, BEIM SPAZIERENGEHEN, KOMMEN D´LEUT Z´SAMM.

Krebserkrankungen bringen für Betroffene und ihre Angehörigen viele Herausforderungen mit sich. Bei einem gemeinsamen, gemütlichen Spaziergang haben Sie die Möglichkeit, ungezwungen über die Bereiche Ernährung und Psychologie zu sprechen. Zum Beispiel darüber, wie man mit (s)einer Krebserkrankung umgehen kann, oder was man bei der Ernährung berücksichtigen kann oder sollte, etc.

Bei Schlechtwetter werden wir uns im Krebshilfe-Regionalberatungszentrum Leoben-Göss in gemütlicher Atmosphäre zusammensetzen.

Bei Unsicherheiten (körperlichen Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

### Leitung:

Elisabeth Harmuth, Diätologin &  
Mag. Klaus Felser  
Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe  
Sportpsychologe, Notfallpsychologe  
Krebshilfe Steiermark

### Termin:

Donnerstag, 23.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr

### Präsenzveranstaltung

**Ort:** Krebshilfe Regionalberatungszentrum Leoben-Göss  
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)  
Hirschgraben 5  
8700 Leoben

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## FACE IT WITH A SMILE - INITIATIVE FÜR KREBS-PATIENTINNEN

Eine Initiative der  
Österreichischen Krebshilfe  
Estée Lauder Companies und  
Sabine Hauswirth

Face it  
with a  
Smile

Patientenbefragungen ergaben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz, die Kinder und die Familie – das „veränderte Aussehen“ für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Eine Belastung, die sich in dem Verlust des Selbstwertgefühls manifestieren und dadurch zu Isolation, Einsamkeit bis hin zu Jobverlust führen kann. Deshalb startete die Krebshilfe im Rahmen der Pink Ribbon-Aktion 2018 eine neue Initiative, die Patientinnen helfen soll, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen vor Augen halten soll, wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind und sich keine Frau „verstecken“ muss. Im kostenlosen Workshop lernen Patientinnen, wie man die „Spuren“ der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann, eine Krebshilfe-Beraterin steht für alle Fragen und Anliegen zur Verfügung und am Ende des Workshops erhalten die Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto.

Diese Initiative ist ein Gemeinschaftsprojekt der **Österreichischen Krebshilfe, Estée Lauder Cosmetics** und der renommierten Künstlerin und Fotografin **Sabine Hauswirth**. Sie war es auch, die der Initiative den Namen „Face it with a Smile“ gegeben hat und die Schirmherrschaft für das Fotoprojekt für ganz Österreich übernimmt.

### Termin Graz:

Dienstag, 11.06.2024, 10:00 Uhr

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

## EINE SCHATZKISTE VOLLER ENTSPANNUNGSTECHNIKEN: DER WORKSHOP FÜR NEUGIERIGE

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden verschiedene Entspannungstechniken kennen, die im Alltag einfach umsetzbar sind. Entspannungstechniken helfen Stresssymptome zu regulieren und haben somit eine positive Wirkung auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Lassen Sie sich inspirieren!

### Leitung:

MMag. Heike Ebner-Ornig  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

### Termin:

Freitag, 04.10.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

### Präsenzveranstaltung

Ort: Rotes Kreuz Bezirksstelle Liezen  
Niederfeldstraße 16  
8940 Liezen

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## MOBILE, TEIL- UND VOLLSTATIONÄRE PFLEGE IN DER STEIERMARK

Oftmals lassen das steigende Lebensalter und/oder eine schwere Erkrankung eine selbstständige pflegerische Versorgung nur mehr eingeschränkt zu. Zu- und Angehörige stehen immer häufiger vor der Herausforderung, eine adäquate Versorgung sicherzustellen. Vor allem bei schweren Erkrankungen wie beispielsweise einer Krebserkrankung kommt es vielfach zu einer pflegerischen Überforderung der Zu- und Angehörigen, wodurch eine ergänzende oder volle Unterstützung durch professionelle Dienste notwendig wird.

In diesem Vortrag werden Sie über das Versorgungsangebot (z.B. mobile Pflege, Tagesstätten, div. Pflegeeinrichtungen, Palliativstationen, mobiles Palliativteam, Hospiz) in der Steiermark informiert.

### Leitung:

DGKP Christine Wildling, MSc  
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Pflegepädagogin und -beraterin  
Krebshilfe Steiermark

### Termin:

Montag, 21.10.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

### Präsenzveranstaltung

Ort: Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

# Ernährungstherapie als Unterstützung bei Krebs

Die Hinweise auf eine mögliche Krebserkrankung können sehr unspezifisch sein: Gewichtsverlust, sich matt und ausgelaugt, müde und schlapp fühlen, leicht reizbar sein, Kopfschmerzen, Schlaf- und Schluckprobleme – das sind häufig die Begleitscheinungen von Krebs und der nötigen Behandlungsformen.

Eine **Ernährungstherapie** kann Sie gut unterstützen. Denn eine ausreichende Nährstoffversorgung heißt für Sie, dass Sie die Krebstherapie besser vertragen. Es bedeutet aber auch, dass Sie sich kräftiger und leistungsfähiger fühlen. Sie können dann aktiver sein und fühlen sich dadurch einfach wohler. Ernährungstherapie ist etwas, das Sie selbst in die Hand nehmen und aktiv steuern können.

