vorsorge – früherkennung – therapie – begleitung – nachsorge – forschung

*einblicke

KREBSHILFE STEIERMARK

KREBSMYTHEN IM FAKTENCHECK: “DU MUSST POSITIV DENKEN”.
Seite 7

&

FASZINATION KONTAKT: DIE KRAFT DER WORTE.
Seite 10

&

WENN ELTERN KREBS HABEN: “WIE SAGE ICH ES MEINEM KIND?”.
Seite 18

&

SCHMERZEN NACH CHEMOTHERAPIE: CIPN ERFOLGREICH GEGENSTEUERN.
Seite 45

Mit Jahresbericht 2024
www.krebshilfe.at

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1946

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 05349 WWW.OSGS.AT

merkur
VERSICHERUNG

Willst du ein
Wunder sehen?
Schau in den Spiegel!

**Wir versichern
das Wunder Mensch.**

www.merkur.at

Inhalt

03 EDITORIAL
04 GET MOVING
07 KREBSMYTHEN
09 DIE HOFFNUNGSRUNDE
10 DIE KRAFT DER WORTE
12 PINK RIBBON
17 .SUN.WATCH.
18 MAMA / PAPA HAT KREBS!
21 SANFTE KOLOSKOPIE
22 KREBSHILFE FÖRDERPREIS
24 DAS GUTE TESTAMENT
FINANZBERICHT WJ 2023
25 BENEFIZ GOLF TROPHY
26 LEISTUNGSBILANZ BERATUNG
29 BÜHNE DER HOFFNUNG
30 JETZT MITHELFEN
32 VEREIN & VORSTAND
33 UNSERE GÖNNER (I)
34 FORSCHUNGSFORUM
35 UNSERE GÖNNER (II)
36 BILDERBOGEN & EVENTS
38 LOOSE TIE
40 KREBSVORSORGE-TIPPS
41 PARTNERSCHUL-AKTION
42 HPV-IMPFUNG GEGEN KREBS
45 NEUROPATHIE
46 WIR SIND FÜR SIE DA
47 SPONSOREN / IMPRESSUM

Hochwertige, unabhängige und kostenlose Beratung für alle.

Krebshilfe: Wir sind für Sie da.

▸ Bekannte Persönlichkeiten, die aktuell gegen Krebs kämpfen, lenken die Aufmerksamkeit vieler Menschen stark auf das Thema Vorsorge. Krebserkrankungen wie Gebärmutterhals-, Genital-, Anal- und Kehlkopfkrebs können zum Beispiel durch die HPV-Impfung verhindert werden.

Nutzen Sie deshalb die Chance: Noch bis 31. 12. 2025 ist die HPV-Impfung bis zum vollendeten 30. Lebensjahr kostenlos (statt wie vorher nur bis zum 21. Geburtstag). Lesen Sie auf Seite 42 dieses Heftes daher mehr dazu und lassen Sie sich bei Bedarf beim Arzt/bei der Ärztin Ihres Vertrauens beraten. Natürlich steht Ihnen auch die Krebshilfe Steiermark für eine individuelle Beratung zur Verfügung. Denn die Information und Aufklärung über wirksame Maßnahmen zur Krebsvorsorge und -früherkennung ist eine unserer Kernkompetenzen. Wir können Sie und Ihre Familie nicht nur kostenlos, sondern auch völlig unabhängig von wirtschaftlichen oder gesundheitspolitischen Interessen anderer beraten. Warum? Weil Ihre Krebshilfe Steiermark traditionellerweise durch Spenden direkt aus der Bevölkerung und nicht von Interessensvertretungen finanziert ist.

Neben innovativen Krebsforschungsvorhaben, die wir nach eingehender Prüfung mitfinanzieren, ist die Beratung, Begleitung und Betreuung von krebserkrankten Steirerinnen und Steirern sowie deren Familien unsere wohl bekannteste Leistung. Als aktuelle Präsidentin einer Hilfsorganisation, die seit nunmehr 79 Jahren Menschen in der wohl schwersten Situation ihres Lebens neue Kraft, Hoffnung, Mut und Zuversicht schenkt, ist es mir ein besonderes Anliegen, Sie zu bitten: Tragen Sie unser Angebot ins Land hinaus. Auf dass noch mehr Menschen von unserem qualitätsvollen, kostenlosen Angebot profitieren.

Und: Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, unterstützen Sie bitte unsere Projekte: In der Mitte dieses Heftes haben Sie mittels Spendenzahlschein die Gelegenheit dazu.“

Herzlichst, Ihre

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

Unterstützt durch:
MEDIEN FABRIK
PACKAGING

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1946

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

Zumindest ein Drittel aller Krebserkrankungen ist vermeidbar.

Bewegung schützt: GET MOVING!

▸ In der Steiermark erkranken Jahr für Jahr mehr als 7000 Menschen an Krebs. Noch zu wenig bekannt: Rund ein Drittel dieser Erkrankungen wird durch ungesunden Lebensstil – vor allem durch deutliches Übergewicht, Rauchen und körperliche Inaktivität etc. – verursacht und wäre daher vermeidbar…

Der bekannte Grazer Sportwissenschafter Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann bringt es auf den Punkt: „Bereits vor 3.000 Jahren wurde die Bedeutung körperlicher Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit erkannt, heute gibt es unzählige wissenschaftliche Belege für diese Tatsache. Körperliche Aktivität und Fitness sind notwendige Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit."

Das wirksamste Medikament.

Tatsächlich kann man durch ausreichende körperliche Aktivität nicht nur die Entstehung von Krebserkrankungen verhindern, sondern Bewegung sogar als Therapie nutzen: Auch Krebspatient:innen profitieren von sportlichen Aktivitäten - unter strenger ärztlicher Planung und Kontrolle. Das nötige Ausmaß an Aktivität kann im Alltag durch einfaches Gehen und Radfahren, aber auch Sport und Spiel erreicht werden. Jede Form der Bewegung trägt dazu bei, lange gesund zu bleiben.
GET MOVING, die Bewegungsinitiative der Krebshilfe Steiermark, will deshalb alle Steirer:innen zu einem „bewegteren" Lebensstil motivieren und gleichzeitig als Charity-Aktion Spenden für die kostenlose Betreuung von Krebspatient:innen und deren Angehörigen sammeln.

Jede(r) kann mitmachen.

Bei öffentlichen Sportevents, bei Challenges etwa im Rahmen von Messen, Sportveranstaltungen oder in Kooperation mit Firmen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung konnten wir mit *GET MOVING* viele Menschen zu Bewegung animieren. So sammelten die Besucher:innen der KroneFIT, der Frühjahrsmesse, am Tag des Sports, beim „.sun.watch."-Aktionstag oder beim Pink Ribbon Tourstopp bei unseren *GET MOVING*-Rad-Challenges in den letzten Jahren tausende Kilometer. Die Mitarbeiter:innen der WKO Steiermark erklommen mehrmals mehr als 40.000 Stockwerke, statt mit dem Lift zu fahren, jene etwa von pro medico wanderten begeistert. Bei unseren Schwimmchallenges konnten wir fast 126.000 Längen sammeln.
- Insgesamt ein wertvoller Beitrag für die Gesundheit und mehr als 60.000,- Euro an Spendenerlös.

Steiermarkweite Aktion.

Aus dem Wunsch, möglichst alle Steirer:innen mit dieser Initiative zu erreichen, entstand schließlich die Idee zu einer großen, steiermarkweiten Aktion:
Gemeinsam mit unseren Partnern, der Merkur Versicherung und der WKO Steiermark, laden wir seit 2022 zwischen Mai und Oktober alle steirischen Gemeinden und Unternehmen ein, mitzumachen, mit ihren Bürger:innen bzw. Mitarbeiter:innen möglichst viele Bewegungskilometer zu sammeln und mit einer freien Spende je gesammeltem Kilometer bzw. bei Erreichen eines selbst gesetzten Kilometer-Ziels doppelt Gutes zu tun. Die Stadt Graz war mit der 7 Summits Aktion ebenso dabei wie etwa Anger mit einem Gemeindewandertag, kleine Unternehmen ebenso wie Legero, Sappi oder Magna Steyr. Gemäß dem Motto „Jede Form der Bewegung zählt" sammelten sie Kilometer durch Laufen, Wandern/Walken, Radfahren, aber auch mit Tanzen, Schwimmen, Skaten, Tennis, Tischtennis, Stand-up-Paddeln u.v.m.

Schon in den ersten drei Jahren konnten wir so gemeinsam im wahrsten Sinne des Wortes viel bewegen:

- Insgesamt rund 320.000 km (fast 8 Erdumrundungen!),
- rund 8.000 Teilnehmer:innen,
- 120.792,- Euro an Spenden

und durchwegs begeisterte Reaktionen aller teilnehmenden Gemeinden und Unternehmen.

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

In diesem Sinne: *GET MOVING!*

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

GET MOVING für UNTERNEHMEN

GET MOVING für GEMEINDEN

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

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

WIRTSCHAFT BEWEGT - UND HILFT
GEMEINDE BEWEGT - UND HILFT

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

Machen Sie mit - so einfach geht's:

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

Wir helfen gerne individuell bei der Umsetzung Ihrer *GET MOVING*-Aktion: Birgit Jungwirth, 0699-13 13 0616 oder jungwirth@krebshilfe.at

Fresubin®

Fragen Sie nach Ernährungstherapie!
Mehr Infos unter:

Gute Ratschläge & Co.: Der Faktencheck zu gängigen Krebsmythen.

„Jetzt musst Du einfach nur positiv denken!“

► Immer wieder berichten Krebspatient:innen von Ideen, Theorien und Ratschlägen, die sie nach ihrer Diagnose von ihrem Umfeld erhalten; aber auch von ihren eigenen Gedanken, die sie sich zur Krebserkrankung machen. Unterstützend gemeinte Angebote und – auch die eigenen – Glaubenssätze belasten Betroffene aber häufig auf unterschiedlichen Ebenen. Daher wollen wir einen kurzen Überblick über die häufigsten Mythen geben, sie auf ihren Wahrheitsgehalt prüfen und einen kleinen Leitfaden für Patient:innen und Angehörige bieten, wie man mit herausfordernden „Tipps“ umgehen kann.

Angehörige und Freunde, die Krebspatient:innen gut gemeinte Ratschläge geben, fühlen sich meist sehr hilflos und möchten mit diesen Tipps und Ideen unterstützen. Wenn sie mit diesen Vorschlägen, wie der geliebte Mensch die Erkrankung gut „besiegen“ könnte, bei den Patient:innen kein Gehör, Verständnis oder Bereitschaft, diese auszuprobieren, finden, erhöht dies noch das Gefühl der Hilflosigkeit. In diesem Fall empfiehlt es sich, offen miteinander zu sprechen und/oder sich Unterstützung von außen (z.B. der Krebshilfe) zu holen, um einen Umgang mit diesen Emotionen und der schwierigen Situation zu finden. Denn die guten Ratschläge setzen Patient:innen oft unter Druck und können diesen das Gefühl vermitteln, schuld zu sein, nicht richtig/gut genug zu handeln und damit eine massive Belastung für die Betroffenen darstellen. Das ist ja eigentlich genau das Gegenteil von dem, was mit den Tipps erzielt werden soll.

