



PROGRAMM 2021



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1946

DEIN IMMUNSYSTEM IN BESTFORM

SEI
MAXIMUM
DU®



Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So erhält Vitamin D die gesunde Funktion deines Immunsystems.

PURECAPS.NET

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 oder auch persönlich in unserem Sekretariat.

Abschließend: Wir stehen Ihnen nach Kräften persönlich, telefonisch oder via eMail 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.

Impressum:

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



Präsidentin: Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig
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

Unser Angebot im Überblick.

Beratung Seiten 8 - 16

- Psychoonkologische Beratung
- Mobile psychologische Beratung
- Mama/Papa hat Krebs
- Sozialberatung
- Ernährungsberatung
- Pflegeberatung

Vorträge Seiten 18 - 31

Workshops Seiten 32 - 41

Don't Smoke - RaucherInnenberatung • Bewegung - Yoga für KrebspatientInnen • Körperwahrnehmungstraining • Achtsamkeit und Entspannungstechniken • CANTIENICA - Beckenbodentraining • „Walk and Talk“ - Spazierengehen • Face it with a Smile

Schwerpunkt Bewegung Seite 42 - 43
GET MOVING! • Wirtschaft bewegt • Auster-Challenge

Infotage und Events Seiten 44 - 55

• Aktion „sun.watch.“ - Sonne ohne Reue • Pink Ribbon-Aktionsmonat • Loose Tie - für richtige Männer • „Für immer Jung“ - Messe für Vorsorge und aktive Lebensgestaltung

Optionale Veranstaltungen

(ab 5 Personen; Vormerklisten) Seiten 57 - 59

• Was Kinder krebskranker Eltern brauchen • Junge Erwachsene mit Krebs • Sozialarbeit • Fatigue - chronisch müde • Krebs und Angehörige

Zusammenfassung Seite 62

• Vorträge und Workshops in Graz und Leoben

Onkologische Rehabilitation

in Österreich Seite 63

Gedruckt mit
freundlicher
Unterstützung von



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 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.

24-Stunden Betreuung und Unterstützung für Zuhause

- Langjährige Erfahrung
- Qualitätsorientiert
- Fairer Preis
- Transparente Kosten
- Gratis Erstgespräch

Langzeitbetreuung

Rund um die Uhr,
kompetent und sorgfältig.

24h

Reisebetreuung

Gibt Ihnen Sicherheit
bei Nah- und Fernreisen!



Kurzzeitbetreuung

Endlich wieder
Urlaub für Angehörige!



KOSTENLOSE
ERSTBERATUNG

Fairline 24-Stunden Betreuung ist ein steirisches Unternehmen und überzeugt bereits seit 2004 mit kompetenten und liebevollen 24-Stunden-Betreuerinnen.



Fairline
24-STUNDEN PFLEGE

E-mail: office@fairline-pflege.at
Tel.: 03143 - 20 880

TEAM PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG



Mag. Nina BERNHARD, Bakk.



Mag. Klaus FELSER



Mag. Nina SEMMERNEGG



Maximilian PRESKER, MSc



Mag. Kerstin RAUTER



Mag. Karin PESTITSCHEGG



Mag. Heike EBNER-ORNIG



Mag. Dr. Ursula KÜMMEL (dzt. Karenz)

„Unsere 5 Klinischen PsychologInnen und 2 Psychotherapeutinnen 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.“

Mag. Nina BERNHARD, Bakk., Beratungs-Teamleitung

Die Ziele psychologischer Beratung können sein:

- Verringerung der psychischen Belastung
- Besserer Umgang mit der Erkrankung
- Verbesserte Kommunikation zwischen PatientInnen, Angehörigen und BehandlerInnen/BetreuerInnen
- 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)



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 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.**

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

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...)

Weitere Aufgabengebiete der Sozialberatung können sein:

- Beratung in finanziellen Belangen
- Organisation von Essenzustelldiensten, Notruftelefon, Putzdiensten und Transporten
- Vermittlung von Besuchsdiensten
- Unterstützung im Trauerfall (Bestattung, Behördenwege...)
- Beratung zu finanzieller Soforthilfe der Österr. Krebshilfe
- Vernetzung mit anderen Institutionen (Mobile Palliativteams, mobile Dienste etc.)

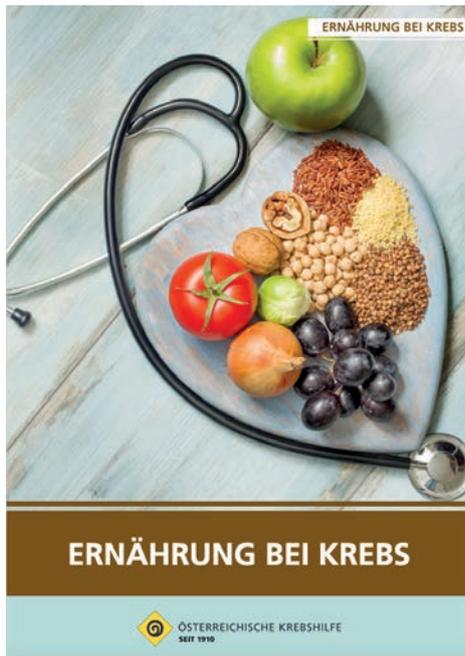
TEAM ERNÄHRUNGSBERATUNG



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 Krebs-hilfe sowie zu Ihrem Behandlungsteam im Krankenhaus.

„Schwerpunkte der Pflegeberatung stellen pflegerel-evante 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, Mund-pflege, 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.