Sicher beobachten Sie viele Veränderungen an sich und an Ihrem Körper und haben viele Fragen.

Haben Sie festgestellt, dass Sie abnehmen, ohne eine Diät zu machen? Vielleicht haben Sie sich zunächst sogar gefreut, dass Sie dünner werden? Ein deutlicher Gewichtsverlust ist jedoch ein wichtiger Hinweis auf die Erkrankung und zieht häufig weitere Beschwerden nach sich. Deshalb ist es nun wichtig, das Gewicht wieder ins Gleichgewicht zu bringen bzw. nicht noch mehr abzunehmen.

Ganz typisch für Krebs, v.a. bei Chemo- oder Strahlentherapie, ist, dass Sie manche Lebensmittel nicht mehr so gut vertragen. Ihr **Appetit** kann sich verändern. Vieles schmeckt nicht so wie früher. Auch **Kau- und Schluckbeschwerden** können auftreten, wenn der Krebs im Kopf- oder Halsbereich sitzt.

Wollen Sie sich **bereits vor der Krebstherapie** mithilfe eines guten Ernährungszustandes in eine gute Startposition bringen? Oder sind Sie mitten in der Krebsbehandlung und wollen Ihren Ernährungszustand verbessern und damit an Lebensqualität gewinnen?

Nun ist es wichtig umzudenken: Haben Sie häufig Kalorien gezählt, um abzunehmen oder Ihr Gewicht zu halten? Dies ist jetzt nicht mehr notwendig – im Gegenteil! Essen Sie ausreichend und abwechslungsreich, damit Sie nicht an Gewicht verlieren und ausreichend Nährstoffe – vor allem **Energie, Eiweiß, Vitamine** und **Mineralstoffe** – aufnehmen. Gönnen Sie sich ruhig kalorienreichere Speisen, wenn Sie Ihnen schmecken und gut bekommen!



Wenn Sie an Gewicht verlieren oder ständig zu wenig Nahrung zu sich nehmen, sollten Sie an **Trinknahrungen** denken.

Bedenken Sie:

Ein guter Ernährungsstatus

- stärkt das Immunsystem und Ihre Abwehr
- erhöht die Lebensqualität
- **steigert den Erfolg Ihrer Therapie und**
- **kann den Genesungsprozess positiv beeinflussen.**

**Fresenius Kabi Austria GmbH**

Mehr Informationen  
zu unseren Trinknahrungen erhalten Sie unter  
[www.fresubin.at](http://www.fresubin.at)

## WORKSHOPS FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige von Personen mit Krebserkrankungen sehen sich oft mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Neben dem Wunsch, dem/der Betroffenen zu helfen, bestehen oftmals Sorgen und Ängste sowie das Gefühl von Hilflosigkeit und Überforderung.

Das Gruppenangebot der Krebshilfe richtet sich an alle Angehörigen von Menschen mit Krebserkrankungen. Im gegenseitigen Austausch werden in 5 Einheiten thematische Schwerpunkte, mit denen sich viele Angehörige konfrontiert sehen, besprochen sowie mittels Übungen ein möglicher Umgang mit diesen Themen erarbeitet. Die Gruppe wird von psychologischer Seite moderiert.

### Leitung:

Mag. Monika Barwig  
Klinische Psychologin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision  
Krebshilfe Steiermark

### Termine:

Mittwoch 30.10.2024, Donnerstag 07.11., 14.11., 21.11., 28.11. 2024; immer 16:00 - 17:30 Uhr

### Präsenzveranstaltung

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## VOLLWERTIG ESSEN & TRINKEN

Die Lebens- und Essgewohnheiten spielen bei der Entstehung vieler Krebsarten eine Rolle. Vollwertig essen und trinken gehört zu einem gesunden Lebensstil, beugt Zivilisations- und Krebserkrankungen vor und fördert unser Wohlbefinden.

In diesem Workshop erhalten Sie dazu Informationen und bekommen Tipps für die alltagstaugliche Umsetzung einer gesunden Ernährung.

**Leitung:** Elisabeth Harmuth  
Diätologin  
Krebshilfe Steiermark

### Termin:

Mittwoch, 06.11.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

### Präsenzveranstaltung

**Ort:** Regional-Beratungszentrum Leoben-Göss  
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)  
Hirschgraben 5  
8700 Leoben

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

# chic la beauté

DAS SCHÖNHEITSSTUDIO

by Daniela



## ENTSPANNUNGSWORKSHOP

Entspannungstechniken tragen dazu bei, unser Anspannungsniveau zu senken und verhelfen uns so zu mehr Gelassenheit im Alltag. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, darunter auch sehr einfache aber effiziente Methoden, die sie selbst zu Hause anwenden können.

Bei Unsicherheiten (körperlichen Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

**Leitung:** Mag. Eva Sedaghat  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:**  
Dienstag, 12.11.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

**Präsenzveranstaltung**  
**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## ONKO BEAUTY

- Hautpflege → Speziell für Krebspatienten und deren sensible veränderte Haut mit den auftretenden Haut - Nebenwirkungen.
- Therapiebegleitende Hautpflegeprodukte für schwierige Zeiten.
- Regeneration und Wiederaufbau einer defekten Hautbarriere.
- Workshops - Umgang und Pflege mit der Onkologisch verändernden Haut.
- Behandlungskonzepte für Onko Akne, HFS-Syndrom, Tomi Wickeln, Schleimhautpflege, Rötungen u. Hautirritationen, Nagelveränderungen.

