

# \*einblicke

## KREBSHILFE STEIERMARK

**ANGEHÖRIGE LEIDEN MIT:  
"ICH FÜHLE MICH SO HILFLOS".**

Seite 7

&

**LEBEN IM MOMENT:  
ACHTSAMKEIT IM KREBS-ALLTAG.**

Seite 10

&

**BRENNPUNKT FAMILIE:  
"MEINE MAMA HAT KREBS".**

Seite 18

&

**NEBENWIRKUNGEN MANAGEN:  
SCHLEIMHAUTVERÄNDERUNGEN.**

Seite 45

Mit   
**Jahresbericht  
2023**

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



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
STEIERMARK**  
SEIT 1946





# 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](mailto:o.luttenberger@wienerstaedtische.at)

Mobil: +43 664 601 39 - 43514

#einesorgeweniger

**Ihre Sorgen möchten wir haben.**

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

## Inhalt

- 03 EDITORIAL
- 04 GET MOVING
- 07 ANGEHÖRIGE UND KREBS
- 09 DIE HOFFNUNGSRUNDE
- 10 ACHTSAMKEIT BEI KREBS
- 12 PINK RIBBON
- 17 .SUN.WATCH.
- 18 MAMA / PAPA HAT KREBS!
- 21 SANFTE KOLOSKOPIE
- 22 DAS GUTE TESTAMENT
- 24 KREBSHILFE FÖRDERPREIS  
FINANZBERICHT WJ 2022
- 25 WELCOME BAGS
- 26 LEISTUNGSBILANZ BERATUNG
- 29 BÜHNE DER HOFFNUNG
- 30 PLAKATKAMPAGNE
- 32 VEREIN & VORSTAND
- 33 UNSERE GÖNNER (I)
- 34 FORSCHUNGSFORUM
- 35 UNSERE GÖNNER (II)
- 36 BILDERBOGEN & EVENTS
- 37 JETZT MITHELFFEN
- 38 LOOSE TIE
- 40 KREBSVORSORGE-TIPPS
- 41 PARTNERSCHUL-AKTION
- 42 HPV-IMPfung GEGEN KREBS
- 45 SCHLEIMHAUTPROBLEME
- 46 WIR SIND FÜR SIE DA
- 47 SPONSOREN / IMPRESSUM

Unterstützt durch:



Hochwertige, unabhängige und kostenlose Beratung für alle.

## Krebshilfe: Wir sind für Sie da.



► Bekannte Persönlichkeiten, die derzeit 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.

Die Wichtigkeit der HPV-Impfung in Österreich ist weiterhin so groß, dass eine Ausweitung des kostenlosen Impfprogramms bis zum 30. Lebensjahr unmittelbar bevorsteht. 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 78 Jahren Menschen in der wohl schwersten Situation ihres Lebens neue Kraft, Hoffnung, Mut und Zuversicht schenkt, ist es mir ein besonderes Anliegen, Sie zu bitten: Tragen Sie unser Angebot ins Land hinaus. Auf dass noch mehr Menschen von unserem qualitätsvollen, kostenlosen Angebot profitieren.

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

Herzlichst, Ihre

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



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
STEIERMARK  
SEIT 1946





Zumindest ein Drittel aller Krebserkrankungen ist vermeidbar.

## Bewegung schützt: GET MOVING!

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

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

### Das wirksamste Medikament.

Tatsächlich kann man durch ausreichende körperliche Aktivität nicht nur die Entstehung von Krebserkrankungen verhindern, sondern Bewegung sogar als Therapie nutzen: Auch Krebspatient:innen profitieren von sportlichen Aktivitäten - unter strenger ärztlicher Planung und Kontrolle. Das nötige Ausmaß an Aktivität kann im Alltag durch einfaches Gehen und Radfahren, aber auch Sport und Spiel erreicht werden. Jede Form der Bewegung trägt dazu bei, möglichst lange ge-

sund zu bleiben. Die Bewegungsinitiative *GET MOVING* der Krebshilfe Steiermark will deshalb alle Steirer:innen zu einem „bewegteren“ Lebensstil motivieren und gleichzeitig als Charity-Aktion Spenden für die kostenlose Betreuung von Krebspatient:innen und deren Angehörigen sammeln.