Probiotika während der onkologischen Therapie

Speziell während der Chemo- oder Strahlentherapie kommt es immer wieder zu Therapieabbrüchen oder auch zur Dosisreduktion aufgrund von auftretenden Diarrhoen. Die Ursache liegt zu meist in einer gleichzeitig notwendig gewordenen Antibiotikaa-nwendung, zu deren Nebenwirkung bei bis zu 50 % aller Patienten neben Übelkeit auch der Durchfall zählt.

Eine Antibiotikatherapie löst praktisch immer eine massive Zerstörung der Darmschleimhaut aus und die Vernichtung großer Teile der positiven Bakterien in unserem Darm. Dadurch wird das Immunsystem beeinträchtigt und die Aufnahme von Vitaminen und Mikronährstoffen reduziert; vor allem aber können sich Krankheitserreger vermehren. In der Folge treten oft Durchfälle speziell bei Kindern und älteren oder immungeschwächten Patienten (wie u. a. nach einer onkologischen Therapie) auf.

Der medizinische Fortschritt hat mittlerweile zur Entwicklung von hochmodernen medizinisch relevanten Probiotika geführt, wie dem in Österreich erforschten OMNi-BiOTiC® 10 AAD*, das ab dem ersten Tag der Antibiotikatherapie zum Einsatz kommen sollte. Die Wirksamkeit der 10 wissenschaftlich ausgewählten Bakterienstämme wurde in zahlreichen Studien gezeigt: Sie regulieren wirksam die durch Antibiotika ausgelösten Durchfälle und siedeln sich sogar nachweislich in Ihrem Darm an. Doch nicht nur während oder nach einer Antibiotikatherapie ist die Einnahme von OMNi-BiOTiC® 10 AAD zu empfehlen. In Studien am Landeskrankenhaus Salzburg wurde sogar nachgewiesen, dass speziell bei onkologischen Patienten, die während der Chemo- oder Strahlentherapie unter einer Diarrhoe in Folge eines reduzierten Mikrobioms erkranken, die Anwendung von OMNi-BiOTiC® 10 AAD die Darmflora ausgezeichnet regulieren konnte.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Institut
AllergoSan

 www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

BITTE BEACHTEN SIE DIE FOLGENDEN SONDERMASSNAHMEN WÄHREND DER PANDEMIE:

Aufgrund der COVID19-Lage sind die Plätze für alle **Präsenzveranstaltungen** auf **4 TeilnehmerInnen** begrenzt. Eine Anmeldung dafür ist daher unbedingt erforderlich. Es herrscht für alle Anwesenden ausnahmslos strikte und durchgehende **Maskenpflicht**.

Für unsere **online-Vorträge**, die wir über die Videokonferenz-Plattform "Zoom" streamen, ist die TeilnehmerInnenzahl auf 15 Personen begrenzt. Auch hier 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:

Tel. **(0316) 47 44 33 - 0** (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)
oder beratung@krebshilfe.at

GESUNDE ERNÄHRUNG: SO EINFACH - ODER DOCH SO SCHWER?

Im Vortrag wird die viel beschriebene „Gesunde Ernährung“ Schritt für Schritt in Theorie und Praxis thematisiert. Offene Fragen dazu werden gerne beantwortet.

Referentin: Jane Bergthaler; BSc MSc
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin: Donnerstag, 11. 02. 2021, 13:30–15:00 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 vielfach schon gut behandelbar ist.

Viele PatientInnen haben Angst davor, dass die Krankheit fortschreitet oder nach Beendigung der Therapie zurückkehrt. Diese „Progredienzangst“, die Angst vor der Zukunft, belastet sowohl PatientInnen als auch deren Angehörige oft sehr stark. Im Vortrag werden grundsätzliche Informationen zu dem Thema sowie Strategien mit der Angst umzugehen vermittelt.

Referentin: Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

Termin: Donnerstag, 25. 02. 2021, 15:00–16:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

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

Termin: Montag, 08. 03. 2021, 14:30-16:00 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

ERNÄHRUNG: DER EINFLUSS AUF DAS KREBSRISIKO

Kann gesunde Kost das Krebsrisiko senken? Unser Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit. Die Lebens- und Essgewohnheiten spielen auch bei der Entstehung vieler Krebsarten eine Rolle. Welche Krebs-erkrankungen lassen sich durch die Ernährung beeinflussen, welche nicht? Wie ernährt man sich am besten, um das Krebsrisiko gering zu halten?

Referentin: Elisabeth Harmuth
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin: Mittwoch, 19. 05. 2021, 15:00–16:30 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.

ES IST IHRE GESUNDHEIT,
DIE UNS BEWEGT!



IHR KRANKENHAUS
IM HERZEN VON GRAZ

ABTEILUNGEN UND INSTITUTE:

- **Chirurgie:** Darm- und Schilddrüsenchirurgie, Behandlung von Tumorleiden
- **Gynäkologie:** Behandlung gutartiger und bösartiger Erkrankungen in der Frauenheilkunde
- **Innere Medizin:** Gastroenterologie, Rheumatologie, Onkologie und Hämatologie, Dialyse, Schilddrüse
- **Anästhesiologie mit Intensivstation**
- **Radiologie, Nuklearmedizin und Labordiagnostik**
- **Zentrale Notaufnahme (ZNA)**
- **Gehörlosenambulanz**

SUPERFOODS - EIN „NON PLUS ULTRA“ DER ERNÄHRUNG?

In diesem Vortrag werden aktuelle Trend-Lebensmittel wie Chiasamen, Gojibeere & Co hinsichtlich ihrer vermeintlichen „Wunderwirkung“ - auch in Punkto Krebserkrankung – näher betrachtet und es wird aufgezeigt, wie die Alltags-Ernährung zu Ihrem persönlichen „Superfood“ werden kann.