Ich bin gerne für dich da



## ONKOLOGISCHE KOSMETIK

Daniela Pöttler

+43 664 222 91 52

info@chiclabeaute.at

www.chiclabeaute.at



Stadtbergen 177

8280 Fürstenfeld



ÖSTERREICHISCHE  
KREBSHILFE  
STEIERMARK  
SEIT 1946



UNAUTHORIZED  
BY BANKSY



**Eine Krebsdiagnose  
bedeutet für die ganze Familie  
eine unvorstellbare Belastung.**

**Die Krebshilfe Steiermark hilft.  
Unsere Expert:innen nehmen sich  
Zeit, hören zu und helfen,  
das Leid erträglich zu machen.  
Steiermarkweit. Kostenlos.**

**Mit Ihrer Spende schenken Sie  
betroffenen Familien wieder  
Kraft und Hoffnung.**

**Denn wir schenken Ihre Spende  
als Hilfe weiter.**

*Danke*



Zahlen mit Code

IBAN: AT58 2081 5000 0011 3746



Neben einem gesunden Lebensstil und ausgewogener Ernährung ist Bewegung eine der besten Präventionsmaßnahmen gegen Krebs. Und nicht nur das: Auch bereits betroffene Personen profitieren von - natürlich ärztlich kontrollierten - körperlichen Aktivitäten.

Die Bewegungsinitiative **GET MOVING** der Krebshilfe Steiermark will deshalb alle Steirer:innen zu einem „bewegteren“ Lebensstil motivieren und Spaß an Bewegung und Sport vermitteln. Gleichzeitig ist **GET MOVING** aber auch eine Charity-Aktion der Krebshilfe Steiermark, mit der wir Gelder für die kostenlose Betreuung von Krebspatient:innen und deren Familien sammeln.

Bei zahlreichen Veranstaltungen haben alle Steirer:innen die Möglichkeit, verschiedene **GET MOVING-**

Aktionen aktiv zu unterstützen: Radfahren, Schwimmen, Stiegensteigen, Wandern, Laufen... Jede Form der Bewegung hilft der eigenen Gesundheit – und im Rahmen von **GET MOVING** sogar doppelt. Denn Firmenpartner unserer **GET MOVING**-Aktionen verwandeln jeden km in eine wertvolle Spende.

Machen Sie mit! **Helfen Sie mit!**

Aktionstermine finden Sie in den Medien und auf unserer Homepage unter **www.krebshilfe.at**

*Eine Gesundheitsinitiative der Steirischen Krebshilfe.*



Es ist inzwischen vielfach bewiesen, wie wertvoll gesundheitsfördernde Angebote auf betrieblicher Ebene für das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen sind - und damit für das gesamte Unternehmen. Dasselbe gilt für entsprechende Angebote auf kommunaler Ebene, die der gesamten Bevölkerung offenstehen.

Wir laden deshalb alle steirischen Unternehmen und Gemeinden ein, bei unserer Bewegungsinitiative **GET MOVING** mitzumachen.

## **WIRTSCHAFT BEWEGT - UND HILFT! GEMEINDE BEWEGT - UND HILFT!**

Starten Sie eine Bewegungsaktion, um die Gesundheit und Fitness in Ihrem Unternehmen/Ihrer Gemeinde zu fördern - und schenken Sie gleichzeitig von Krebs betroffenen Familien Hilfe und Hoffnung:

- Sammeln Sie mit Ihren Mitarbeiter:innen/ Bewohner:innen möglichst viele Bewegungs-Kilometer
- Jede Form der Bewegung, jede Sportart zählt
- Setzen Sie eine Spendensumme je km oder für das Erreichen des gemeinsam angepeilten km-Ziels fest

## **Helfen Sie mit jedem Kilometer doppelt!**

**Info:** [krebshilfe.at/wirtschaftbewegt](http://krebshilfe.at/wirtschaftbewegt)  
[krebshilfe.at/gemeindebewegt](http://krebshilfe.at/gemeindebewegt)

Wir helfen bei der Umsetzung Ihrer **GET MOVING**-Idee:  
Birgit Jungwirth: Tel. 0699 13 13 0616  
Mail: [jungwirth@krebshilfe.at](mailto:jungwirth@krebshilfe.at)

## AKTION .SUN.WATCH.: SONNE OHNE REUE



Unsere Hautkrebs-Expert:innen informieren seit 1997 jährlich im Frühsommer über nachteilige Veränderungen der Haut und beraten Groß und Klein kostenlos zum richtigen Umgang mit der Sonne. Das ersetzt natürlich nicht die regelmäßige, jährliche Untersuchung bei Ihrer/Ihrem Hautärztin/Hautarzt. Übrigens: Auch Kinder sollten bereits hautfachärztlich auf ihr mögliches Hautkrebsrisiko „gecheckt“ werden.