### Jede(r) kann mitmachen.

Bei öffentlichen Sportevents, bei Challenges etwa im Rahmen von Messen, Sportveranstaltungen oder in Kooperation mit Firmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung wollen wir mit *GET MOVING* möglichst viele Menschen zu Bewegung – welcher Art auch immer – animieren. So sammelten die Besucher:innen der KroneFIT, der Frühjahrsmesse, am Tag des Sports, beim „sun. watch.“-Aktionstag oder beim Pink Ribbon Tourstopp bei unseren *GET MOVING*-Rad-Challenges in den letzten Jahren tausende Kilometer. Die Mitarbeiter:innen der WKO Steiermark erklimmen mehr als 40.000 Stockwerke, jene von pro-medico wanderten begeistert und bei unseren Schwimmchallenges konnten wir inzwischen fast 126.000 Längen sammeln - ein wertvoller Beitrag für die Gesundheit unserer Steirer:innen und insgesamt mehr als 60.000,- Euro an Spenderlös.



### Steiermarkweite Aktion.

Aus dem Wunsch, möglichst alle Steirer:innen mit dieser Initiative zu erreichen, entstand schließlich die Idee zu einer großen, steiermarkweiten Aktion:

Gemeinsam mit unseren Partnern, der Merkur Versicherung und der WKO Steiermark, luden wir nun bereits zwei mal zwischen Mai und Oktober alle steirischen Gemeinden und Unternehmen ein, mitzumachen, mit ihren Bürger:innen bzw. Mitarbeiter:innen möglichst viele Bewegungskilometer zu sammeln und mit einer freien Spende je gesammeltem Kilometer bzw. bei Erreichen eines selbst gesetzten Kilometer-Ziels doppelt Gutes zu tun.

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

- Insgesamt 220.362 km (fast 5 ½ Erdumrundungen!),
- rund 4.490 Teilnehmer:innen,
- 83.754,- Euro an Spenden und durchwegs begeisterte Reaktionen aller teilnehmenden Gemeinden und Unternehmen.

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

**In diesem Sinne: GET MOVING!**







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

**GET  
MOVING**  
für **UNTERNEHMEN**

**GET  
MOVING**  
für **GEMEINDEN**

Gesundheit ist nicht nur persönlich von unschätzbarem Wert, sondern hat darüber hinaus auch eine wirtschaftlich und gesellschaftlich hohe Bedeutung.

Wir laden deshalb alle steirischen Unternehmen und Gemeinden ein: Werden Sie Teil der *GET MOVING*-Familie und motivieren Sie Ihre Mitarbeiter:innen/Bürger:innen mit einer gemeinsamen Bewegungsaktion in Ihrem Unternehmen/Ihrer Gemeinde zu mehr sportlicher Aktivität.

Fördern Sie so die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter:innen/Bürger:innen, stärken Sie den Teamgeist in Ihrem Unternehmen bzw. das soziale Miteinander in Ihrer Gemeinde – und setzen Sie gleichzeitig ein Zeichen der Solidarität.

Jeder Spendeneuro kommt der kostenlosen Betreuung von Krebspatient:innen und deren Familien in der Steiermark zu Gute.

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

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

#### **Machen Sie mit - so einfach geht's:**

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

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



**WIR MACHT  
UNS ALLE  
STÄRKER.**

**WIR MACHT'S MÖGLICH.**

Ein starkes Wir kann mehr bewegen als ein Du oder Ich alleine. Es ist die Kraft der Gemeinschaft, die uns den Mut gibt, neue Wege zu gehen, die uns beflügelt und die uns hilft, Berge zu versetzen. Daran glauben wir seit mehr als 160 Jahren und das ist, was wir meinen, wenn wir sagen: WIR macht's möglich.





# WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

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

***grawe.at***

**Die meistempfohlene  
Versicherung Österreichs.**



\* Alljährlich werden in einer unabhängigen 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 2019–2023 an erster Stelle: [grawe.at/meistempfohlen](https://grawe.at/meistempfohlen)



## Von Krebs Betroffene und Angehörige durchleben recht ähnliche Gefühle. **„Ich fühle mich so hilflos...“**

► **Krebs ist nicht nur ein im Wasser lebender und durch Kiemen atmender Gliederfüßer oder ein Sternbild, sondern auch eine Krankheit, die in einer bösartigen, wuchernden Bildung von Geschwülsten besteht. Mehr als 32 Millionen Menschen sind davon betroffen. Und hinzu kommen noch unzählige Angehörige, die sich mit der Erkrankung und deren Folgen auseinandersetzen müssen...**