Ziemlich beste Ratschläge.

„Jetzt musst Du positiv denken!“. Das ist der „gute Ratschlag“, den Krebspatient:innen kurz nach Ihrer Diagnose (und die ganze Behandlungs- und Nachsorgezeit über) wohl am häufigsten hören. Fakt ist: Das stimmt nicht – und ist auch nicht möglich!
Die Gedanken haben Einfluss auf die persönliche Befindlichkeit und die Lebensqualität, aber sie haben keinen Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung. Zudem wird Angst oft als „negative Emotion“ erlebt; doch Angst ist eine wichtige Schutzfunktion für alle Lebewesen und eine ganz normale emotionale Reaktion auf eine Krebsdiagnose. Ohne Angst vor der Erkrankung würde sich wohl niemand den nötigen Behandlungen unterziehen. Wichtig für den Umgang mit Ängsten und „negativen Gedanken“ ist es, Wege und Strategien zu finden, wie man

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

derlei Gefühle „managen“ kann (Stichwort: Angstmanagement). Man kann sich Emotionen zwar nicht „verbieten“, aber sehr wohl Wege finden, wie man nicht in die Gedankenspirale hineingesaugt wird, sondern sich auch wieder daraus lösen kann, um handlungsfähig zu bleiben.

Faktum Schuldzuweisungen.

„Natürlich hast Du Krebs bekommen, so wie Du gehandelt hast! Wenn Du das änderst - wirst Du sehen - dann wird alles gut.“
Schuldzuweisungen – egal, ob sie von anderen Personen kommen, oder ob man sich selbst die Schuld gibt – sind weder hilfreich noch angemessen. Gerade bei Krebserkrankungen erleben Betroffene das Gefühl von Kontrollverlust. Wenn die Ursache der Erkrankung nicht bekannt ist, versuchen Menschen oft unbewusst Kontrolle zurückzuerlangen, indem sie eine Ursache suchen (und vermeintlich finden). Ungelöste Konflikte, Beziehungsprobleme oder bestimmte Themen aus der Kindheit werden hierbei oft als vermeintliche Ursache identifiziert. Aber Schuldzuschreibungen aufgrund von eigenem mutmaßlichen Fehlverhalten oder aufgrund bestimmter Ereignisse sind schlichtweg falsch. Dennoch kann es entlastend und hilfreich sein, über seine persönliche Meinung zur Krebsentstehung und den damit verbundenen Schuldgefühlen zu sprechen – zum Beispiel mit einer Psychologin/einem Psychologen der Krebshilfe.

„Die Diagnose ist der Wink mit dem Zaunpfahl – Du musst Dein Leben komplett verändern!“

Der Wink mit dem Zaunpfahl.

Das Leben verändert sich nach der Diagnose auf jeden Fall – und zwar auf einen Schlag. Der gewohnte Tagesrhythmus wird ersetzt durch Therapiezyklen, Krankenhausaufenthalte, Arzttermine etc. So vieles ist auf einmal nicht mehr „normal“, das Alltagsleben wird „auf den Kopf gestellt“. Sich nach den Therapiezyklen zu richten ist beispielsweise eine notwendige Umstellung; aber abgesehen von diesen - der Erkrankung geschuldeten - Anpassungen muss nichts umgestellt werden. Natürlich können Sie etwas verändern, wenn Sie das möchten - aber von jemandem zu verlangen, sein Leben wegen der Erkrankung „umzukrempeln“, ist nicht hilfreich. Das Gegenteil ist der Fall: Es erzeugt Schuldgefühle und Druck bei Betroffenen. Niemand muss also Änderungen vornehmen, nur weil es das Umfeld für gut befindet. Die gängigsten Krebsmythen bestehen den Faktencheck also nicht – es sind Mythen, keine Tatsachen. Diese entstehen einerseits aus dem Gefühl der Hilflosigkeit und andererseits aus dem Gefühl des Kontrollverlusts heraus. Dennoch können sie großen Einfluss auf das Wohlbefinden sowohl von Betroffenen als auch von ihren Angehörigen haben. Manchmal ist es auch schwer, jemandem, „der es ja nur gut meint“, rückzumelden, dass das Gespräch gerade als sehr belastend empfunden wurde bzw. können diverse Ratschläge auch zu großer Verunsicherung führen. Das multiprofessionelle Beratungsteam der Österreichischen Krebshilfe steht als Ansprechpartner gerne zur Verfügung – damit Sie nicht alleine sind mit all Ihren Gedanken und Gefühlen.

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

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

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

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

Steirische Schulen unterstützen unseren jungen Benefiz- & Sponsorlauf.

Bewegende Momente: „Die Hoffnungsrunde“.

▷ **Zugegeben: Es fehlt den meisten von uns an Bewegung. Unsere Jüngsten sollten daher ganz besonders ihrem natürlichen Bewegungsdrang folgen dürfen. Sie unterstützen damit gleichzeitig die Beratungsprojekte der Krebshilfe Steiermark.**

Krebskranke und ihre Familien brauchen mehr als medizinische Hilfe. Der Krebshilfe-Spendenlauf „Die Hoffnungsrunde“ sorgt dafür, dass diese Personen auch psychologische Begleitung, psychotherapeutische Behandlung, diätologische sowie Pflege-Beratung und sozialrechtliche Hilfe erhalten. Und zwar durch bestens ausgebildete, einfühlsame Krebshilfe-Expert:innen. Auch Angehörige erhalten Hilfe. Natürlich kostenlos und steiermarkweit. Das Prinzip: Alle teilnehmenden Schüler:innen bitten in ihrem (familiären) Umfeld um Spenden für ihren Laufeinsatz am Veranstaltungstag. Nach Beendigung des Laufs wird die Rundenleistung von der Organisationsleitung in die Sponsorliste eingetragen und bestätigt. Die Läufer:innen holen sich dann damit bei ihren Sponsoren den Spendenbetrag ab, den die Krebshilfe erhält. Eine weitere Einnahmequelle des Benefizlaufs kann der Verkauf von Speisen und Getränken während und nach dem Lauf (z.B. durch Mitglieder des Elternvereins) sein. Alle Detail-Infos gibt´s auf: **www.krebshilfe.at/hoffnungsrunde**

Wie gewaltfreie Kommunikation die Bedürfnisse von Krebspatient:innen stärkt.

Faszination Kontakt: Die Kraft der Worte.

▸ Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein bewährtes Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde und darauf abzielt, zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern und Konflikte auf eine konstruktive Weise zu beiderseitiger Zufriedenheit zu lösen.

Aus psychologischer Sicht bietet die GFK einen wertvollen Rahmen, um emotionale Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, ohne dabei in Vorwürfe oder aggressive Kommunikation zu verfallen.
Im täglichen Leben ist es nicht immer leicht einen respektvollen und einfühlsamen Umgang miteinander zu realisieren. Gerade Krebspatient:innen befinden sich in einer belastenden und emotional herausfordernden Situation. Es kommt zu Missverständnissen, Gefühlsausbrüchen - oder schlimmer noch

- Schweigen. Doch durch Anwendung der GFK kann es Patient:innen gelingen, Bedürfnisse klar zu artikulieren, emotionale Unterstützung zu erhalten und zwischenmenschliche Beziehungen zu fördern.

Vier zentrale Komponenten

Beobachtungen - Was nehme ich wahr?

Zunächst ist es wichtig, objektive Beobachtungen zu machen, ohne diese mit unnötigen Bewertungen oder möglicherweise schädlichen Interpretationen zu vermischen. Dies hilft, unnötige Missverständnisse zu vermeiden und eine klare Kommunikation zu fördern.

Gefühle - Wie fühle ich mich?

Im nächsten Schritt geht es darum, die eigenen Gefühle auszudrücken. Gefühle sind oft der Schlüssel zu einem tieferen Verständnis unserer Bedürfnisse. Anstatt zu sagen: „Du machst mich wütend", spricht man in Ich-Botschaften: „Ich bin wütend, weil..."

Bedürfnisse - Was brauche ich?

Die dritte Komponente ist entscheidend, da sie die zugrundeliegenden Motive hinter unseren Gefühlen offenbart. Indem wir unsere Bedürfnisse klar benennen, ermöglichen wir es anderen, uns besser zu verstehen und darauf einzugehen.

Bitten - Was wünsche ich mir?

Schließlich beinhaltet die GFK die Bitte um konkrete Handlungen, die zur Erfüllung unserer Bedürfnisse beitragen können. Dies kann auch in Form von Wünschen oder einer Frage ausgedrückt werden.

Ein vollständiger Ausdruck anhand der GFK könnte wie folgt aussehen:
"Ich bemerke, dass ich seit der Krebstherapie oft müde bin und der Haushalt liegen bleibt. Ich fühle mich dadurch schlecht, weil ich weiterhin vieles selbst erledigen möchte, aber keine Kraft dafür aufbringen kann. Ich habe das Bedürfnis nach mehr Ruhe, Schlaf und Ordnung. Könntest du mir bitte im Haushalt helfen, damit ich genügend Zeit habe, um mich auszuruhen?"

Insgesamt fördert die gewaltfreie Kommunikation ein Klima des Respekts und der Empathie. Sie ermutigt uns, aktiv zuzuhören und die Perspektive des anderen zu verstehen, was zu einer tieferen Verbindung und einer harmonischeren Interaktion führt.

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

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

WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

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

grawe.at

Die *meistempfohlene* Versicherung Österreichs.

GRAWE

* Alljährlich werden in einer unabhängigen Studie (FMVÖ Recommender Award) Kund:innen von Versicherungen und Banken zu Zufriedenheit und Weiterempfehlungsbereitschaft befragt. Die GRAWE steht bei den überregionalen Versicherungen in der Gesamtwertung der Jahre 2020–2024 an erster Stelle: grawe.at/meistempfohlen

PINK RIBBON

Mehr als 30 Jahre gibt es Pink Ribbon weltweit, seit mehr als 20 Jahren in Österreich.

Die rosa Schleife – eine Erfolgsgeschichte.

► Im Oktober 1992 entwickelte Estee Lauder die rosa Schleife als Symbol der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen und Zeichen der Hoffnung auf Heilung. Seit 2002 vertritt die Krebshilfe Pink Ribbon exklusiv in Österreich.