.sun.watch. - so sieht aktive, individuelle Hautkrebsvorsorge aus. Besonders wichtig beim Melanom („Schwarzer Hautkrebs“), aber auch im Kampf gegen weitere Hautkrebsformen. .sun.watch. ist anonym, kostenlos und völlig schmerzfrei.

- Ihre individuelle ärztliche Beratung ist für Sie gratis.
- Es wird keine Anmeldung oder eCard benötigt.
- Wir erheben keine personenbezogenen Daten.
- Bitte beachten Sie: keine Termin-Reservierung möglich!

.sun.watch. wird finanziell unterstützt durch Louis Widmer Österreich. Medienpartner: [www.grazer.at](http://www.grazer.at)

Aktuelle **Detailinformationen zum genauen Datum** der Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab April 2024 unserer Homepage: [www.krebshilfe.at/sunwatch](http://www.krebshilfe.at/sunwatch)

VON DER SONNE  
GEKÜSST.

VON LOUIS WIDMER  
GESCHÜTZT.

- Hochwirksamer Sonnenschutz bis Faktor 50+
- Für jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis
- Hohe Verträglichkeit, auch bei empfindlicher Haut



Mehr Details



Sorgenfrei die langen Sommertage genießen. Die klinisch getesteten Sonnenschutz-Produkte bieten einen hohen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen. Dank ihren Wirkstoffkombinationen sind sie auch bei empfindlicher Haut hochverträglich und sorgen für ein unbeschwertes Sonnenbad mit einer optimal gepflegten und geschützten Haut.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

## PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Der internationale Brustkrebsmonat Oktober steht wie jedes Jahr ganz im Zeichen der Brustkrebsvorsorge und Aufklärung, aber auch der Solidarität mit Brustkrebs-Patientinnen.



Aufklärung ist auch das Ziel der jährlichen PINK RIBBON Tour der Österreichischen Krebshilfe durch alle Bundesländer.

Mit unserem großen **PINK RIBBON Frühstück** sind wir auch heuer wieder Teil dieser Informationskampagne und wollen möglichst viele Frauen an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge erinnern. Denn Brustkrebs ist vielfach heilbar - wenn er frühzeitig entdeckt wird.

Durch den Erwerb der **PINK RIBBON Stoffschleife** zum Anstecken kann jede(r) Einzelne selbst aktiv helfen, gleichzeitig bedeutet jede verkaufte Masche eine aktive Erinnerung, den so wichtigen Vorsorgetermin wahrzunehmen.

Die Stoffschleifen sind im PINK RIBBON Aktionsmonat auch in den **Grazer Shopping Centern** und in zahlreichen **steirischen Apotheken** erhältlich.

## PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Unter dem Motto „Frauen für Frauen“ laden wir seit 2017 gemeinsam mit mehreren steirischen Damen-Service Clubs zur **PINK RIBBON Kino Charity**. Mehr als 3000 Frauen und auch viele Männer konnten wir mit der zentralen Botschaft der rosa Schleife so bereits erreichen und mit den gesammelten Spenden - fast 55.000,- Euro - betroffenen Frauen Hilfe und Hoffnung schenken.



Viele Partner:innen und Unterstützer:innen veranstalten seit Jahren unterschiedliche Events und widmen den Erlös der PINK RIBBON-Aktion.

Alle im Zeichen der rosa Schleife gesammelten Spenden kommen der kostenlosen Begleitung von Brustkrebspatientinnen zugute.

Sie wollen Teil der **PINK RIBBON Familie** werden? Wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung Ihres PINK RIBBON-Events:

Birgit Jungwirth: 0699 13 13 0616  
jungwirth@krebshilfe.at

Detailinformationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie ab September auf unserer Homepage: [krebshilfe.at/pinkribbon2024](http://krebshilfe.at/pinkribbon2024)

## GRAZER UHRTURM IN PINK



Im Rahmen des weltweiten Projekts „Global Illumination“ sollen Frauen im internationalen **PINK RIBBON Brustkrebs-Monat Oktober** durch die rosa Beleuchtung von Monumenten und Sehenswürdigkeiten rund um den Globus (z. B. Empire State Building, Niagarafälle, Panamakanal, Sydney Opera House, Olympisches Stadion in Athen...) an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorgeuntersuchung erinnert werden.

Mit dem rosa beleuchteten Rathaus war die Krebshilfe Steiermark in Kooperation mit der Stadt Graz bereits zehn Mal Partner dieses internationalen Projekts. Der Grazer Uhrturm erstrahlt heuer Anfang Oktober bereits zum sechsten Mal als weithin sichtbare Botschaft in rosa.



## Röntgen Graz Süd-West

Gruppenpraxis

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

Fachärzte für Radiologie



**NEU!**

• **Knochendichtemessung**

• **Modernste Röntgeneräte**

• **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

## LOOSE TIE - GANZ LOCKER! FÜR RICHTIGE MÄNNER



Als Pendant zu „Pink Ribbon“, dem internationalen Symbol für Brustkrebsvorsorge und der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen, hat die Österreichische Krebshilfe 2015 „Loose Tie“, die lockere Krawatte, als DAS Markenzeichen zur Prostatakrebs-Vorsorge entwickelt.

Die gelockerte Krawatte erinnert bei zahlreichen „männeraffinen“ Events auf sympathische Weise und mit einem Augenzwinkern an einen wichtigen Termin: die jährliche Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr.