Auch wenn die Medizin enorme Fortschritte gemacht hat, ist die Diagnose Krebs für Betroffene und deren Angehörige ein schockierendes Lebensereignis. Krebs ist eine sehr ernstzunehmende und behandlungspflichtige Krankheit. Ist die Diagnose erstmal gestellt, ändert sich das Leben auf einen Schlag in vielen Bereichen. Die Therapien fordern Patient:innen physisch und psychisch ungeheuer. Viele Betroffene haben Angst, ihre Familienmitglieder zu überlasten oder wollen sie vor der Angst um sie bewahren - Erkrankte sorgen sich um ihre Angehörigen. Angehörige wiederum sorgen sich um die Erkrankten.

### **Niemand ist alleine krank.**

Betroffene und ihre Angehörigen durchleben grundsätzlich die gleichen Gefühle wie z.B. Angst, Zweisicht, Verzweiflung und Hoffnung. Doch in einem Gefühl unterscheiden sie sich meist doch: Patient:innen erleben häufig Kontrollverlust, während Angehörige eher das Gefühl der Hilflosigkeit spüren. Oft wird versucht, dem Gefühl der Hilflosigkeit mit vielen Unterstützungsangeboten entgegenzuwirken. Doch was ist das richtige



Maß? Wie können Angehörige ihre erkrankten Verwandten gut unterstützen?

Das kann pauschal sicherlich nicht beantwortet werden, aber der Patient/die Patientin kann auch einfach in einem offenen Gespräch danach gefragt werden, was für ihn/sie jetzt hilfreich wäre. Denn was für den Einen hilfreich erscheint, kann für den Anderen ganz und gar nicht hilfreich sein. Es ist wichtig, die persönlichen Grenzen zu res-

pektieren. So kann eine kleine Frage wie: „Möchtest Du eine Suppe haben?“ wesentlich einfühlsamer sein, als alle 2 Stunden ungefragt eine Suppe hinzustellen. Aber es ist auch wichtig, dass Angehörige ihre eigenen Grenzen respektieren und nicht Aufgaben übernehmen, die sie körperlich oder emotional überfordern. Die eigenen Erwartungshaltungen oder Glaubenssätze wie z.B. „Du musst jetzt stark sein.“ erschweren aber die Einhal-

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







tung der eigenen Grenzen häufig. Daher kann es auch für Angehörige sehr wichtig sein, Unterstützungsangebote wie die der Krebshilfe, in Anspruch zu nehmen.

### Wenn die Worte fehlen.

Wenn es dem Patienten/der Patientin emotional schlecht geht, empfinden Angehörige schnell Hilflosigkeit – sie möchten helfen, wissen aber nicht, was sie jetzt sagen sollen, um zu trösten. Manchmal kommt dann auch der berühmte Satz: „Du musst jetzt positiv denken!“ zum Einsatz. Doch bitte bedenken Sie, dass dieser Satz für die allermeisten Betroffenen nicht hilfreich ist, sondern eher das Gegenteil bewirkt, da Patient:innen sich dann unter Druck gesetzt fühlen und/oder Schuldgefühle bekommen können. Wenn es im Moment keine Worte gibt, die passend sind oder erscheinen, helfen Phrasen und „gute Tipps“ auch nicht weiter. Dann kann „einfach-da-sein“, eventuell die Situation gemeinsam „aushalten“ oder auch mal gemeinsam weinen die beste Möglichkeit sein, die erkrankte Person zu unterstützen.

Genauso darf aber auch gemeinsam gelacht werden, denn der/die Betroffene ist nicht „nur“ krank. Die Krebserkrankung bestimmt ganz zweifellos einen Teil des (gemeinsamen) Lebens, aber es gibt oft auch viele Anteile einer Person, die sich nicht ausschließlich mit der Erkrankung auseinandersetzen, sondern auch am Leben abseits der Krankheit teilnehmen wollen.



### Angehörige entlasten.

Betroffene machen sich häufig Vorwürfe, ihren Angehörigen zu viel zuzumuten oder sind zutiefst betroffen darüber, dass sie ihrer Familie so große Sorgen bereiten. Doch es ist ein Zeichen von Nähe und Beziehung, wenn man in Sorge um einander ist. Das kann also nicht wirklich vermieden werden, aber Patient:innen können mit ihrer Familie offen kommunizieren. Ihnen mitteilen, was für sie hilfreich wäre, aber auch was sie gerne verändern möchten und Auskunft darüber geben, wie es ihnen geht. Wenn keine Kommunikation diesbezüglich stattfindet, verunsichert das stark. Das führt wiederum dazu, dass das Gefühl der Hilflosigkeit gesteigert und zu kompensieren versucht wird.