Global denken, lokal handeln: Auch die Steiermark wird seit mehr als 20 Jahren jedes Jahr „pinker".
Aufklärung und Hilfe für Betroffene, die beiden zentralen Säulen von Pink Ribbon, prägen seit Beginn die zahlreichen „pinken" Initiativen und Events der Steirischen Krebshilfe. Mit zahlreichen Veranstaltungen setzen wir jedes Jahr sichtbare Zeichen der Frauensolidarität und erinnern gleichzeitig viele tausend Frauen an die so wichtige Botschaft der rosa Schleife: *„Sorgt vor und schaut auf euch!"*

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

Dank der Unterstützung zahlreicher Partner können wir betroffene Frauen auch direkt unterstützen. So konnten wir etwa dank des Engagements bekannter Ladies-Service-Clubs in Graz, Bruck, Leibnitz und Gröbming mit der beliebten Pink Ribbon Kino Charity bereits mehr als 64.000,- Euro sammeln. Aktionen wie jene mit der Apothekerkammer und den steirischen Apotheken, mit den Grazer Shopping Centern oder mit Firmenpartnern wie Legero oder „Der Frisör" Gleinstätten unterstützen die Pink Ribbon Aktion mit großer Reichweite und wertvollen Spenden. Mit Hilfe der Stadt Graz beteiligen wir uns auch schon seit langem am weltweiten Projekt „Global Illumination". Und so erstrahlt der Grazer Uhrturm als weithin sichtbares Zeichen jedes Jahr im internationalen Brustkrebs-Monat Oktober gemeinsam mit Monumenten rund um den Globus wie dem Empire State Building, den Niagarafällen oder dem Sydney Opera House in rosa - jener Farbe, die alle Frauen an die besondere Wichtigkeit der regelmäßigen Brustkrebsvorsorge und -früherkennung erinnern soll.

Seit vielen Jahren setzt sich auch Renate Götschl, steirische Ski-Legende und Pink Ribbon-Botschafterin der Steiermark, für die Ziele der rosa Schleife ein. „Seit meine

Töchter auf der Welt sind, ist Gesundheit für mich noch wichtiger, denn die Kinder brauchen mich. Daher steht Brustkrebsvorsorge natürlich am persönlichen Terminkalender. Was mir an Pink Ribbon so gut gefällt? Die Aktion informiert, klärt auf, löst Tabus und hilft rasch und unbürokratisch. Deshalb bin ich mit ganzem Herzen dabei!".

Kleine Schleife – große Wirkung.

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

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

NOVARTIS

ICH BIN TINA
UND 3 JAHRE ...

... BRUSTKREBSFREI.

Durch Forschung und innovative Ansätze habe ich trotz des Rückfallrisikos gute Perspekiven, dass das auch so bleibt.

Wenn Sie Ihr individuelles Rückfallrisiko kennen, können Sie gemeinsam mit Ihrem Ärzteteam am besten entscheiden, ob Sie eine zusätzliche Behandlung benötigen, die das Risiko eines erneuten Auftretens von Krebs verringern kann. Darum: Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Team!

achte
auf Brustkrebs!

Erleben Sie Tinas ganze Geschichte. Jetzt Video ansehen auf achte-auf-brustkrebs.at/rueckfallrisiko

Content ID: FA-11343825, 15.01.2025

MAGNA
Forward. For all.

Soziale Verantwortung ist ein elementarer Bestandteil unserer Unternehmenskultur.

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

Im Zeichen der rosa Schleife – Gemeinsam für die Brustgesundheit.

Der Oktober ist in den steirischen Apotheken pink.

▸ Wir Frauen neigen oft dazu, uns selbst nicht ganz so wichtig zu nehmen wie andere: die Schultermine der Kinder, das Meeting, die Sorgen der Freundin… Deshalb müssen wir die Chance nutzen, die uns die rosa Schleife bietet, und immer wieder an das Wichtigste erinnern, was wir haben: unsere Gesundheit.

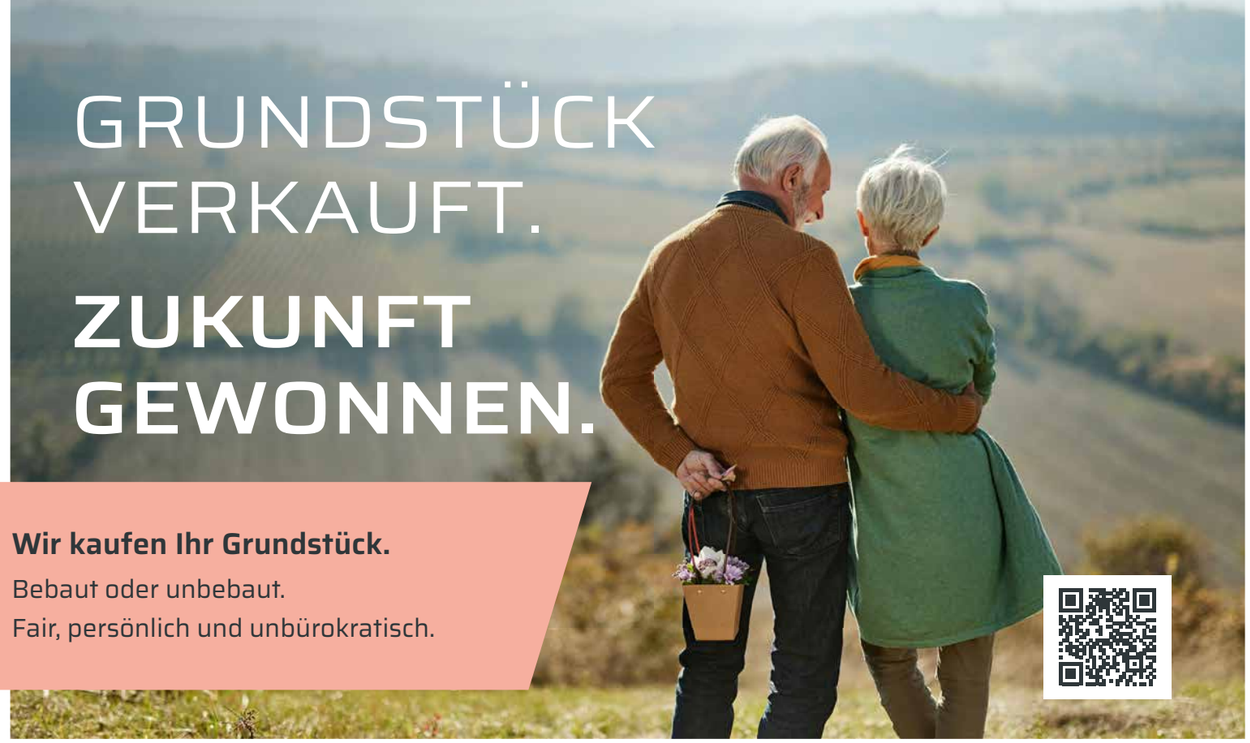
In Kooperation mit der Apothekerkammer Steiermark luden wir 2024 bereits zum zweiten Mal alle steirischen Apotheken ein, im Brustkrebsmonat Oktober die bekannten Pink Ribbon Stoffmaschen anzukaufen und als symbolische Erinnerung an die Wichtigkeit der Mammografie-Untersuchung an ihre Kund:innen zu verteilen. Ein Flyer informierte die Kund:innen zusätzlich kompakt, aber umfassend über die Mammografie-Untersuchung. Seit dem Start dieser steiermarkweiten Pink Ribbon Aktion konnten durch den Verkauf der rosa Maschen sowie dank zusätzlicher Kundenspenden außerdem bereits 23.590 Euro gesammelt werden. Die Kampagne hilft somit doppelt: Gemeinsam mit den steirischen Apotheken konnten wir nicht nur das Bewusstsein für die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge stärken und so einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Steirer:innen leisten, sondern gleichzeitig betroffenen Frauen und deren Familien in einer schwierigen Lebensphase Hilfe und Hoffnung schenken. DANKE für die Unterstützung!

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

NEU! • Knochendichtemessung
• Modernste Röntgengeräte
• Modernste 3-D Mammographie zur Brustkrebsfrüherkennung in der Steiermark
Deutlich bessere Diagnostik im Frühstadium – Gleiche oder geringere Strahlenbelastung
früh erkennen
• Brustbiopsie • Ultraschall (Sonographie)

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



WEGRAZ

GRUNDSTÜCKE. ENTWICKLUNG. WACHSTUM. ZUKUNFT.

Jetzt unverbindlich Termin vereinbaren!
+43 316 38 49 09
www.wegraz.at/grundstuecksankauf

MOORE
Binder Grossek & Partner | BG&P

Steuerberatung
Wirtschaftsprüfung
Unternehmensberatung
IT-Lösungen

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

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

Wissen Sie eigentlich, welcher Hauttyp Sie sind?

▸ **Die Haut vergisst nie. Deshalb müssen wir unser größtes Organ gut vor den schädlichen Anteilen des Sonnenlichts schützen. Auch unsere Kinder. Denn „gebräunt = gesünder" ist leider ein noch immer weit verbreitetes Märchen.**

Dass der Aufenthalt unter der Sonne heutzutage schon mit deutlich mehr Bewusstsein und Vernunft verbunden wird, daran hat nicht zuletzt auch „.sun.watch." - die Muttermalvorsorge-Aktion der Krebshilfe Steiermark - einen gebührenden Anteil. Denn als wir .sun.watch. 1997 ins Leben riefen, war das Detailwissen über die Zusammenhänge von Haut und Sonne in der Bevölkerung noch vergleichsweise bescheiden, der Unterschied zwischen „Weißem" und „Schwarzem" Hautkrebs im Grunde nur Expert:innen bekannt.

Ganz nahe an den Menschen.

Mit Hautfachärzt:innen aus den Ambulanzen und Ordinationen hinaus direkt zur Bevölkerung gehen, den Menschen individuellen Rat zum eigenen Hauttyp und dem persönlichen Umgang mit der Sonne zu geben, war vor nun bereits 27 Jahren tatsächlich ein Pionierschritt in jener Disziplin, die man „Public Health" nennt. Heute wissen schon Pflichtschulkinder: Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wichtigste Faktor in der Hautkrebs-Vorsorge. Denn durch effizienten Sonnenschutz, wie natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung, können irreparable Sonnenschäden vermieden werden. Wir wissen heute, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) durchgemachten Sonnenbrände direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt. Auch der Hauttyp zählt: Denn Hautkrebs kommt wesentlich häufiger bei Personen mit heller Haut/Haaren/Augen und Sommersprossen als bei brünetten oder gar dunkelhaarigen Menschen mit einer deutlich stärker pigmentierten Haut vor.

Leicht verständliche und unabhängige Information ist daher besonders wichtig.

Um die steirische Bevölkerung so gut wie möglich vor Ort beraten zu können, hat die Krebshilfe Steiermark daher bereits in den späten 90er Jahren diese Aktion entwickelt, die hautärztliche Beratung so nahe wie möglich an die Menschen bringt. Kostenlos und ohne e-Card noch dazu. Oft waren wir in steirischen Bädern und Thermen zu Gast, auch am Grazer Hauptplatz oder im Shoppingcenter hat die Krebshilfe die .sun.watch.-Zeltstadt schon aufgebaut und allen den kostenlosen Haut-Check ermöglicht. 2020 bis 2022 fiel die Aktion leider der Pandemie-Krise zum Opfer. 2023 und 2024 boten wir „.sun.watch." Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der drei Palliativeinrichtungen der Landeshauptstadt Graz sowie an den Standorten Leoben und Fürstenfeld an. Die Initiatorin und ärztliche Leiterin von „.sun.watch.", Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, dazu: „Wir bringen .sun.watch. aufgrund des großen Erfolges auch heuer wieder als Dank für den besonderen Einsatz während der drei Pandemiejahre zu den in der Palliativbetreuung tätigen Menschen. Somit wieder genau zu jenen, die täglich Großes im weitgehend Verborgenen für unsere Gesellschaft leisten. Denken aber auch Sie zuhause daran: Auch Ihre Haut braucht Sonnenschutz, denn sie vergisst nie."