Referentin: Jane Bergthaler, BSc MSc
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Donnerstag, 30. 09. 2021, 13:30–15:00 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

ERNÄHRUNG BEI BRUSTKREBS

Die Ernährung spielt für viele Frauen sowohl in der Vorsorge als auch in der Therapie und im Leben nach einer Brustkrebserkrankung eine große Rolle.

Eine Ernährungstherapie alleine kann die Brustkrebserkrankung nicht heilen. Aber sie ist eine wichtige Grundlage für die Behandlung und kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Eine optimale Ernährung kann die Heilungschancen verbessern, zu persönlichem Wohlbefinden und zu mehr Lebensqualität beitragen.

Referentin: Elisabeth Harmuth
Diätologin
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Mittwoch, 10. 11. 2021, 15:00-16:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

PARTNERSCHAFT UND **K**REBS: **F**AKTEN, **M**YTHEN UND **T**ABUS

Wenn jemand von Krebs betroffen ist, kommt es zu vielen psychischen Reaktionen bei Betroffenen wie auch Angehörigen. Zudem gibt es nicht selten eine veränderte Dynamik in der Beziehung und es gibt immer wieder viele offene Fragen und Ängste.

Häufig wird zum Beispiel nicht gewusst, inwiefern man seine eigenen Bedürfnisse als Gesunder noch leben oder weiterhin etwas einfordern darf oder wie Sexualität in der Partnerschaft in Zukunft gelebt werden soll.

In diesem Vortrag sollen Hauptaspekte der veränderten Paarbeziehung beleuchtet und die Hemmschwelle, darüber in der eigenen Partnerschaft zu sprechen und zu diskutieren, abgebaut werden.

Referentin: Mag. Kerstin Rauter
Klinische und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin
Zertifizierte Tabakentwöhnungsexpertin
Krebshilfe Steiermark

Termin: Donnerstag, 11. 11. 2021, 14:30–16:00 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.



**Meine Träume
machen mich
zum Wunder
Mensch**

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 Urinverlust. Auch Probleme des Bewegungsapparats hängen sehr oft mit einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur zusammen. Zudem hat sie massiven Einfluss auf Körperhaltung, Sexualität, die Figur und auf das Körpergefühl. Eine Kräftigung ist daher entscheidend für den Erhalt oder die Schaffung von Lebensqualität. Allein zu Hause zu trainieren ist schwierig, da viele Menschen gar nicht wissen, wo ihr Beckenboden überhaupt ist und wie sie ihn



anspannen können. Ein bisschen „mittrainen“ (z.B. bei Pilates oder Yoga) führt meist auch nicht zum gewünschten Erfolg. Generell ist es schwierig durch ein Eigentraining die Kontinenz zu sichern, eine Drangsymptomatik zu lindern oder Senkungsbeschwerden zu beheben. Hier setzt das PELVIS Beckenbodentrainingszentrum an. Auf einem speziellen Gerät wird mittels eines **pulsierenden Magnetfeldes die Beckenbodenmuskulatur zu spürbaren Kontraktionen stimuliert** und von der ersten Trainingseinheit an sehr effektiv aktiviert und trainiert. Zusätzlich kommt ein **Bio-Feedback Gerät zum Einsatz, das die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur auf einem Bildschirm sichtbar macht** und dadurch die eigene Ansteuerung des Beckenbodens schult

Diese beiden Trainingsformen werden durch Individualtrainings mit unseren Trainerinnen und das Zeptoring®-Training ergänzt. Während eines Zeptoring®-Trainings steht man auf den zwei Fußplatten. Diese bewegen sich in unterschiedlicher, sich ständig verändernder Frequenz, in unterschiedlicher Richtung und in allen Dimensionen. Die Bewegungen der Platten sind damit nicht vorhersehbar. Hierdurch wird der Trainierende ständig aus dem Gleichgewicht gebracht und lernt, auf diese Störungen wirksam zu reagieren. Ziel dieser Trainings ist ein gezielter Aufbau von Rumpfstabilität mit einer reflektorisch arbeitenden Beckenbodenmuskulatur. Ergebnis ist eine erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit des Körpers und des Beckenbodens für die Ansprüche in Alltag und Sport. Persönliche Liebessportarten können so wieder unbeschwert ausgeübt werden. Aber auch Alltägliches, wie Gehen, Einkaufen und Arbeiten gewinnt wieder an Leichtigkeit.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Informationstermin!



St.-Peter-Hauptstraße 89 8042 Graz
0676 42 30 743 info@pelvis.at www.pelvis.at

MAMA/ PAPA HAT KREBS: WAS WÜNSCHT SICH MEIN KIND?

Die Diagnose Krebs betrifft die ganze Familie. Für betroffene Eltern stellen sich daher oft folgende Fragen: Was sage ich jetzt meinem Kind? Wieviel Wahrheit/ Information braucht es wirklich? Was kann ich tun, um meinem Kind zu helfen? Wie soll ich mit Verhaltensauffälligkeiten umgehen?

In diesem Vortrag werden Wegweiser für Gespräche mit Kindern, deren Eltern an Krebs erkrankt sind, geboten. So sollen Sie sich am Ende der Veranstaltung kompetent fühlen, mit Kindern über die Krankheit und ihre möglichen Folgen zu sprechen, sowie auf eventuelle Verhaltensveränderungen reagieren zu können. Neben Informationsvermittlung wird es auch Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und sich untereinander auszutauschen.

Referentin: Mag. Nina Semmernegg
Klinische und Gesundheitspsychologin
Krebshilfe Steiermark

Termin: Donnerstag, 18. 11. 2021, 15:00–16:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

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 PatientInnen 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 KrebspatientInnen und Angehörige.