## DIETER FERSCHINGER

presents

### *Loose Tie & Shave off!*

Der November steht ganz im Zeichen der Prostatakrebs-Bekämpfung. Das Symbol der Solidarität ist die gelockerte Krawatte, die „Loose Tie“.

Unterstützen Sie mit uns die Prostatakrebs-Früherkennungs-Aktion „Loose Tie“, lassen Sie sich im November einen Bart wachsen und setzen Sie mit uns gemeinsam ein Zeichen.

*Termin: Ende November 2024*

Details ab Oktober auf [krebshilfe.at/shaveoff](http://krebshilfe.at/shaveoff)  
**Lockern Sie Ihre Krawatte und lassen Sie sich Ihren geliebten Bart gegen eine „Loose Tie“ – Spende (ab € 40,-) trimmen oder abrasieren!  
Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt!**



Der gesamte Erlös des Abends kommt der Krebshilfe Steiermark für deren Loose Tie – Aktion im Kampf gegen Prostatakrebs zu Gute.

## IMPRESSUM

### Medieninhaberin und Herausgeberin:

Österreichische Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz  
Fon: +43 316 47 44 33-0 • Fax: DW - 10  
office@krebshilfe.at  
www.krebshilfe.at  
ZVR 263968107

**Text:** Mag. Nina Bernhard, Bakk., Mag. Birgit Jungwirth

**Redaktion & Satz:** Christian Scherer

**Marketingleitung Inserate:** Mag. Birgit Jungwirth

**Lektorat:** Mag. (FH) Martina Kölldorfer, BA

**Druck:** Medienfabrik Graz

### Bildnachweis:

Privat (8, 9, 13, 14, 16, 32, 33)

Adobe Stock (1, 11, 12, 58)

Krebshilfe Stmk (48)

STEIRERIN/Thomas Luef (50)

Marija Kanizaj (51)

Fischer/Stadt Graz (52)

GEPA (54)

NOTION (54)

Druck- und Satzfehler vorbehalten. Die inhaltliche Verantwortung von Einschaltungen liegt beim Auftraggeber.

## SCHWIMMEN FÜR DIE KREBSHILFE

[holding-graz.at/freizeit](http://holding-graz.at/freizeit)



### Schwimmchallenge im Auster Sportbad

Unser bisheriger Rekord beim GET MOVING-Aktionstag in der Auster:  
8.644 Längen à 25m.

Das entspricht beeindruckenden 216 geschwommenen Kilometern.  
Diesen Rekord wollen wir 2024 gerne übertreffen.

Aktuelle Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab Oktober  
2024 unserer Homepage: [www.krebshilfe.at/schwimmchallenge](http://www.krebshilfe.at/schwimmchallenge)

**Hilf mit! Schwimm mit!**



## UNSERE OPTIONALEN ANGEBOTE

Für die folgenden Angebote können Sie sich telefonisch unter 0316/47 44 33-0 oder per eMail ([beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)) auf unserer Interessent:innenliste vormerken lassen. Wenn ausreichend Anmeldungen für eines der Angebote eingegangen sind, wird ein Termin festgesetzt und Sie werden schriftlich oder telefonisch von uns verständigt.



## I: VORTRAG SOZIALARBEIT

Im Vortrag bekommen Sie Informationen rund um die Themen „Teilzeit-Krankenstand“, Reha-/Krankengeld, Pension, Rezeptgebührenbefreiung, Behinderung und vieles mehr. Im Rahmen des Vortrags bleibt genug Zeit für anfallende Fragen.

**Referentin:** DSA Maria Bischof  
Sozialarbeiterin  
Krebshilfe Steiermark

## II: VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT DURCH LINDERUNG DER NEBENWIRKUNGEN

Oftmals wird die Lebensqualität von PatientInnen durch unerwünschte Nebenwirkungen der Krebstherapie beeinträchtigt. In diesem Vortrag soll auf die Schwerpunkte der Pflegeberatung und pflegerelevante Themen, wie beispielsweise Mund- und Körperpflege, Magen- Darmbeschwerden, Haut- und Nagelveränderungen sowie Haarausfall und Fatigue eingegangen werden um die Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern. Es gibt auch die Möglichkeit im Anschluss Fragen an die Referentin zu stellen.

**Referentin:** DGKP Christine Wildling, MSc  
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Pflegepädagogin und -beraterin



Ich wi//  
bei einer  
Krebsdiagnose  
finanziell  
abgesichert  
sein.