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

Die Schwächsten müssen oft die Stärksten sein.

„Mama/Papa hat Krebs!“.

► Im Rahmen des Projekts „Mama/Papa hat Krebs!“ hilft die Krebshilfe Steiermark Familien mit minderjährigen Kindern, bei denen ein Elternteil krebserkrankt ist. Natürlich kostenlos und landesweit.

Familien, über die plötzlich eine Krebserkrankung hereinbricht, sind unvorstellbaren Belastungen ausgesetzt. „Was wird aus meiner Tochter, meinem Sohn, wenn ich den Kampf verliere?“ lautet beispielsweise oft eine der allerersten Fragen. Meist sind die eigene Familie und Freunde völlig überfordert, wenn es darum geht, das Leben neu zu organisieren und gezielt an der Genesung zu arbeiten. Doch gemeinsam mit den Krebshilfe-Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Sozialarbeiter:innen werden rasch tragfähige Konzepte erstellt. Die Krebshilfe sieht sich dabei als Ansprechpartnerin für alle Fragen, die sich im Familiensystem ergeben.

Bereits beim Verdacht auf eine Krebserkrankung stellen sich viele Eltern die Frage, ob sie ihr Kind/ihre Kinder einweihen dürfen. Steht die Diagnose dann fest, wächst die Unsicherheit, welche Details den Kindern erzählt werden sollen, wie man mit eigenen Gefühlen, aber auch den Emotionen seiner Kinder umgehen kann. Auch die kindgerechte Erklärung der Tumor-Therapie stellt die Eltern vor eine große Herausforderung.

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

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

Kinderwünsche an Erwachsene.

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

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

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

In der Steiermark sind rund 1.500 Kinder betroffen.

Für ältere Kinder oder Jugendliche sind es die Sorgen um den Erkrankten selbst. Kinder im Volksschulalter oder Jugendliche übernehmen dann oft Aufgaben im Haushalt oder Pflegedienste. Sie wollen helfen und tragen so zu viele Pflichten und eine zu große Verantwortung. Mit Gleichaltrigen sprechen Kinder wenig über die Erkrankung, sie meiden es zunehmend, Freunde einzuladen und ziehen sich vermehrt zurück. Oft scheint es aber so, als ob sich das Verhalten des Kindes nach Außen kaum verändert hat. Der Druck, die innere Anspannung, der Versuch durch Wohlverhalten etwas verändern zu können, täuscht jedoch über die wahren Gefühle hinweg.

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

„Mama/Papa hat Krebs!“.
Für weitere Informationen, Hilfe und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale in Graz. Zögern Sie bitte nicht. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

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

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

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

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

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL Reg.Nr. 05349 WWW.OSGS.AT

Ich wi// bei einer Krebsdiagnose finanziell abgesichert sein.

Ich wi// zur DONAU.

donau VIENNA INSURANCE GROUP

IHR KRANKENHAUS IM HERZEN VON GRAZ

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

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

Ein **guter Tag**
beginnt mit

Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com

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

Vermeiden statt Leiden - eine Darmspiegelung schützt.

Die Koloskopie rettet täglich Leben.

▸ Die Darmspiegelung, eine mittlerweile völlig schmerzfreie Untersuchung, sollte für Frauen und Männer ab 45 selbstverständlich sein. Die Krebshilfe empfiehlt, die Koloskopie an jenen Stellen durchführen zu lassen, die das „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ führen dürfen.

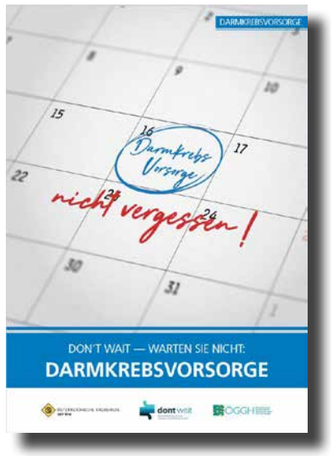
Wie läuft die Koloskopie eigentlich ab?: Mit einem biegsamen Schlauchsystem, in dessen lenkbarem Ende eine Miniatur-Fernsehkamera samt Beleuchtung eingebaut ist, kann ein direkter Blick auf die Innenseite des Dickdarmes gewonnen werden. Dabei wird das Koloskop über den After, den Mastdarm und die dahinter liegenden weiteren Dickdarm–abschnitte bis zum Blinddarm langsam vorgeschoben. Das wird auf einen Bildschirm übertragen und kann so sehr gut beurteilt werden. Zusätzlich speichern die Ärzt:innen wesentliche Befunde elektronisch als Videofilm.

Der große Vorteil gegenüber radiologischen Methoden: Bei der Koloskopie ist eine gleichzeitige Entnahme von verdächtigem Gewebe oder Polypen möglich. Material also, das in der Folge auf der Pathologie sorgfältig mikroskopisch beurteilt wird. Entfernt man verdächtige Darmpolypen rechtzeitig, können bis zu 90 % aller Dickdarmkrebserkrankungen noch vor ihrer Entstehung verhindert werden.

Warten Sie daher bitte nicht, bis Beschwerden vorliegen, denn das verschenkt wertvolle Zeit und mindert eventuell Ihre Heilungs-Chancen entscheidend.
Daher gilt: Alle Personen, die kein bereits bekanntes erhöhtes Risiko für Dickdarmkrebs aufweisen (z. B. eine bereits bekannte Dickdarmkrebserkrankung bei Verwandten ersten Grades) sollen mit 45 Jahren in jedem Fall zur Koloskopie kommen. Und zwar ausdrücklich auch ohne jedes vorliegende Verdachtssymptom. Der Lohn: Wenn die Untersuchung den ganzen Dickdarm gut erfassen konnte und alles gut einsehbar war, das Ergebnis unauffällig und auf Patient:innenseite kein erhöhtes Risiko gegeben ist, kann man sich mit der nächsten Untersuchung 7 - 10 Jahre lang Zeit lassen. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden medikamentösen Sedierung, die eine Art Dämmerschlaf zur Folge hat, stellt die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhafte Untersuchung mehr dar.
Alle Untersuchungsstellen mit dem „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ finden Sie unter www.krebshilfe.at/qualitätszertifikat-darm. **www.dontwait.at**

Wertvolle Tipps für eine gesunde Verdauung und Wohlbefinden.

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



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

Bereits zum 25. Mal: Die traditionsreiche Auszeichnung für helle Köpfe.

Exzellenz seit 1997: der Krebshilfe-Förderpreis.

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

Die erstmals mit insgesamt EUR 7.000,- dotierte traditionelle Auszeichnung wurde am 25. November 2024 in Form eines Hauptpreises und zweier Anerkennungspreise vergeben:
Den Hauptpreis (EUR 5.000,-) zugesprochen erhielten Marlene Fitzek, BScN MA MSc, APN vom LKH-Univ.-Klinikum Graz/Innere Medizin bzw. Univ. Comprehensive Center (Univ.-CCC) Graz sowie DGKP Bettina Krammer, LKH-Univ. Klinikum Graz/Innere Medizin für „Die onkologische Pflegeberatung am LKH-Univ.-Klinikum Graz".
Einen der beiden Anerkennungspreise wiederum erhielt Mag. Johanna Wagmeier/Gössendorf für ihr Buchprojekt „Unter der Gürtellinie – Das volle Programm".
Der zweite Anerkennungspreis erging an DGKP Angelika Hajdinyak, BCN; DGKP Sandra Konrad, BCN und DGKP Bettina Neumann, BCN für deren Initiative „Breast Care Nurse (BCN) – Wegbegleiterinnen für Brustkrebspatientinnen". Die Krebshilfe-Jury gratuliert herzlich und ermuntert alle engagierten Initiativen, 2025 einzureichen!

(v.l.n.r.) Johanna Wagmeier, Marlene Fitzek, Angelika Hajdinyak mit Krebshilfe Stmk-Präs. Florentia Peintinger.

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

75 JAHRE

Agentur Schäfer
DIE MARKENWÄCHTER
mit dem VISUAL HAMMER

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

markenwaechter.at

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

Mit einem Vermächtnis im Testament helfen.

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

WWW.VERGISSMEINNICHT.AT

▷ Helfen auch Sie mit Ihrem Vermächtnis, dass krebskranke Mitmenschen und deren Familien wieder Hoffnung schöpfen können. Auch können Sie mit Ihrer Forschungsspende dazu beitragen, dass Krebs für die nächste Generation seinen Schrecken verlieren wird.
Aus Liebe zum Leben.

Österr. Krebshilfe Steiermark
R.-H.-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz
Telefon: +43 (0)316-47 44 33-0
eMail: office@krebshilfe.at
Web: www.krebshilfe.at
www.vergissmeinnicht.at

Vergissmeinnicht.at
Partnerin der Initiative für das gute Testament

Ein besonderer Golftag für den guten Zweck.

Benefiz Golf Trophy zu Gunsten der Krebshilfe.

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

Zahlreiche Unternehmen sind jedes Jahr mit einem Flight dabei. 2024 wurde im Golfclub Bad Waltersdorf bereits zum achten Mal für den guten Zweck abgeschlagen – erstmals mit unseren neuen Partnern Aldrian Personalbereitstellungs GmbH und Solution Point, die mit frischen Ideen und viel Engagement das Turnier bereicherten. Erstmals als 2er-Texas-Scramble ausgetragen, sorgten bunte Outfits unter dem Motto „Bringen Sie Farbe in Ihr Spiel“ für eine besonders fröhliche Atmosphäre. Bei einer Sonderwertung gab es eine exklusive Golfreise zu gewinnen, beim Longest Drive konnte man mit Hilfe eines TrackMan sein Spiel verbessern.
Für die nötige Energie sorgten drei Labestationen und das abendliche Gala-Dinner mit beeindruckender Tischzauberkunst.
Dank der großzügigen Unterstützung unserer beiden Veranstalter, zahlreicher Sponsoren und aller Teilnehmer:innen wurden beeindruckende 35.050,- Euro gesammelt, die wir wie immer als Hilfe weiterschenken.

Sie möchten beim nächsten Turnier dabei sein? Wir reservieren gerne Ihren Startplatz!

Birgit Jungwirth: 0699 13 13 0616

WIR SIND DA.
Aus Liebe zum Menschen.
ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
STEIERMARK

Wir sind landesweit im Einsatz für Krebserkrankte und deren Familien.

Krebshilfe-Beratungen: Leistungsbericht 2024.