Referentin: Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

Termin: Donnerstag, 02. 12. 2021, 15:00–16:30 Uhr

Webinar: online-Vortrag via „Zoom“

Anmeldung und technische Details: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

DON'T SMOKE - RAUCHER/INNENBERATUNG

Die Raucherberatung 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.

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

Termin: Donnerstag, 21. 01. 2021, 14.30-16.30 Uhr

Präsenzveranstaltung

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

Referentin: Mag. Karin Pestitschegg
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin (systemische Familientherapie)
Zertifizierte Tabakentwöhnungsexpertin

Termin: Montag, 12. 04. 2021 18.30-20.30 Uhr

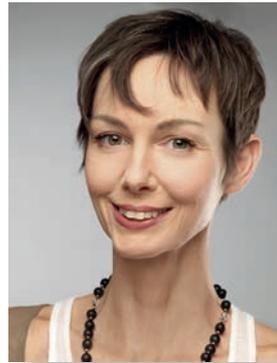
Präsenzveranstaltung

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

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

BEWEGUNG - YOGA FÜR KREBSPATIENT/INNEN



In diesem Workshop werden spezielle Yogaübungen, Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vermittelt, die helfen, auch in der fordernden Zeit einer Krebserkrankung zu entspannen, Kraft zu schöpfen und die Selbsthilfekräfte zu mobilisieren.

Abgesehen von diesen Techniken, die jede/r Teilnehmer/in als Werkzeug mit nach Hause bekommt, soll dieser Workshop einfach Freude bereiten und guttun.

Für die Teilnahme sind keine Voraussetzungen nötig. Die Workshops sind voneinander unabhängig und können einzeln besucht werden. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Referentin: Dr. Gilda Wüst
Biologin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin
und Yogatherapeutin

Termine (jeweils Donnerstag von 09:30–11:00 Uhr sowie anschließend 11:30-13:00 Uhr):
29. 04. 2021; 27. 05. 2021; 24. 06. 2021; 23. 09. 2021

Präsenzveranstaltung

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

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

KÖRPERWAHRNEHMUNGS-TRAINING

In dem Workshop werden auf ganz praktische Weise Strategien präsentiert und gemeinsam ausprobiert, wie man mit einfachen Übungen seinem Körper Gutes tun kann.

Den TeilnehmerInnen soll vermittelt werden, wie man durch den gezielten Einsatz von Entspannungstraining, Achtsamkeitstraining, Atemtechniken und einfachen Kräftigungsübungen Verbesserungen bei der eigenen Körper- und Schmerz Wahrnehmung sowie der Körperspannung erzielen kann.

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

Referent: Mag. Klaus Felser
Klinischer und Gesundheitspsychologe
Sportpsychologe
Krebshilfe Steiermark

Termine:
Mittwoch, 05. 05. 2021, 16:30-18:00

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.

WORKSHOP ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

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 (körperliche Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

Referent: Maximilian Presker, Msc
Klinischer Psychologe
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Montag, 17. 05. 2021, 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.

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 Begleiterscheinungen von Krebs und der nötigen Behandlungsformen.

Eine **Ernährungstherapie** kann Sie gut unterstützen. Dem 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 Hals-Bereich 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

CANTIENICA - BECKENBODENTRAINING, ABER RICHTIG!



Bemerkbar machen sich Beckenbodenprobleme oft erst durch Urinverlust beim Lachen oder Laufen. Da jedoch das Bindegewebe und die Muskulatur in der Beckenhöhle auch massiven Einfluss auf Sexualität, Haltung und Wirbelsäule sowie auf die Figur und auf das Körpergefühl haben, ist

eine Kräftigung maßgeblich. Untrainiert erschlafft der „Beckenboden“, eine mehrlagige Muskelschicht, und lässt die Organe ebenso wie das Bindegewebe vorzeitig altern. Mit unangenehmen Folgen für die Gesundheit. Richtig trainiert, ist die Beckenbodenmuskulatur ein wertvoller Schutz vor Organerschlaffung, Blasenschwäche, Prostatavergrößerung, Inkontinenz etc.

CANTIENICA®-Beckenbodentraining vernetzt die drei Lagen des Beckenbodens mit der Muskulatur des gesamten Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Oberschenkel. So entsteht ein Muskelkorsett, das die ganze Haltung optimiert, die Wirbelkörper und Gelenke schützt und Verschleißerscheinungen aller Art erfolgreich vorbeugt. Der Beckenboden und das Zwerchfell werden so trainiert, dass sie situationsangepasst immer und automatisch richtig reagieren. Beim Bücken, Lachen, Niesen, Husten spannen sich die Muskeln blitzschnell an und halten dicht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Unsicherheiten (körperliche Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

Referentin: Christine Dalmonek
Pelvis - Beckenbodenzentrum Graz

Termin:
Dienstag, 08. 06. 2021, 10:00-11:30

Präsenzveranstaltung

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

Anmeldung: siehe Seite 18.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

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:

Krebshilfe Stmk (11, 44, 46, 47, 52, 54, 55)

Privat (8, 13, 14, 16, 33, 38)

Adobe Stock (1, 12, 43, 70)

Christine Kipper (47) • GEPA (50) • NOTION (50)

Fischer/Stadt Graz (48) • iStock (60/61)

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

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

In diesem Sinne gehen wir in der Natur gemütlich entlang der Mur spazieren, um uns unter Betroffenen, aber auch Angehörigen auszutauschen, oder auch gemeinsam mit dem Psychologen Gespräche führen zu können.