Ich wi// zur DONAU.  
[donauversicherung.at/krebsversicherung](https://donauversicherung.at/krebsversicherung)

  
VIENNA INSURANCE GROUP

## ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN NACH MONAT

Veranstaltung via ZOOM

Veranstaltungsort LIEZEN

Veranstaltungsort GRAZ

Veranstaltungsort LEOBEN

Jänner	10.01.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
Februar	01.02.2024	13:00-14:30	Superfoods	Zoom
	05.02.2024	15:00-16:30	Der Sturz aus der Wirklichkeit	Zoom
	07.02.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	16.02.2024	10:00-11:30	Fatigue	Zoom
	05.03.2024	16:00-17:30	Raucherberatung	Graz
März	06.03.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	06.03.2024	16:00-17:30	Stressreduktion I	Graz
	13.03.2024	16:00-17:30	Stressreduktion II	Graz
	20.03.2024	16:00-17:30	Stressreduktion III	Graz
	27.03.2024	16:00-17:30	Stressreduktion IV	Graz
April	03.04.2024	16:00-17:30	Stressreduktion V	Graz
	03.04.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	15.04.2024	16:00-17:00	Visualisierung I	Graz
	22.04.2024	16:00-17:00	Visualisierung II	Graz
Mai	08.05.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	15.05.2024	16:00-17:30	Therapeutisches Zaubern	Graz
	23.05.2024	15:00-17:00	Walk and Talk	Leoben
Juni	05.06.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	11.06.2024	ab 10:00	FIWAS	Graz
September	04.09.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
Oktober	02.10.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	04.10.2024	14:00-16:00	Schatzkiste	Liezen
	10.10.2024	16:00-17:30	Was wünscht sich mein Kind?	Zoom
	17.10.2024	13:00-14:30	Gesund essen	Zoom
	21.10.2024	13:00-14:30	Pflegerische Versorgung in der Stmk.	Graz
	30.10.2024	16:00-17:30	Angehörigenworkshop I	Graz
November	06.11.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	06.11.2024	15:00-16:30	Vollwertig essen und trinken	Leoben
	07.11.2024	16:00-17:30	Angehörigenworkshop II	Graz
	12.11.2024	15:00-16:30	Entspannungsworkshop	Graz
	14.11.2024	16:00-17:30	Angehörigenworkshop III	Graz
	21.11.2024	16:00-17:30	Angehörigenworkshop IV	Graz
	28.11.2024	16:00-17:30	Angehörigenworkshop V	Graz
Dezember	03.12.2024	10:00-11:30	Progredienzangst	Zoom
	04.12.2024	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)

## PFLEGE UND UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

Neben zahlreichen privaten Anbietern gibt es in der Steiermark 5 Stellen, die von Gemeinden und dem Land Steiermark mitfinanziert werden und nach den Bestimmungen der Förderungsrichtlinien des Landes arbeiten:

- Caritas
- Hilfswerk Steiermark
- Österreichisches Rotes Kreuz
- SMP – Sozialmedizinischer Pflegedienst
- Volkshilfe Steiermark

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

- **Palliativbetreuung in der Steiermark:**  
[www.palliativbetreuung.at](http://www.palliativbetreuung.at)
- **Pflegedrehscheibe:**  
[www.gesundheit.steiermark.at](http://www.gesundheit.steiermark.at)
- **Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger:**  
[www.ig-pflege.at](http://www.ig-pflege.at)

Detaillierte Informationen finden Sie auch in der Broschüre „**Pflege[n] zu Hause**“ des Landes Steiermark, die Sie unter [www.krebshilfe.at/pflegen-zuhause](http://www.krebshilfe.at/pflegen-zuhause) auf Ihren Bildschirm laden können.

### Unser Angebot an Sie:

Unsere ExpertInnen unterstützen Sie gerne, wenn Sie gezielte Betreuungsdienste benötigen oder beispielsweise auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind. Umfassende weiterführende Informationen und Kontaktdaten finden Sie auf **Seite 4 dieser Broschüre**, aber auch in unserem **umfangreichen Broschüren-Angebot** [www.krebshilfe.at/broschueren](http://www.krebshilfe.at/broschueren).

Dieser Service-Teil erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Gerne nehmen wir Hinweise zur Erweiterung entgegen.

# Caritas

Betreuung & Pflege



**ROTES KREUZ STEIERMARK**  
VIELSEITIGE HILFSANGEBOTE FÜR DIE BEVÖLKERUNG

## Mobile Pflege und Betreuung

*Fachkundige Unterstützung für zu Hause*  
Beratung und Auskünfte unter: 050 1445 10202

## Betreutes Wohnen

*Eigenständiges Wohnen mit Lebensqualität*  
Beratung und Auskünfte unter: 0676 8754 10250

## 24-Stunden Personenbetreuung

*Kurz- und Langzeitbetreuung,  
in Partnerschaft mit „Altern in Würde“*  
Kostenlose Infohotline: 0800 222 800

## Rufhilfe Steiermark

*Sicherheit auf Knopfdruck für zu Hause und unterwegs*  
Kostenlose Infohotline: 0800 222 144

## Sanitätseinsätze (Rettungs- und Krankentransport)

*Für Menschen, die medizinischer Betreuung bedürfen*  
Beratung und Auskünfte unter: 14844

## Notruf 144

**Gesundheitstelefon 1450**



Näheres zu  
unseren Angeboten



*Aus Liebe zum Menschen.*

## Im Mittelpunkt steht der Mensch

Es ist uns ein Anliegen, Ihnen steiermarkweit die bestmögliche Unterstützung, Pflege und Betreuung zu bieten. Angehörige zu entlasten und zu beraten steht neben dem Wohlbefinden unserer Klient\*innen an erster Stelle.

## Caritas Pflegewohnhäuser

In unseren 17 Einrichtungen finden Sie eine regionale Anlaufstelle für alle Fragen zum Thema Pflege, Demenz, Betreuungsmöglichkeiten für Senior\*innen uvm.