Die Krebshilfe Steiermark ist in beinahe allen Bezirken des Bundeslandes Steiermark mit einer Beratungsstelle vertreten. Damit wird ein großer Beitrag zur regionalen Unterstützung von an Krebs erkrankten Menschen, deren Angehörigen und interessierten Personen geleistet. Beratungs- und Außenstellen gibt es derzeit in Graz, Leoben, Liezen, Judenburg, Mürzzuschlag, Hartberg, Fürstenfeld, Feldbach, Weiz, Deutschlandsberg und Wagna. Bei Immobilität sind Hausbesuche in der gesamten Steiermark möglich.

Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark konnten auch 2024 von jeder Person, die unsere Hilfe suchte und benötigte, völlig kostenlos in Anspruch genommen werden.

Insgesamt gab es 3.762 Beratungskontakte mit 1.037 Personen. Unsere Klient:innen können persönlich, telefonisch oder über neue Medien (Mail, Videotelefonie, Social Media) mit uns Kontakt aufnehmen und werden dann von einem multiprofessionellen Team (Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Diätolog:innen, Sozialarbeiter:innen, Pflegeberater:innen) beraten bzw. betreut.

Bei unseren 67 Events (Workshops, Gruppen, Vorträge, Messen, Präventions- und Informationsveranstaltungen) waren zusätzlich fast 13.084 Menschen in Kontakt mit uns.

Kooperationen mit Medien ermöglichen es uns, das umfassende Angebot der Krebshilfe Steiermark vielen Menschen zur Kenntnis zu bringen, aber auch Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Hilfe zu holen keine Schande ist.

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

► **Beratung/Information nach Personengruppen**	
Patientinnen und Patienten*	641
Angehörige*	359
Interessent:innen*	8
Professionist:innen*	19
Sonstige*	10
Anzahl Personen	1.037
Beratungskontakte gesamt*	3.762
Veranstaltungen, Workshops, Vorträge etc.	67/13.084
Summe aller Kontakte:	16.846

► **Anliegen in den Beratungsstellen**	
Primärtherapie	57 %
Nachsorge / Remission	15 %
Rezidiv	16 %
Trauerbegleitung	5 %
Verdacht/Vorstufen	3 %
Unbekannt	4 %

► **Die häufigsten Tumorarten / Anliegen**	
Brust	27 %
Verdauungstrakt	17 %
Lunge	10 %
Gyn. Tumore	9 %
Urogenital	8 %
Blut	5 %
Gehirn	5 %
HNO	3 %
Haut	3 %
Knochen/Weichteile	2 %
Endokrine Organe	2 %
Sonstige/unbekannt	9 %

► **Altersgruppen**	
0-17 Jahre	3 %
18-30 Jahre	5 %
31-50 Jahre	26 %
51-70 Jahre	34 %
über 70 Jahre	7 %
keine Angabe, unbekannt	25 %

► **Geschlecht**	
Frauen	75 %
Männer	25 %

► **Kontakt-Art**	
Persönlich	47 %
Telefonisch	38 %
Online	8 %
Postalisch & Sonstige	7 %

* tw. Mehrfachkontakte

Leidenschaft
Möglichkeiten
Ideen
Entscheidungen
Menschen
Verantwortung
Scheitern
Besser scheitern
Gewinnen

Selbstverständlich
selbständig.

WKO
STEIERMARK

DER FRISÖR
GLEINSTÄTTEN

IHR PERÜCKEN & ZWEITHAARSPEZIALIST

ANNELIESE UND CLAUDIA

Wir stehen Ihnen bei der Suche nach Ihrer neuen Zweithaarfrisur kompetent zur Seite. In unserem Perückenstudio in **GLEINSTÄTTEN,** finden Sie neben einer großen Auswahl an Perückemodellen eine individuelle Betreuung in intimer Atmosphäre. Gerade bei einem krankheitsbedingten Haarausfall ist eine sensible Beratung durch Meisterhand unerlässlich. Wir beraten Sie gerne.

WIEDER „ICH"

Natürlich wie das Eigenhaar

Mit Ihnen zusammen finden wir passende Perücken oder auch Mützen und Tücher, die Ihnen ein natürliches und sicheres Tragegefühl bieten.

JETZT TERMIN VEREINBAREN +43 664 78160849 | +43 3457 2122 | 8443 Gleinstätten 340/2 | www.der-frisoer.at

WILLKOMMEN DAHEIM!

DIE BESTE LÖSUNG FÜR IHRE WOHNWÜNSCHE.

Beim Sanieren, Bauen und Energiesparen ist Raiffeisen die Nummer 1. Profitieren Sie von unserer Kompetenz in mehr als 200 Bankstellen in der Steiermark. Gemeinsam finden wir die ideale Lösung für Ihr Vorhaben – rasch, individuell und umfassend!

WIR MACHT'S MÖGLICH. **raiffeisen.at/steiermark/willkommendaheim**

Die Kraft der Kunst kann Berge versetzen im Kampf gegen den Krebs.

„Bühne der Hoffnung": Kunst schenkt Hilfe.

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

Rund 52.000 betroffene Familien und mehr als 7.000 jährliche Neudiagnosen in der Steiermark zeigen leider deutlich, wie schnell Krebs für jeden und jede von uns zum unfreiwilligen Lebensthema werden kann.

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

Von ergreifenden musikalischen Darbietungen bis hin zu heiterem Kabarett, von beeindruckenden Zauberkunststücken oder atemberaubenden Tanzperformances bis zu inspirierenden Lesungen oder Kunstausstellungen – auf der „Bühne der Hoffnung" haben alle Kunstrichtungen Platz.

Die „Bühne der Hoffnung" ist aber nicht nur eine Bühne für die Kunst, sie ist für Partner:innen und Sponsor:innen gleichzeitig eine Plattform, um eine bedeutungsvolle Verbindung mit unserem Publikum herzustellen und ein sichtbares Zeichen gelebter Verantwortung zu setzen. In diesem Sinne freuen wir uns über Partner:innen und Sponsor:innen, die mit ihrer Unterstützung dieses Projekts im Rahmen der verschiedenen Benefiz-Veranstaltungen betroffenen Familien eine helfende Hand reichen.

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

Weitere Highlights sind bereits in Planung. Jeder Spendeneuro derartiger Benefizabende kommt der kostenlosen Betreuung von Krebs–patient:innen und deren Familien zugute.

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

▪ *Info zum Projekt und Kontakt:*
Birgit Jungwirth,
0699 13 13 0616 oder
jungwirth@krebshilfe.at

Die Krebshilfe baucht starke Partner, um Hilfe schenken zu können.

Gemeinsam gegen Krebs: Helfen Sie uns helfen!

▷ Die Krebshilfe Steiermark leistet seit mehr als 70 Jahren unermüdlich kostenlose Hilfe für Krebspatient:innen und deren Familien. Doch unsere Arbeit ist nur möglich dank großzügiger finanzieller Unterstützung aus der Bevölkerung und von unseren Partnern. Engagieren auch Sie sich an unserer Seite und tragen Sie so dazu bei, dass wir betroffenen Familien Hilfe und Hoffnung in dieser schweren Zeit schenken können.

Täglich erhalten durchschnittlich 20 Steirer:innen die gefürchtete Diagnose Krebs. Das sind mehr als 7.000 Personen jedes Jahr, mehr als 52.000 Familien sind in der Steiermark aktuell von Krebs betroffen. Diese Zahlen zeigen, wie wichtig es ist, dass es die Steirische Krebshilfe gibt: Unsere Psycholog:innen nehmen sich Zeit, hören zu und helfen, das Leid erträglich zu machen und wieder Hoffnung zu schöpfen.
Dieses Heft vermittelt unter anderem einen Überblick über die vielen Projekte, mit denen wir versuchen, die dafür erforderlichen Spenden zu sammeln und gleichzeitig zur Aufklärung und Krebsprävention in unserem Bundesland beizutragen. Denn als spendenfinanzierte Hilfsorganisation sind wir auf Hilfe angewiesen, um unsererseits helfen zu können – angesichts der aktuell schwierigen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen mehr denn je eine tägliche Herausforderung.
Wir wenden uns an alle steirischen Unternehmen und an alle Steirer:innen mit der Bitte, die Arbeit der Steirischen Krebshilfe zu unterstützen: mit Ihrer Expertise, mit Ihrem Netzwerk, mit Sachspenden oder mit einer finanziellen Spende – jeder Beitrag, sei er groß oder klein, macht einen bedeutenden Unterschied!
Sie möchten eines unserer Projekte unterstützen oder haben eine Projektidee? Rufen Sie uns an: Birgit Jungwirth, Fundraising & Events: 0699 1313 0616

2024 bereits zum zweiten Mal in Leoben.

Die große Plakatkampagne „Krebshilfe & Partner“.

▸ Neben der Zentrale in Graz betreibt die Krebshilfe seit 11 Jahren einen eigenen Standort in Leoben – eine Tatsache, die in der Region leider nach wie vor zu wenig bekannt ist. Die Plakatkampagne hilft, das zu ändern.

„Banksy“ in Leoben: unsere große Weihnachts-Plakatkampagne

Ich bin aus Plastik, hol mich hier raus!

Nur wenn kein Plastik im Bioabfall landet, kann er auch kompostiert werden.

Gilt auch für kompostierbare Kunststoffsackerl!

achtzigzehn, generiert mit Midjourney | Bezahlte Anzeige

Abfall richtig trennen mit der Graz Abfall-App

holding-graz.at/bioabfall

Eine Zusammenarbeit von Holding Graz und Stadt Graz Umweltamt

GRAZ HOLDING

Verein & Vorstand.

Die **Österreichische Krebshilfe Steiermark** (ÖKHSt) ist ein überwiegend mildtätiger, gemeinnütziger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der **Österreichischen Krebshilfe** ist und dessen Tätigkeit sich auf das Bundesland Steiermark beschränkt. Die Krebshilfe Steiermark befasst sich bei der Verfolgung ihrer statutarischen Ziele mit der Information der steirischen Bevölkerung über Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen, der Beratung, Begleitung und Betreuung von Krebspatient:innen und deren Angehörigen sowie Forschungsaufgaben.
Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark stehen der Bevölkerung kostenlos zur Verfügung.