Bei Schlechtwetter werden wir uns im Pflegeheim Caritas in gemütlicher Atmosphäre zusammensetzen.

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

Referent: Mag. Klaus Felser
Klinischer und Gesundheitspsychologe
Sportpsychologe
Krebshilfe Steiermark

Termin:
Mittwoch, 09. 06. 2021, 16:30-18:00

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 - NEUE 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. 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 dass 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 neue 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.

Termine:
Wir hoffen sehr, diesen besonders beliebten Workshop und das Fotoshooting heuer wieder durchführen zu können, sind aber weiterhin von den allgemeinen Vorgaben für Präsenz-Veranstaltungen während der Pandemie abhängig.

Details und aktuelle Informationen zu den Terminen finden Sie auf unserer Homepage (www.krebshilfe.at/face-it-with-a-smile) oder Sie rufen Tel. (0316) 474433-0. Mailkontakt: beratung@krebshilfe.at

GET MOVING

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 SteirerInnen zu einem „bewegteren“ Lebensstil motivieren und Spaß an Bewegung und Sport vermitteln. Gleichzeitig ist **GET MOVING!** aber auch eine **Charity-Aktion** der Krebshilfe Steiermark für die kostenlose Betreuung von KrebspatientInnen und deren Angehörigen. Bei zahlreichen Veranstaltungen, aber auch im Rahmen von Kooperationen mit Firmen, haben alle SteirerInnen 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, im Internet unter www.get-moving.at und auf unserer Homepage unter www.krebshilfe.at

Sie wollen **GET MOVING!** als Firma unterstützen? Wir freuen uns auf die Umsetzung Ihrer **GET MOVING!**-Idee:
Birgit Jungwirth Tel.: 0699 13 13 0616
eMail: jungwirth@krebshilfe.at



WIRTSCHAFT BEWEGT

Es ist inzwischen vielfach bewiesen, wie wichtig betriebliche gesundheitsfördernde Angebote für das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen sind - und damit für das gesamte Unternehmen.

Die Kleine Zeitung, die WKO, die AK und die Krebshilfe Steiermark laden deshalb alle steirischen Unternehmen zu einer großen Bewegungsinitiative ein:

Wirtschaft bewegt – und hilft!

Machen Sie mit und starten Sie in Ihrem Unternehmen eine Bewegungsinitiative, um die Gesundheit und Fitness Ihrer MitarbeiterInnen zu fördern - und zu helfen:

Jede Form der Bewegung, jede Sportart zählt!
10 Minuten Bewegung nach Wahl = 1 km
Sammeln Sie mit Ihren MitarbeiterInnen so viele km wie möglich! Setzen Sie eine Spendensumme je km oder für das Erreichen des angepeilten km-Ziels fest.

Mit den gemeinsam erreichten Kilometern wollen wir möglichst oft die Steiermark umrunden (je 947 km) und dadurch Spenden sammeln, um SteirerInnen in Not zu unterstützen.

Über den pandemiebedingt möglichen Aktionszeitraum informieren wir Sie über die Kleine Zeitung und unter www.krebshilfe.at

KLEINE ZEITUNG

AK
www.akstmk.at


ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1986

WKO
STEIERMARK

Alle Details zur Aktion unter www.krebshilfe.at

AKTION .SUN.WATCH.: SONNE OHNE REUE



Unsere Hautkrebs-ExpertInnen 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

Aktuelle **Detailinformationen zum genauen Datum** der Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab April 2021 unserer Homepage: www.krebshilfe.at/sunwatch



Louis Widmer

SWISS DERMATOLOGICA



Für jeden Hauttyp einen zuverlässigen Sonnenschutz!

LEICHT PARFÜMIERT ODER OHNE PARFUM



PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Nach wie vor ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jedes Jahr erkranken etwa 5.000 Frauen in Österreich daran. Aber Brustkrebs ist vielfach heilbar – wenn er frühzeitig entdeckt wird! Der internationale Brustkrebsmonat Oktober steht daher ganz im Zeichen der Brustkrebsvorsorge und –Aufklärung, aber auch der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen.



Aufklärung ist auch das Ziel der jährlichen **PINK RIBBON Tour** der Österreichischen Krebshilfe durch alle Bundesländer. Eingebettet in ein buntes Rahmenprogramm will diese Informationsveranstaltung BesucherInnen auch heuer wieder an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge erinnern.

Grazer Herbstmesse, Samstag, 2. Oktober 2021



PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Unter dem Motto „Frauen für Frauen“ laden wir gemeinsam mit mehreren steirischen Damen Service Clubs heuer bereits zum fünften Mal zur **PINK RIBBON Kino-Charity**. Unglaubliche 35.459,- Euro konnten wir bereits gemeinsam sammeln, um betroffenen Frauen Hilfe und Hoffnung zu schenken. Mehr als 2.500 Frauen und auch vielen Männer konnten wir die zentrale Botschaft der rosa Schleife ans Herz legen: „Sorgt vor und schaut auf euch!“.



Auch unsere **PINK RIBBON Aktionswoche** gemeinsam mit den Grazer Shopping Centern soll Frauen daran erinnern, auf ihre Gesundheit zu achten. Gleichzeitig kann jede(r) Einzelne durch Erwerb der PINK RIBBON Schleife selbst aktiv helfen. Der Erlös aller Veranstaltungen kommt der kostenlosen Begleitung von BrustkrebspatientInnen zu Gute.



Detailinformationen entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage unter www.krebshilfe.at/PiRi-2021

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 sieben Mal Partner dieses internationalen Projekts. Der Grazer Uhrturm erstrahlt heuer Anfang Oktober bereits zum dritten Mal als weithin sichtbare Botschaft in rosa.