**0316 8015-416**

## Mobile Pflege- und Betreuungsdienste

Für Menschen, die zu Hause stundenweise Unterstützung benötigen.

**0316 908 501-170**

## Betreutes Wohnen

Für Menschen ab dem 60. Lebensjahr, die sich eine altersgerecht gestaltete Mietwohnung innerhalb einer stimmigen Gemeinschaft wünschen.

**0316 8015-428**

## 24h-Betreuung

Für Menschen, die zu Hause leben möchten und rund um die Uhr Unterstützung benötigen.

**0810 242-580**

**Pflege für Ihre individuellen  
Bedürfnisse: [www.caritas-pflege.at](http://www.caritas-pflege.at)**



## Kontinenz- und Stomaberatung

**Persönlicher Service  
in meiner Nähe ist  
mir lieber!**

Die Lebensumstellung durch eine  
Stoma-Operation ist für die  
meisten PatientInnen schon  
beschwerlich genug.

Viele sind daher erleichtert, wenn sie sich auf  
das persönliche Service aus dem Fachgeschäft  
in Ihrer Nähe verlassen können! Das Steirische  
Sanitätshaus Ortho-Aktiv bietet mit 13 Filialen  
und über 100 MitarbeiterInnen ein steiermarkweit  
flächen-deckendes Versorgungsnetz mit Stoma- und  
Blasenschwächeprodukten.

**Kontaktieren Sie:**

**DGKS Lilly Sommer Kontinenz- und Stomaberaterin**  
Gradnerstraße 108, 8055 Graz

**Tel.:** 0316 760025

**Email:** stoma@ortho-aktiv.at

**Mobil:** 0664 1269981

**www.ortho-aktiv.at**

## Steiermarkweit in Ihrer Nähe!



Zentrale: 8055 Graz, Gradnerstraße 108, Tel.: 0316 / 76 00 25 Fax DW 13

8010 Graz, Schlägelgasse 2A, Tel. 0316 / 830530 - 8010 LKH - EZ, Stiftingtalstraße 3-7, Tel. 0316 / 326648

8130 Frohnleiten, Hauptpl. 28, Tel. 03126 / 25501 - 8160 Weiz, Klammerstraße 73, Tel. 03172 / 38513

8230 Hartberg, R. Obendraufstraße 55, Tel. 03332 / 66424 - 8330 Feldbach, Torplatz 1, Tel. 03152 / 21300

8280 Fürstenfeld, Hauptplatz 7, Tel. 03382 / 55352 - 8580 Köflach, Kärntnerstraße 23, Tel. 03144 / 3113

8750 Judenburg, Grünhüblgasse 6a, Tel. 03572 / 42216 - 8850 Murau, Keltensiedlung 108, Tel. 03532 / 40501

8700 Leoben, Kärntnerstraße 306, Tel. 03842 / 21655 - 8940 Liezen, Rathausplatz 2, Tel. 03612 / 30116

8605 Kapfenberg, Schmiedgasse 11, Tel. 03862 / 30800

# volkshilfe.

## Hauskrankenpflege „genau meins“

**JETZT  
BEWERBEN!**



... weil ich dort arbeiten  
kann, wo ich wohne.

**www.volkshilfe-jobs.at**

## ONKOLOGISCHE REHABILITATIONSZENTREN IN ÖSTERREICH (STATIONÄRE BETREUUNG)

### ERWACHSENE

- **Lebens.Med Zentrum Bad Erlach**  
2822 Bad Erlach
- **Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach**  
4701 Bad Schallerbach
- **Onkologische Rehabilitation St. Veit**  
5621 St. Veit im Pongau
- **Reha Zentrum Münster**  
6232 Münster/Tirol
- **Onkol. Rehabilitationsklinik „Der Sonnberghof“**  
7202 Bad Sauerbrunn
- **Therapiezentrum Rosalienhof**  
7431 Bad Tatzmannsdorf
- **Klinik Judendorf-Straßengel**  
8111 Gratwein-Straßengel
- **Klinikum Bad Gleichenberg**  
8344 Bad Gleichenberg
- **Humanomed Zentrum Althofen**  
9330 Althofen

### KINDER UND JUGENDLICHE

- **„Der Leuwaldhof“  
Kinder- und Jugendrehabilitation**  
5621 St. Veit im Pongau

Quelle: rehakompass.goeg.at; Stand: 15. 12. 2023

## Therapiezentrum ROSALIENHOF



Am Kurpark 1  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
☎: 050405/83857  
✉: tz.rosalienhof@bvaeb.at  
www.tz-rosalienhof.at

Für Patienten aller Kassen

### Schwerpunkte im Therapiezentrum Rosalienhof

#### Rehabilitation zur onkologischen Nachbehandlung

- Aufenthalte nach Tumoroperationen bzw. nach Chemo-/Radiotherapie
- Behandlung tumorspezifischer bzw. tumorassoziierter Leiden (z.B. Lymphödem, Ernährungsprobleme nach gastrointestinalen Tumoren)



#### Ambulante onkologische Rehabilitation Phase II und Phase III

- Tagesklinischer Aufenthalt zur onkologischen Nachbetreuung

#### Kuraufenthalte

- Behandlung von Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises bzw. des Stütz- und Bewegungsapparates, mit oder ohne kardiovaskulären Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus bzw. Fettstoffwechselstörungen



Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau



Kraft tanken für neue Lebensqualität

## ONKOLOGISCHE REHABILITATION IM LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

Eine Krebserkrankung ist ein einschneidendes Erlebnis für jede:n Betroffene:n. Im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation kann der Gesundheitszustand verbessert und neue Energie gewonnen werden. Im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach erstellt ein Team aus Medizin, Pflege und Therapie ein auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Behandlungsprogramm.