Das **ehrenamtliche Leitungsorgan** wurde in der Ordentlichen Mitgliederversammlung vom 10. 07. 2023 für die Funktionsperiode von zwei Jahren gewählt und setzt sich derzeit wie folgt zusammen (Stand: 07. 04. 2025)

▸ **PRÄSIDIUM**

Präsidentin:	**Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger**
Vizepräsident:	**Prim. Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ranner**
Wirtschaftskonsulent/Kassier:	**Mag. Dr. Stefan Fattinger**
Rechtskonsulent:	**RA Dr. Alexander Isola M.C.J. (NYU)**
Geschäfts- & Schriftführer:	**Christian Scherer (hauptamtlich)**

IHRE SPENDE IST STEUERLICH ABSETZBAR Reg. Nr. SO 1168

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL Reg.Nr. 05349 WWW.OSGS.AT

▸ **Weitere Mitglieder des Leitungsorgans (i.a.R.):**
Univ.-Prof. Dr. Alfred Beham, Univ.-Prof. Dr. Thomas Brunner, Dr. Martin Hoff, Univ.-Prof. Dr. Philipp Jost, Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Univ.-Prof. Dr. Karl Pummer, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, Res.-Prof. Priv.-Doz. DDr. Susanne Scheipl

▸ **Abschlussprüfer** für die Wirtschaftsjahre 2023 und 2024 (volle Prüfung des Vereins im Sinne des § 21 VerG):
MOORE BG&P Wirtschaftsprüfung GmbH Graz

▸ **Verantwortlichkeiten innerhalb des Vereins:**
Spendenwerbung und -verwendung: Christian Scherer; Datenschutz: RA Dr. Alexander Isola/Christian Scherer

▸ **Spendenkonten:**
IBAN: AT58 2081 5000 0011 3746 BIC: STSPAT2GXXX • IBAN: AT24 6000 0000 9001 3100 BIC: BAWAATWW

▸ **Registrierungsnummer Spendenabsetzbarkeit:** SO 1168 • ZVR: 263968107 • Datenschutz: www.krebshilfe.at/DSGVO

▸ **Vereinssitz:**
Österreichische Krebshilfe Steiermark, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz, Telefon: +43 (0)316-47 44 33-0
Fax: DW - 10, Web: www.krebshilfe.at, Mail: office@krebshilfe.at

Das **Österreichische Krebshilfe Steiermark - FORSCHUNGSFORUM** (ÖKHSt-FF) ist ein **Zweigverein** der ÖKHSt und verfolgt ausschließlich Forschungs- und Lehraufgaben sowie damit verbundene wissenschaftliche Publikationen auf dem Gebiet der Krebsforschung, einschließlich der Krebsprävention und der Krebsbehandlung.

▸ **Das Präsidium der ÖKHSt ist ident mit dem Leitungsorgan des ÖKHSt-FF.**
▸ **Abschlussprüfer, Geschäftsführung, Verantwortlichkeiten, Kontaktdaten & Vereinssitz: wie ÖKHSt**

▸ **Spendenkonto:** IBAN: AT20 2081 5028 0090 5040 BIC: STSPAT2GXXX
▸ **Registrierungsnummer Spendenabsetzbarkeit:** FW 1848 • Datenschutz: www.krebshilfe.at/DSGVO

▸ Stand: 06. 04. 2022 ▸ www.krebshilfe.at ▸ office@krebshilfe.at

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

Im ehrenamtlichen Einsatz für Krebskranke.

„Banksy" in Graz: unsere große Weihnachts-Plakatkampagne

Eine verlässliche Plattform für Fortschritt durch gezielte Krebsforschung:

Das Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM.

▷ Derzeit finanziert unser Forschungsverein mehrere vielversprechende Krebsforschungsprojekte im Gesamtvolumen von über EUR 300.000,-. Damit folgen wir einer jahrzehntelangen Tradition, denn die Unterstützung von aussichtsreichen steirischen Krebsforschungsprojekten gehört sprichwörtlich zur „DNA" der Krebshilfe Steiermark, die bereits 1946 gegründet wurde, um auf verschiedensten Ebenen den zielgerichteten Kampf gegen Krebs zu führen. Gemeinsam mit unseren Partnern arbeiten wir Tag für Tag intensiv an einer Zukunft, in der unsere Kinder und Enkelkinder Krebs künftig als lösbares Problem betrachten können. Tipp: Spenden an die Krebshilfe Steiermark (und natürlich auch ans Krebshilfe-FORSCHUNGSFORUM) sind aktuell steuerlich absetzbar! Die aktuellen Richtlinien finden Sie im Web unter der Adresse: **www.krebshilfe.at/spendenabsetzbarkeit**

Spenden Sie für Krebsforschung in der Steiermark
Österr. Krebshilfe Steiermark-
FORSCHUNGSFORUM
IBAN:
AT20 2081 5028 0090 5040
BIC: STSPAT2G
Registrierungsnummer für die Spendenabsetzbarkeit:
FW 1848

Kennen Sie schon das neue
MEDIZIN POPULÄR ?
WWW.MEDIZINPOPULAER.AT

MEDIZIN POPULÄR –
DAS Gesundheitsmagazin aus dem ÄrzteVerlag mit aktuellen Erkenntnissen aus Forschung und Medizin in jeder Ausgabe.

Jetzt Abo sichern:
www.medizinpopulaer.at/abo

Mit dem kostenlosen Newsletter erhalten Sie Woche für Woche gesunde Impulse:
www.medizinpopulaer.at/newsletter

Besuchen Sie uns auf Facebook
www.facebook.com/medizinpopulaer

Sie alle trugen 2024 maßgeblich zum Gelingen des Projekts „Krebshilfe Steiermark" bei.

Licht aus, Spot an: „Vor den Vorhang, bitte...!".

▷ **Ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Diese Firmen, Einzelunternehmer:innen und Privatpersonen gaben uns 2024 die Kraft zur Hilfe. Sie alle wollen wir hier und heute beispielhaft als besonders engagierte Krebshilfe-Gönner:innen feiern und auszeichnen.**

Unsere 198 engagierten steirischen Krebshilfe-Partnerschulen, die uns im Schuljahr 2023/24 unglaubliche EUR 411.557,- und damit Kraft für Hilfe zur Verfügung gestellt haben (www.krebshilfe.at/partnerschulen) • Suzuki Fior • Steirische Volkspartei • Fritz Jeitler Futtermittel • Ma Chic Fashion Boutique • Christian Wippel • PHP Management GmbH • Versicherungsagentur Rainer Brandauer • SPÖ Hart bei Graz • Beiersdorf GmbH • Lotta Curls • Laura Achatz • Sandra Tanja Loidl • Asma Kocjan • Magna • Round Table Austria 8 Graz • Mo Bro's der Magna Auteca GmbH • Edith Steiner • Jakob Strassegger • Nina Ternobetz • Vilango GmbH • Robert Wolfger • Kerstin Korthals • Gesellschaft der Ritter des Sanct Georgs-Ordens • DI Martin u. Claudia Zeiler • AURUM-JPS • Roswitha Freidl • Katrin Schlögl • Gerald Eichelberger • Bibiana Neumeister • Aloisia Bloder • Reinhard Georg Steiner • Bernhard Lambauer • Badour Alkhatib • Elektrotechnik Gernot Pail • Emerald Horizon AG • Christopher Binder • Alexander Gößler • Michaela Katrin Pusswald • Alfred Diwiak • Heinrich Josef Kopetz • Peter Zelesnik • Joachim Wagner • Leonhard Grill • Manfred Stefan • Bezirksrat Geidorf • Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz • Pelvis Beckenbodentraining Graz • Röntgen Graz Süd-West • Louis Widmer • Klinikum Bad Gleichenberg • Humanomed Zentrum Althofen • Lebens.Med Zentrum Bad Erlach • Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach • Onkolog. Rehabilitation St. Veit im Pongau • Therapiezentrum Rosalienhof • Volkshilfe • Fresenius Kabi • Sanitätshaus Ortho Aktiv • Caritas • Perücken Riedl • Ulrike Painsi • Bühnen Graz • Betty O. • Tricky Niki • Oliver Hochkofler & Imo Trojan • Martin Kosch • Gemeinde Gleinstätten • Stadt Leibnitz & Leibnitzkult • Das Eggenberg • Schräg Liveband • NIPCON Leibnitz GRAWE • Raiffeisenbank Graz St. Peter • FCC Austria Abfall Service • Notariatskammer für Steiermark • Holding Graz Freizeit • Siegfried Nerath & Thomas Stenitzer/Wirtschaftsfrühstück • Rudi Hinterleitner • Renate Götschl • Gery Richter • Raiffeisen Landesbank/RLB • MSD • Medcenter Graz Nord • Promedico • Wiener Städtische • CuraSan • dieChirurgie • Die Markenwächter • Binder, Grossek&Partner • Energie Steiermark • Baukoord DI Eigner • WEGRAZ • Wohnjuwel • Akkord • Vogl Auto • Fuchs & Partner • Das Kinderwunschinstitut Schenk • Louiz • NHD • Notariat Hartberg • ASB Immobilien • Time & Style Goldschmiede • Fahrschule Power Drive • iQ Vertrieb • Riegler & Partner • Generali • Versicherungsbüro Johannes Mayer • Wüstenrot • NUON Logistik • Zürich Versicherung • Schelhammer Capital • CT/MR-Zentrum Graz Geidorf • P&I Techn. Büro für Automatisierungstechnik • I AM HOTEL Leoben • Limitless • Landtagsklub der Grünen • Frutura • Stahl Judenburg • Evon • SPIE Dürr Austria • EVK DI Kerschhaggl • Saubermacher • CITYPARK • Center West • MURPARK • Shopping Nord • Frutura • Komptech • SK STURM Graz • Soroptimist Club Graz1 • Soroptimist Club Graz Rubin • Inner Wheel Club Graz • Inner Wheel Club Graz Uhrturm • Ladies Circle • Soroptimist Club Bruck/Mur • Soroptimist Club Steir. Ennstal - Gröbming • Stadtkulturkino Bruck • Kino Gröbming • KIZ Royal • Alles Event • Hornig Kaffee • Bäckerei Kern • Meat Art • Fazit • Margerl-Grätzelinitiative • Parkett Waltl • Gösser Bräu Graz • Weitere starke Krebshilfe-Partner finden Sie auf Seite 47.

Auch 2024 hat sich wieder viel bei der Krebshilfe Steiermark getan.

Ein Bilderbogen aus Charity, Events & tollen Aktionen.

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

SANLAS HOLDING

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

LEISTUNGEN DER GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN

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

LEISTUNGEN DER PARTNEREINRICHTUNGEN

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

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

CuraSan®
Orthopädie- & Sanitätsfachhandel

Cura-San Bandagist GmbH
8053 Graz, Kärntner Straße 131
Tel.: +43 316 59 97-0
Fax: +43 316 59 97-77
Mail: graz@cura-san.at

www.cura-san.at

Graz | Gleisdorf | Leoben | Fehring | Oberwart

Wahre Männer gehen zur Prostatavorsorge.

Immer schön locker bleiben...

▸ Die jüngste Vorsorge-Kampagne der Krebshilfe erinnert mit der gelockerten Krawatte an einen (lebens-)wichtigen Termin: die jährliche fachärztliche Prostata-Untersuchung für alle Männer ab 45 Jahren.

Bei nahezu jedem zweiten Mann über 50 entstehen Gewebsveränderungen in der Prostata, die man als „gutartige Prostatavergrößerung" bezeichnet. Dies ist keine Krebsvorstufe. Allerdings kann es dadurch zur Einengung der Harnröhre und damit in der Folge zu Beschwerden beim Harnlassen kommen. Die Symptome sind in der Regel aber gut behandelbar. Trotzdem kann es passieren, dass sich parallel zur gutartigen Vergrößerung ein bösartiger Tumor in der Prostata bildet.