Röntgen Graz Süd-West

Gruppenpraxis

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

Fachärzte für Radiologie



NEU! • Modernste Röntgeneräte

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

NEU!



Deutlich bessere Diagnostik
im Frühstadium – Gleiche oder
geringere Strahlenbelastung

• 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 „männerraffinen“ 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 am

22. November 2021, ab 18:00

Salon Dieter Ferschinger, Neutorgasse 55, Graz

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!

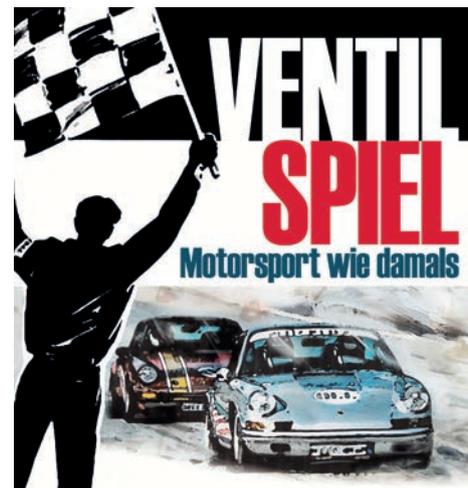
Anmeldung
office@dieter-ferschinger.com

Tel. 0316 71 08 85

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



VENTILSPIEL AM RED BULL RING



2021 sind wir bereits zum vierten Mal Teil der größten Rundstreckenveranstaltung für historische Autos in Österreich: dem „Ventilspiel“.

Auch heuer bietet sich den Besucherinnen und Besuchern wieder ein ganz besonderes Special: Wer die Geschwindigkeit hautnah spüren und wissen will, wie es sich anfühlt, mit einem Rennwagen über den Ring zu flitzen, hat die besondere Möglichkeit, im Rahmen des Rennens eine ganz persönliche Spritztour um den Red Bull Ring zu erleben. Denn gegen eine Spende für die Steirische Krebshilfe kann jederman(n) und –frau das Oldtimer Rennen als Beifahrer in einem Wertungslauf am Red Bull Ring hautnah erleben und gleichzeitig auch noch etwas Gutes tun.

Außerdem bietet „Ventilspiel“ den perfekten Rahmen für die Botschaft unserer „Loose-Tie“-Männerkampagne: „Mann, denk´ daran“: Ab 45 jährlich ganz locker zur Prostatavorsorge.

Termin: Sonntag, 9. Mai 2021 (Muttertag)
www.ventilspiel.at

„FÜR IMMER JUNG“ – MESSE FÜR VORSORGE UND AKTIVE LEBENSGESTALTUNG

Gerade das „starke Geschlecht“ ist bei der Inanspruchnahme von Früherkennungs-Untersuchungen noch „schwach“. Stress, zu viele Termine und vor allem der Irrglaube, es trifft ja ohnedies immer nur „die anderen“ führen dazu, dass Männer Vorsorgeuntersuchungen nicht – oder zu spät – wahrnehmen.

Dabei ist Prostatakrebs mit 6.500 Erkrankungen jährlich die häufigste Krebserkrankung beim Mann.

Mit einem begehbaren Prostatamodell wollen wir den Umgang mit diesem Thema durch fundierte Information über Aufbau und Wirkungsweise der Prostata erleichtern und gleichzeitig an alle Männer appellieren, sich Zeit für die Vorsorgeuntersuchung zu nehmen.



Termin: 6. - 7. November 2021

Veranstaltungsort: Messe Congress Graz
Messeplatz 1

Aktuelle Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage:
www.krebshilfe.at/fuerimmerjung

„FÜR IMMER JUNG“ – MESSE FÜR VORSORGE UND AKTIVE LEBENSGESTALTUNG

Darmkrebs gehört zu den wenigen Krebserkrankungen, deren Entstehung man vermeiden kann. Denn er ist wie kaum ein anderer Tumor in Vorstufen früh zu erkennen und zu diesem Zeitpunkt in seiner Entwicklung zu stoppen. Das macht deutlich: Die reine Reparaturmedizin greift hier zu spät. Es braucht den Fokus auf Prävention!

Unter dem Motto „Vermeiden statt Leiden“ möchten wir auf der Messe „Für immer jung!“ daher mit Hilfe eines begehbaren Darmmodells auf einprägsame Weise Wissen rund um das Thema Darmgesundheit vermitteln und so gleichzeitig an jeden einzelnen Besucher appellieren: Nützen Sie Ihre Chance!



Termin: 6. - 7. November 2021

Veranstaltungsort: Messe Congress Graz
Messeplatz 1

Aktuelle Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage:
www.krebshilfe.at/fuerimmerjung

UNSERE OPTIONALEN ANGEBOTE

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

I: WORKSHOP FÜR KINDER - WAS KINDER KREBSKRANKER ELTERN BRAUCHEN

Eine Krebserkrankung in der Familie stellt nicht nur die Erwachsenen, sondern im besonderen Maß auch Kinder vor eine große Herausforderung. Oft wird in der Aufregung um eine Krebsdiagnose bei einem Eltern- oder Großelternanteil ganz übersehen, mit welchen massiven Verunsicherungen und Sorgen auch die Kinder der Familie konfrontiert sind.

Wir möchten über mehrere Termine hinweg Kindern die Möglichkeit bieten eine Stimme zu bekommen, sich auszutauschen und auf kreative Art und Weise ihren Emotionen zu begegnen. Gemeinsam möchten wir eine Broschüre gestalten, welche dann anderen Kindern, die mit der Diagnose Krebs in ihrem familiären Umfeld konfrontiert sind, als Begleiter an die Hand gegeben werden kann.