### ZIELE DER ONKOLOGISCHEN REHABILITATION

- Lebensqualität verbessern
- Folgen der Krebserkrankung und -therapie reduzieren
- Wiedereinstieg in den privaten und beruflichen Alltag erleichtern



### WANN IST EINE ONKOLOGISCHE REHABILITATION MÖGLICH?

- Nach Abschluss der primären Krebsterapie oder unter Erhaltungstherapie
- Im Rahmen einer stabilen palliativen Therapiesituation



### THERAPIEN

- Medizinische Beratung und Behandlung, Nebenwirkungsmanagement
- Bewegung und Sport, Psychoonkologie, Ernährungsberatung
- Pflege- und Sozialberatung

Das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach ist Partner der österreichischen Sozialversicherungen. Der Antrag wird mit dem:der Hausarzt:Hausärztin oder mit einem:einer Facharzt:Fachärztin gestellt.

### ANTRAGSTELLUNG

[www.bit.ly/3-Schritte-zum-Antrag](http://www.bit.ly/3-Schritte-zum-Antrag)

### WEITERE INFOS

[www.lebensmed-baderlach.at](http://www.lebensmed-baderlach.at)

### LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

Beste-Gesundheit Platz 1  
2822 Bad Erlach

[kontakt@lebensmed-baderlach.at](mailto:kontakt@lebensmed-baderlach.at)





## Reha-Zentrum Bad Schallerbach

Ihr onkologisches Kompetenz-Zentrum

Das Reha-Zentrum Bad Schallerbach der PV ist eine Gesundheitseinrichtung, die Körper und Geist als Einheit betrachtet und Ihre persönliche Lebenssituation in die Therapieplanung mit einbezieht.

Das individuelle Therapieangebot richtet sich an Patient\*innen mit Blutkrebserkrankungen oder mit soliden Krebserkrankungen, mit Ausnahme von jenen des Kehlkopfs und der Lunge mit regelmäßigem Bedarf einer Sauerstofftherapie. Tumorpatient\*innen werden nach einer Operation, Chemotherapie, Bestrahlung und Stammzellentransplantation aufgenommen.

Der Weg zu Ihrer Rehabilitation erfolgt durch die Antragstellung der betreuenden Ärzt\*innen.

### Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach

Schönauer Straße 45, 4701 Bad Schallerbach

Telefon: +43 (0)7 249 443-0

[www.rz-badschallerbach.at](http://www.rz-badschallerbach.at)

Bezahlte Anzeige



REHABILITATION  
St. Veit im Pongau



## GEMEINSAM.STÄRKER WERDEN.

Lebensqualität neu entdecken  
im Herzen der Salzburger Alpen

Das **onkologische Rehabilitationszentrum** St. Veit ist ein Ort der Erholung. Hier erwartet Sie ein individueller und abwechslungsreicher Therapieplan, der genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Unser Ziel? Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Auf Ihrem Weg zurück in den Alltag steht Ihnen unser erfahrenes Team zur Seite.

Für Kinder und Jugendliche mit Krebserkrankungen und Stoffwechselstörungen ist der **Leuwaldhof** mehr als nur eine Reha-Einrichtung: Eine familienorientierte Rehabilitation, die sich speziell an die Ansprüche junger Menschen richtet. In einer Umgebung, die Geborgenheit und Zuversicht ausstrahlt, unterstützen wir die ganze Familie auf ihrem Weg zur Genesung.

[www.onko-reha-stveit.at](http://www.onko-reha-stveit.at) [www.leuwaldhof.at](http://www.leuwaldhof.at)

Eine Gesundheitseinrichtung der  
VAMED health.care.vitality.  



**HUMANOMED ZENTRUM ALTHOFEN**  
KUR & REHABILITATION



## Onkologische Rehabilitation macht Sie wieder stark.

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](http://www.humanomed.at)

**KLINIKUM**  
**I 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 (Schmerzen, Müdigkeit, Inkontinenz, Lymphödem, etc.), bieten psychologische Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, verbessern die Lebensqualität, und fördern die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, die Wiedereingliederung in das Berufs-

leben 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

Schweizerzeiweg 4 | 8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 / 2340-0

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

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



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life



**Unterstützende  
Ernährungstherapie  
bei Krebs-  
erkrankungen**

## Täglich wertvolle Energie und hoch- wertiges Eiweiß.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung, insbesondere bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf oder limitierter Flüssigkeitstoleranz, z.B. bei onkologischen Erkrankungen.

Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht geeignet für Kinder < 3 Jahren.



OE516002/November 2022

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Details zu den Fresubin® Produkten finden Sie unter:

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

# Fresubin®

Ich **bin** gut versorgt,  
wenn es darauf ankommt.