Was „Mann wissen sollte".

Deshalb ist die regelmäßige fachärztliche Untersuchung auch so wichtig. In einem ersten Schritt tastet der Arzt/die Ärztin mit dem Finger die Prostata über den Mastdarm ab. Den zweiten Teil der Untersuchung bildet meist der sogenannte „PSA"-Test mittels Blutabnahme. Das „PSA" ist ein Eiweißkörper, der auch von gesunden Prostatazellen gebildet wird, Krebszellen in der Prostata produzieren jedoch die etwa 10-fache Menge davon. Dies macht man sich für die Früherkennung des Prostatakarzinoms zu Nutze. Wichtig: Ein erhöhter PSA-Wert kann viele Ursachen haben - auch völlig harmlose. Bewahren Sie in dem Fall also unbedingt die Ruhe und lassen Sie sich ärztlich individuell beraten.

Die locker gesetzte Krawatte.

Mit 6500 Neuerkrankungen jährlich ist Prostatakrebs die häufigste Krebserkrankung des Mannes in Österreich. Dennoch beweisen zu viele Männer Vorsorge-Ignoranz: Stress und vor allem der Irrglaube, es trifft ja ohnedies immer nur „die anderen" führen dazu, dass sie Vorsorgeuntersuchungen nicht – oder zu spät – wahrnehmen.
Die gelockerte Krawatte soll Österreichs Männer daher daran erinnern, sich abseits beruflicher Termine Zeit für einen wichtigen persönlichen Termin zu nehmen: Die Prostata-Vorsorge ab 45. Um das Bewusstsein in der betroffenen Altersgruppe rasch und deutlich zu erhöhen, ist die Krebshilfe Steiermark gerne mit Loose Tie bei „Männer-Events". So war Loose Tie

EINE REGISTRIERTE MARKE DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

loose TIE

schon mehrmals gern gesehener Gast beim Oldtimer-Rennen „Ventilspiel" am Red Bull Ring. Zahlreiche Prominente folgten bereits wiederholt dem Ruf des bekannten Grazer Stylisten Dieter Ferschinger (im Bild flankiert von Malkünstler Tom Lohner und Magier Christoph Kulmer), um sich zu Gunsten von Loose Tie beim großen „Shave Off" den Bart rasieren oder trimmen zu lassen und damit ein Zeichen zu setzen. Auch der GAK und der SK Puntigamer Sturm Graz nutzen ihre große Breitenwirkung, um mit Loose Tie bei ihren Fans zur Bewusstseinsbildung beizutragen - ganz nach dem Loose Tie-Motto: „Wahre Männer gehen zur Prostatavorsorge." Aus Liebe zum Leben.

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

EINFACH PURE
MIKRONÄHRSTOFFE

UND SONST NICHTS

Höchster Reinheitsgrad,
keine unnötigen Zusatzstoffe

Rund 140 Produkte
für eine individuelle &
gezielte Anwendung

Erfahrung und Innovation
seit über 30 Jahren

Geprüfte Qualität
durch laufende Kontrollen

Von Experten entwickelt
nach fundierten Studien

Optimale Aufnahme
im Körper

PURECAPS.NET/QUALITAET

pure encapsulations

Tierisch gut
vorsorgen.

**Mit unserer privaten Krankenversicherung
für Mitglieder der Ärztekammer Steiermark.**
• Als Sozialversicherungsersatztarif für selbstständige Ärzt:innen.
• Als Sonderklasse-Gruppenversicherung für sozialversicherte Ärzt:innen.
Bitte wenden Sie sich für Ihre Gesundheitsvorsorge an Otmar Luttenberger, MBA BA
E-Mail: o.luttenberger@wienerstaedtische.at, Mobil: +43 664 601 39 - 43514

#einesorgeweniger
Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

12 einfache Tipps, um Ihr Krebsrisiko zu halbieren.

Krebsvorsorge rettet Leben: Eines Tages vielleicht auch Ihres.

▸ Während die Zahl der Raucher:innen sinkt, wird die Fettleibigkeit zunehmend besorgniserregend. Neue Empfehlungen gibt es für die Vorsorge-Koloskopie: Die Erstuntersuchung wird nun bereits ab 45 empfohlen. Und seit Jahresmitte 2024 wurde die Erweiterung des kostenlosen HPV-Impfprogramms für beide Geschlechter bis zum vollendeten 30. Lebensjahr ermöglicht.

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

1.) **Rauchen Sie nicht.** Im Tabakrauch sind über 4.000 Chemikalien enthalten, wovon sich ca. 50 als krebsfördernd erwiesen haben. Weitere Stoffe werden als toxisch

eingestuft und sind so gefährlich, dass sogar Reinigungsmittel mit diesem Inhalt verboten wurden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11.) **Nutzen Sie Impfprogramme.** Denken Sie an das kostenlose Kinderimpfprogramm (z.B. Hepatitis B) und die kostenlose HPV-Impfung für alle bis 30 Jahre.

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

Vorsorgeempfehlung allgemein.

- **HPV-Impfung:** ab dem 9. LJ. und seit Mitte 2024 bis zum 30. LJ kostenlos (statt bisher nur bis zum 21. LJ).
- **FIT-Stuhltest:** ab 40
- (1 x jährlich).
- **Darmspiegelung:** ab 45 (alle 7-10 Jahre) bei einer zertifizierten Stelle mit Gütesiegel.
- **Hautselbstuntersuchung**: zumindest zweimal jährlich.
- **Hautuntersuchung durch den Arzt:** 1 x jährlich (Risikogruppen öfter).

Vorsorgeempfehlung Frauen.

- **Mammografie**: ab 40 (in längstens zweijährigem Abstand).
- **Krebsabstrich** (Gebärmutterhals): ab 20 (1 x jährlich).
- **HPV Test:** ab 30 (zumindest alle 3 Jahre). Doppeltestung vermeiden: Krebsabstrich und HPV-Test sollen abwechselnd vorgenommen werden.

Vorsorgeempfehlung Männer.

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

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

198 Krebshilfe-Partnerschulen ließen die Krebshilfe auch 2024 nicht im Stich.

Sie brachten die „Blume der Hoffnung" zum Blühen.

▷ Krisen, Krisen, Krisen – die Chancen für philanthropische Hilfsprojekte, ihre Ziele und Projekte aus Spenden zu finanzieren, standen zugegeben schon einmal besser. Und doch konnte Steiermarks größte Partnerschul-Aktion, die „Blume der Hoffnung", im Schuljahr 2023/24 mit EUR 411.557 das beste Ergebnis der Geschichte erzielen.

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

fe-gelben Büchsen Banknoten und Münzen hinterließen, die Eltern und Verwandten der Schüler:innen, die im Zuge einer „Hoffnungsrunde" jede Laufrunde mit einer Sponsorsumme belohnten und jene, die als Zuhörer:innen und Gäste eines „Konzerts der Mitmenschlichkeit" mit einer Eintrittsspende den jungen Musizierenden Respekt und Anerkennung zollten. Trotz der wirtschaftlich schweren Zeiten hat die steirische Zivilgesellschaft damit ein mehr als nur deutliches Zeichen der Solidarität gesetzt. Das Ranking der Erfolgreichsten (in EUR): Platz Eins (Bild links): BG/BRG Kapfenberg (Admin. Mag. Roland Korntheuer), 21.222,60; Platz Zwei: BG Rein (Dir. HR Mag. Dr. Renate Oswald), 11.039,01; Platz Drei: Akademisches Gymnasium Graz (Dir. MMag. Dr. Franz Hasenhütl), 10.120,00. Die weiteren Plätze bis Platz 10: VS Stainz, VS Gnas, BG/BORG HIB Liebenau Graz, BG/BRG Stainach, VS Graz-St. Peter, VS Hofstätten, VS Nibelungen (weitere Details auf www.krebshilfe.at/partnerschulen). Ein riesiges DANKE an alle Helfer:innen und Spender:innen, die dies durch ihren Einsatz ermöglicht haben.

*Durchbruch bei der HPV-Impfung: Jetzt kostenlos für alle zwischen 9 und 30 Jahren.**

Die erste Impfung gegen Krebs hat sich bewährt.

▸ Schon 1973 wurde das HPV-Virus als möglicher Auslöser von Gebärmutterhalskrebs entdeckt, was Harald von Hausen 2008 den Nobelpreis einbrachte. Seit 2006/2007 gibt es sogar eine Impfung dagegen. Und vor 10 Jahren kam ein Impfstoff der 2. Generation dazu, der gegen 9 verschiedene HPV-Virustypen gerichtet ist. In Österreich kann man sich nun zwischen dem 9. und 30. Lebensjahr die Impfung gratis holen.*

Jede 5. Krebserkrankung wird durch eine Infektion verursacht, die vermeidbar wäre. Die HPV-Impfung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen dagegen. Und sie ist nicht neu: 350 Millionen Impfdosen in 120 Ländern - die HPV-Impfung hat sich bewährt, ist hochwirksam und sicher. Und sie senkt das Erkrankungsrisiko nicht nur für Gebärmutterhalskrebs drastisch, sondern wirkt auch gegen Genitalkrebs, Analkrebs und Kehlkopfkrebs - bei beiden Geschlechtern. Was auch der Grund ist, warum sowohl Mädchen/Frauen als auch Burschen/Männer ab dem 9. Lebensjahr dagegen geimpft werden sollten. ***Seit Sommer 2024 bis zum 31. 12. 2025 wird die Imfpung im Rahmen des kostenfreien Impfprogrammes des Bundes, der Bundesländer und der Sozialversicherungsträger nun sogar bis zum vollendeten 30. Lebensjahr kostenlos zur Verfügung gestellt.** Das sollten Sie nutzen. Alle Infos dazu finden Sie in unserer neuen HPV-Broschüre, die sie entweder kostenfrei bei uns bestellen oder gleich jetzt digital downloaden können: krebshilfe.at/broschueren.

KLINIKUM
BAD GLEICHENBERG
für Lungen- und Stoffwechselerkrankungen

Onkologische Rehabilitation im Klinikum Bad Gleichenberg

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

Der onkologischen Rehabilitation kommt dabei große Bedeutung zu. Multidisziplinäre Therapien vermindern tumor- und therapiebedingte Funktionsstörungen (Schmerzen, Müdigkeit, Inkontinenz, Lymphödem etc.), bieten psychologische Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, verbessern die Lebensqualität und fördern die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, die Wiedereingliederung in das Berufsleben und den Erhalt der Selbstständigkeit. Die professionelle Behandlung sekundärer Lymphödeme sowie von Wundheilungsstörungen ist eine weitere Domäne der onkologischen Rehabilitation.

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

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

DGKP Larissa Herischko
Onkologische Fachpflege

Klinikum Bad Gleichenberg
Schweizereiweg 4 I 8344 Bad Gleichenberg

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

ZUKUNFT IN SICHT?

WER VIEL VORHAT, KOMMT ZU UNS.