Der Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 8-14, die eine Krebserkrankung einer wichtigen Bezugsperson miterlebt haben oder gerade miterleben.

Referentin: Mag. Nina Semmernegg
Klinische und Gesundheitspsychologin
Krebshilfe Steiermark

SCHWIMMEN FÜR DIE KREBSHILFE

holding-graz.at/freizeit



2. Schwimmchallenge im Auster Sportbad

Sonntag, 12. 12. 2021 von 10 – 16 Uhr

Wir schwimmen 125 km von Graz nach Spielfeld und retour. Das sind 5000 Längen à 25m in der Auster.

Holding Graz & Freizeit Graz unterstützen auch 2021 die Steirische Krebshilfe, damit wir gemeinsam diese Challenge wieder schaffen.

Hilf mit! Schwimm mit!



II: KLIENTINNEN-CAFE: JUNGE ERWACHSENE MIT KREBS

Unser Café lädt alle PatientInnen zwischen 18 und 39 Jahren, die an Krebs erkrankt sind oder waren, ein. Geboten wird ein kurzer Impulsvortrag zu einem Thema rund um die spezielle psychosoziale Situation von jungen KrebspatientInnen. Anschließend gibt es ausreichend Zeit für Fragen, Diskussionen und gemütlichen gegenseitigen Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Tee.

Referentin: Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

III: 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

IV: CHRONISCH MÜDE: FATIGUE

Viele Krebspatienten leiden während, aber auch nach einer abgeschlossenen Therapie an einer chronischen Müdigkeit – Fatigue genannt. Diese stellt sowohl für die Patienten 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 KrebspatientInnen und Angehörige.

Referentin: Mag. Nina Semmerneegg
Klinische und Gesundheitspsychologin
Krebshilfe Steiermark

V: GESTÄRKT AN DEINER SEITE - VORTRAG FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige und Freunde sind für Krebserkrankte eine wichtige Stütze. Doch es ist nicht so einfach, die Betroffenen bestmöglich zu unterstützen und gleichzeitig sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Dieser Vortrag soll hilfreiche Möglichkeiten für Angehörige zum Umgang mit der Krebserkrankung eines nahen Angehörigen sowie zum Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Emotionen aufzeigen.

Referentin: Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

„MAMA, DU MUSST BEI MIR BLEIBEN!“

Annas Mama ist Mitte vierzig.

Diagnose: fortgeschrittener Brustkrebs.

Ein unglaublicher Schock - für die ganze Familie.

Eine unvorstellbare Hochschaubahn an Gefühlen:

Angst, Zuversicht, Resignation, dann doch wieder Hoffen.

Anna hat Angst.

„Was, wenn Mama nicht wieder gesund wird?“

Die BeraterInnen der Krebshilfe Steiermark nehmen sich Zeit,
hören zu und helfen, das Leid erträglich
und bewältigbar zu machen.

Mit Ihrer Spende schenken Sie schwer belasteten Familien
ein Stück Hoffnung, Halt und Zuversicht.

Helfen Sie uns helfen!



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1946



ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN NACH MONAT

Online-Veranstaltung via Zoom	Veranstaltungsort GRAZ
Präsenzveranstaltung	Veranstaltungsort LEOBEN

Jän.	21.01.21	14:30-16:30	Raucherberatung	Zoom
Feb.	11.02.21	13:30-15:00	Gesunde Ernährung	Zoom
	25.02.21	15:00-16:30	Progredienzangst	Zoom
März	08.03.21	14:30-16:00	Pflegeberatung - Lebensqualität	Zoom
Apr.	12.04.21	18:30-20:00	Raucherberatung	Leoben
	29.04.21	09:30-11:00 11:30-13:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
Mai	05.05.21	16:30-18:00	Körperwahrnehmungstraining	Leoben
	17.05.21	15:00-16:30	Entspannungsworkshop	Graz
	19.05.21	15:00-16:30	Einfluss der Ernährung	Leoben
	27.05.21	9:30-11:00 11:30-13:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
Juni	08.06.21	10:00-11:30	Beckenbodentraining	Graz
	09.06.21	16:30-18:00	Walk & Talk	Leoben
	24.06.21	9:30-11:00 11:30-13:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
Sept.	23.09.21	9:30-11:00 11:30-13:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
	30.09.21	13:30-15:00	Superfoods	Zoom
Nov.	10.11.21	15:00-16:30	Ernährung bei Brustkrebs	Zoom
	11.11.21	14:30-16:00	Partnerschaft und Krebs	Zoom
	18.11.21	15:00-16:30	Was wünscht sich mein Kind?	Zoom
Dez.	02.12.21	15:00-16:30	Der Sturz aus der Wirklichkeit	Zoom

Weitere Termine finden Sie jeweils ca. 2 Monate vor dem Ereignis auf unserer Homepage: www.krebshilfe.at

STATIONÄRE & AMBULANTE ONKOLOGISCHE REHABILITATIONSZENTREN IN ÖSTERREICH

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
-
- **Therme Wien Med Ambulantes Rehab.-Zentrum**
1100 Wien
 - **OptimaMed Ambulantes Rehabilitationszentrum**
2700 Wiener Neustadt
 - **Lebens.Med Zentrum St. Pölten**
3100 St. Pölten
 - **Vinzenz Ambulatorium Linz**
4020 Linz

KINDER UND JUGENDLICHE

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



Das
Leben
spüren.



www.lebensmed-baderlach.at

REHABILITATION NACH KREBS

„Kraft tanken und neue Lebensqualität gewinnen“ ist das Motto bei der Rehabilitation nach Krebs im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach. Patienten mit oder nach einer Tumorerkrankung können wieder einen Weg zurück in den privaten und beruflichen Alltag finden.