Als stark in der Region verwurzelte Bank wirtschaften wir achtsam. Mit vielfältigem Engagement setzen wir uns für ein Umfeld ein, das auch für zukünftige Generationen lebenswert ist.

Hypo Vorarlberg in Graz, Joanneumring 7
Ernst Albegger, ernst.albegger@hypovbg.at
www.hypovbg.at/graz

HYPO VORARLBERG

MEDCENTER NORD

In den besten Händen.

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

Unsere Expert:innen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden:

Dr. Martina MOSTEGL
Ärztin für Allgemeinmedizin

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

Dr. Iris PUCHER
Fachärztin für Augenheilkunde u. Optometrie

Dr. Birgit STEINBRENNER
Fachärztin für Psychiatrie u. Neurologie

Ing. Mag. Jürgen STEINBRENNER
Systemischer Familientherapeut

Clementina BESHAY
Praxis für Cosmoenergietherapie

Siegfried Feitl
Dipl. Gesundheitsexperte, CRS-Analyse

Marco PRIVITERA
Praxis für Darmgesundheitsförderung

Niko MAURER
biXpack Studio – Effizientes Training

Dipl. IEP Sonja Schmerlaib
Heilpädagogische Praxis für Kinder

Kutschera Datentechnik
IT-Komplettlösungen für die Arztpraxis

HILFSWERK Steiermark

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

„Was kann ich tun?“: Unser aktueller Praxis-Tipp aus der Pflegeberatung.

CIPN: Neuropathie nach der Chemotherapie.

▸ Die Behandlung einer „bösartigen“ Erkrankung bringt oftmals unerwünschte Wirkungen wie die Neurotoxizität (Schädigung des Nervengewebes) mit sich. Dadurch kann die Lebensqualität der Patient:innen kurz- und langfristig beeinträchtig werden. Dabei ist zu beachten: Neurotoxizitäten können sowohl umkehrbar als auch nicht umkehrbar sein.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit bei neurologischen Beschwerden ist unumgänglich, um den Patient:innen die Aufrechterhaltung von möglichst vielen Aktivitäten des täglichen Lebens zu ermöglichen. Die Symptome einer peripheren Neuropathie (Nervenschädigungen) sind vielfältig. Häufig empfinden Betroffene Hypästhesien (herabgesetzte Druck- bzw. Berührungsempfindung), Parästhesien (Fehlempfindungen bzw. Missempfindungen) oder Hyperästhesien (Überempfindlichkeit für Berührungsreize). Ebenso können

Beeinträchtigungen des Vibrationsempfindens oder des Lagesinnes (Tiefensensibilität) und neuropathische Schmerzen dazukommen. Typischerweise beginnen die meist als „brennend“, „stechend“ oder „grell“ empfundenen „Nervenschmerzen“ an den Fingerspitzen und Zehen und breiten sich im weiteren Verlauf handschuh- bzw. strumpfförmig aus.

Es liegen zurzeit keine ausreichenden Daten zu vorbeugenden Maßnahmen von Funktionsverlusten durch CIPN vor. Dennoch wird ein regelmäßiges Bewegungstraining, insbesondere der Finger- und Zehenfunktionen empfohlen. Bei Nervenschädigungen, welche durch eine Chemotherapie ausgelöst wurden, empfiehlt sich zur Verbesserung der Funktionalität eine Bewegungstherapie mittels Balanceübungen, sensomotorischem Training, Koordinationstraining, Vibrationstraining sowie Feinmotoriktraining durchzuführen. Bei Hypästhesie sollten einfache Unterstützungsmaßnahmen bei täglichen Aktivitäten angewendet werden.

5 mögliche Gegenmaßnahmen.

- Hilfe beim An- und Auskleiden durch Klett- oder Reißverschlüsse mit zusätzlichen Schlaufen anstatt Knopfverschlüssen sowie festes Schuhwerk für einen guten Halt.
- Körperhygiene: Erleichterung durch elektrische Zahnbürsten und Verlängerungsstücke für Haarkämme.
- Essen und Trinken: Tassen mit gut greifbarem Henkel und leichtes Geschirr, evtl. Benützen von Trinkhalmen
- Informationen zur Sicherheit: Schnittwunden beim Nägelschneiden, bei Haushaltsaktivitäten und Berufsausübung vermeiden, auf lokale Infektionen achten, starke und zu lange Kälteexposition vermeiden wegen Erfrierungsgefahr, Vermeiden von Druckstellen, regelmäßiger Lagewechsel.
- Einbezug der Physiotherapie und Ergotherapie

Spezielle Information bei durch Kälte ausgelösten Dysästhesien (unangenehme bis schmerzhafte Missempfindung) nach Oxaliplatin: Bei der Verabreichung von Oxaliplatin können unmittelbar nach der Infusion, etwa bei der Einnahme von kalten Speisen oder Getränken und/oder dem Einatmen von kalter Luft, akute Symptome auftreten. Mögliche Symptome sollten unbedingt vor Therapiebeginn mit den Patient:innen besprochen werden und auf die Verhütung von kälteassoziierten Verhaltensmaßnahmen aufmerksam gemacht werden. Vor allem beim Gefühl der Atemnot (z.B. durch kalte Getränke oder kalte Luft) sollen Betroffene in einer warmen Umgebung ruhig sitzen und entspannt weiter atmen, eventuell etwas Warmes trinken und einen Schal um Mund und Nase legen.

▪ *DGKP Christine Wildling, MSc*
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegepädagogin und Pflegeberaterin bei der Krebshilfe Steiermark.

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

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

Krebshilfe-Beratungsstellen in der Steiermark.

▸ Die Krebshilfe Steiermark hat ein umfassendes Beratungsangebot für Krebspatient:innen und deren Angehörige. Mehr als 3.700 persönliche Individualkontakte 2024 sind ein eindrucksvoller Vertrauensbeweis für unsere kostenlosen, gemeinnützigen Leistungen. Das Informationsangebot der Krebshilfe ist nicht nur gratis, sondern auf Wunsch auch anonym und richtet sich an Patient:innen, Angehörige und Interessierte.

Diagnose „Krebs" – was nun?

Psychologische Beratung, psychotherapeutische Begleitung, diätologische Betreuung, Pflegeberatung und individueller Rat von unseren Sozialarbeiter:innen: das ist die verlässliche Basis, rasch wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen.

Die Krebshilfe bietet Ihnen...

- Information über Krebs
- Beratung zu Krebs-Vorsorge und -Früherkennung
- Hilfestellung bei der Verarbeitung der Diagnose
- Begleitung durch Krisen
- psychoonkologische Betreuung
- Familienintervention
- Ernährungsberatung
- Psychotherapie
- Pflegeberatung
- Sozialberatung
- finanzielle Soforthilfe

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

MEINE KREBSHILFE

Beratungszentrum Graz (Zentrale)
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9 - 16:30 und Fr. 9 - 14 Uhr
Alle Beratungsleistungen: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • beratung@krebshilfe.at
Online-Terminvereinbarung: krebshilfe.at/mein-termin

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

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

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

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

Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine eMail und informieren Sie sich über unsere zahlreichen kostenlosen online-Angebote. Wir sind gerne für Sie und Ihre Familie da.

Termine und Themen unserer kostenlosen Schwerpunkt-Vorträge, Workshops und Gruppen finden Sie in unserem aktuellen Veranstaltungskalender, den wir Ihnen gerne zusenden. Oder Sie holen sich ihn im Internet: www.krebshilfe.at/programm

Danke für die wertvolle Unterstützung im Jahr 2024!

Einige starke Partner der Krebshilfe Steiermark.

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

Merkur | GEPA | Fresenius | Raiffeisenbank Graz-St. Peter | GRAWE | Novartis | Magna | Röntgen Graz Süd-West | Wegraz | BG&P | Donau | Barmherzige Brüder Graz | Allergosan | Agentur Schäfer | Steiermärkische | Notariatskammer Steiermark | Rotes Kreuz Steiermark | WKO Steiermark | Der Frisör Gleinstätten | Raiffeisen Steiermark | Holding Graz | ÄrzteVerlag | Sanlas | CuraSan | pro medico | Wiener Städtische | Klinikum Bad Gleichenberg | Hypo Steiermark | Medcenter Nord | Ärztekammer Steiermark

Impressum: **Herausgeber & Medieninhaber:** Österreichische Krebshilfe Steiermark | R.-H.-Bartsch-Str 15-17 | 8042 Graz
Telefon +43 (0)316-474433-0 | Fax DW-10 | eMail: office@krebshilfe.at | ZVR: 263968107
Redaktion & Text: Christian Scherer, Mag. Birgit Jungwirth, Mag. Nina Bernhard, Bakk. & genannte Autor:innen | **Marketingleitung:** Mag. Birgit Jungwirth
Lektorat: Mag. (FH) Martina Kölldorfer, BA | **Technik:** Christian Scherer | **Idee:** Mag. Stephan Spiegel | **Druck:** Medienfabrik Graz
Für **Inhalt**, **Werbung**, **Öffentlichkeitsarbeit** und die **Spendenverwendung** verantwortlich: Christian Scherer (Geschäftsführung)
Datenschutzverantwortliche: RA Dr. Alexander Isola M.C.J. (NYU) und Christian Scherer | www.krebshilfe.at/DSGVO
Mit der Spendeneinzahlung gibt der/die Spender:in das Einverständnis für die Aufnahme in die Spendendatei der Österr. Krebshilfe Steiermark.
Bildnachweise: Krebshilfe Stmk (4/1, 12/2, 17/2, 21/1, 22/1, 29/2, 30/5, 33/11, 35/1, 36/12, 38/1, 41/1) | Adobe Stock (1/1, 7/2, 8/2, 10/2, 18/3, 23/1, 26/1, 26/1, 30/1, 34/1, 40/3, 42/1, 45/1) | Privat (3/1) | Stadt Graz/Fischer (12/1) | Apothekerkammer (15/1) | Maxum (24/1) | GEPA (25/1, 35/1, 36/1) Kleine Zeitung/Galani (29/1, 35/1, 36/1) | Land Stmk/Binder (29/1) | Mario Bühner (29/1) | Evon (33/1) | Sappi (33/1) | (STEIRERIN/Luef (33/1) ISC (33/1) | Sandra Skamletz (33/1, 36/2) | WKOSt/Fischer (33/1) | SPÖ Stubenberg (33/1) | Magna (35/1) | Kleine Zeitung/Pajman (35/1) ÖVP Stmk (35/1) | Krone/Jausovec (35/1) | SPAR/Krug (35/1) | Marija Kanizaj (36/1) | Holding Graz (36/1) | Notion (38/1)

Die Ärztekammer
Steiermark

Wohin mit welcher Krankheit?

Ein Leitfaden als Wegweiser für Symptome und Alarmzeichen zu den häufigsten Erkrankungen als wichtige Entscheidungshilfe:

Wann zur Hausärztin / zum Hausarzt?
Wann sofort ins Krankenhaus?

www.leitfaden-krankheiten.at

Jetzt online informieren!