Die Ziele des Therapieprogramms:

- Förderung der Gesundheit, Aktivität und Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Symptomen, die durch die Tumorerkrankung und ihre Behandlung entstanden sind (Müdigkeit, Geruchs- und Geschmacksbeeinträchtigungen, Polyneuropathie, Veränderungen der Stimmungslage und der Sexualität, etc.)
- Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung und ihren Folgen

Eine Antragsstellung ist gemeinsam mit dem Haus- oder Facharzt möglich.

ONKO.leben

Der neue Blog auf www.lebensmed-baderlach.at bietet interessante Erfahrungsberichte von Patienten und spannende Fachbeiträge von Experten.



Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

Beste-Gesundheit Platz 1 | 2822 Bad Erlach | T: +43(0) 2627/813 00
E: info@lebensmed-baderlach.at | [f/lebensmedbaderlach](https://www.facebook.com/lebensmedbaderlach)



Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach – Ihr onkologisches Kompetenzzentrum der PVA

Körper und Geist als Einheit zu betrachten, ist eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Rehabilitation. Durch gemeinsam mit dem Patienten erarbeitete Ziele und unter Einbeziehung der persönlichen Lebenssituation unterstützt das Team im Rehabilitationszentrum die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität.



Das qualitätszertifizierte Rehazentrum Bad-Schallerbach ist spezialisiert auf Patienten mit Blutkrebserkrankungen oder mit soliden Krebserkrankungen (mit Ausnahme von jenen der Lunge mit regelmäßigem Bedarf einer Sauerstofftherapie). Tumor Patienten werden nach einer Operation, Chemotherapie, Bestrahlung und Stammzellentransplantation aufgenommen.

Kontakt:

Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach
Schönauer Straße 45, 4701 Bad Schallerbach
<https://www.ska-badschallerbach.at/>





REHABILITATION
St. Veit im Pongau



Onkologische Rehabilitation - Der Sonnberghof Bad Sauerbrunn

Erholen, Kraft tanken, Ziele setzen - Gut aufgehoben im Sonnberghof

Wir haben ein medizinisches und therapeutisches Angebot entwickelt, welches den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit oder nach einer onkologischen Krankheit entspricht.

Der Sonnberghof ist ein Haus der Achtsamkeit, in dem unsere Gäste Zeit haben, ihre Ruhe, Kraft und Lebensfreude im Hier und Jetzt zu finden.

Der Sonnberghof
Hartiggasse 4
7202 Bad Sauerbrunn
T: 02625/300 8503
www.dersonnberghof.at



ERHOLEN - KRAFT TANKEN LEBENSQUALITÄT ERHÖHEN.

Unter Berücksichtigung der persönlichen Situation wird in der Onkologischen Rehabilitation St. Veit für Patienten mit Krebserkrankung ein individueller, maßgeschneiderter Therapieplan erstellt. Dabei steht die nachhaltige Erhöhung des Gesundheitszustandes und Wohlbefindens der Patienten im Mittelpunkt. Unser professionelles Team begleitet die Patienten zurück in ihr Alltagsleben.

Im Leuwaldhof, der Kinder- und Jugendrehabilitation, werden junge Menschen mit hämatologischen und immunologischen Erkrankungen und deren Familien in Form der familienorientierten Rehabilitation altersgerecht betreut.

www.onko-reha-st.veit.at
www.leuwaldhof.at

Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care.vitality.   SA|LK



Am Kurpark 1
7431 Bad Tatzmannsdorf
Telefon: 050405/83857
@: tz.rosalienhof@bvaeb.sv.at

Für Patienten aller Kassen



Onkologische Rehabilitation macht Sie wieder stark.

Unsere Ziele für mehr Lebensqualität:

- ✓ Wir erkennen und behandeln Folgeerscheinungen, z. B. Bewegungseinschränkungen oder Narbenschmerzen.
- ✓ Wir optimieren Ihre Schmerztherapie.
- ✓ Wir stärken Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.
- ✓ Wir helfen Ihnen psychische Herausforderungen, wie z. B. Angststörungen oder Depressionen, zubewältigen.
- ✓ Wir unterstützen Sie bei Ihrer individuellen Ernährungsumstellung.
- ✓ Wir stärken Ihre körperlichen, mentalen u. seelischen Ressourcen.

Alle unsere Aktivitäten ergänzen sich und bauen aufeinander auf - für die ganzheitliche Verbesserung Ihres Wohlbefindens.

Antrag

Die Kosten für die Onkologische Rehabilitation werden direkt zwischen der jeweiligen Sozialversicherung und dem Humanomed Zentrum Althofen abgerechnet.

Mehr Infos unter: info.humanomed.at

Schwerpunkte im Therapiezentrum Rosalienhof:

Rehabilitation für onkologische Nachbehandlung

Aufenthalte nach Tumoroperationen bzw. nach Chemo-/Radiotherapie

Behandlung tumorspezifischer bzw. tumorassoziierter Leiden (zB Lymphödem, Ernährungsprobleme nach gastrointestinalen Tumoren)

Auftreten von Rezidiven und Metastasen (nach entsprechender medizinischer Intervention in den onkologischen Zentren)



Kuraufenthalte bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates





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
Schweizereiweg 4 | 8344 Bad Gleichenberg

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

Unterstützende Ernährungstherapie bei Krebserkrankungen



**FRESENIUS
KABI**

caring for life



Fresubin® Trinknahrungen: Täglich wertvolle Energie und hochwertiges 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.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Details zu den Fresubin® Produkten finden Sie unter:

www.fresubin.at

Fresubin®

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