### Und was ist mit den Kindern?

Das selbe gilt auch, wenn es um angehörige Kinder geht – Kinder wissen früher oder später, dass in

ihrer Familie etwas Wichtiges nicht stimmt. Man kann Kindern nicht jede Belastung ersparen, aber versuchen, sie so gering wie möglich zu halten. Dies gelingt am besten durch kindgerechte Kommunikation, denn Kinder wollen Informationen von ihren Bezugspersonen. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Kommunikation der Schlüssel dafür ist, um diese herausfordernde Zeit rund um Diagnose und Behandlung bestmöglich meistern zu können. Genauso wichtig ist es, sich bei Bedarf auch Hilfsangebote von „außen“ zu holen. Das behandelnde Krankenhaus ist bei medizinischen Problemen immer für Sie da und die Krebshilfe Steiermark unterstützt Sie bei allen psychoonkologischen Anliegen. Unser Team ist gerne für Krebskranke und Angehörige da. Kostenlos und landesweit.

■ *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](http://www.krebshilfe.at/programm)

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







Steirische Schulen unterstützen unseren jungen Benefiz- & Sponsorlauf.

## Bewegende Momente: „Die Hoffnungsrunde“.

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

Krebskranke und ihre Familien brauchen mehr als medizinische Hilfe. Der Krebshilfe-Spendenlauf „Die Hoffnungsrunde“ sorgt dafür, dass diese Personen auch psychologische Begleitung, psychotherapeutische Behandlung, diätologische sowie Pflege-Beratung und sozialrechtliche Hilfe erhalten. Und zwar durch bestens ausgebildete, einfühlsame Krebshilfe-Expert:innen. Auch Angehörige erhalten

Hilfe. Natürlich kostenlos und steiermarkweit. Das Prinzip: Alle teilnehmenden Schüler:innen bitten in ihrem (familiären) Umfeld um Spenden für ihren Laufesatz am Veranstaltungstag. Nach Beendigung des Laufs wird die Rundenleistung von der Organisationsleitung in die Sponsorliste eingetragen und bestätigt. Die Läu-

fer:innen holen sich dann damit bei ihren Sponsoren den 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](http://www.krebshilfe.at/hoffnungsrunde)



Danke!  
  
**Die  
Hoffnungs  
Runde**



**Raiffeisenbank  
Graz-St. Peter**



# HELFFEN, MIT HERZ UND VERSTAND.

Raiffeisenbank Graz-St. Peter ist mehr als eine Bank. Wir verstehen uns als Wegbegleiter. Mit unserem sozialen Engagement leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Wohl und der Entwicklung unserer Gesellschaft.

Raiffeisenbank Graz-St. Peter | St. Peter Hauptstraße 55, 8042 Graz  
0316/4699-0 | [www.meinebank.at](http://www.meinebank.at) | [www.facebook.com.at/rbgrazstpeter](http://www.facebook.com.at/rbgrazstpeter)





## Stress und Belastungen kennen wir alle. Doch wie geht man am besten damit um? **Leben im Moment – Achtsamkeit im Alltag.**

► Immer wieder im Leben stehen uns stressreiche Phasen bevor: Sei es ein Umzug, die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, oder lebensverändernde Ereignisse wie der Verlust einer nahestehenden Person, aber auch Einschränkungen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch eine Krebserkrankung.

Stress ist nicht die Ursache für Krebs. Es kann aber im Umgang mit der Erkrankung zu enormen subjektiven Stresserfahrungen kommen, denen man z.B. mittels Achtsamkeit entgegenwirken kann. Achtsamkeit ist eine Haltung, bei der man sich ganz bewusst dazu entscheidet, mit der Aufmerksamkeit im „Hier & Jetzt“ zu bleiben.

Bei automatisierten Handlungen wie Schuhe binden, Zähne putzen, essen etc. schweifen die Gedanken



ab. Entweder verlieren wir uns in Tagträumen und Sorgen oder gehen unsere nächsten Punkte auf der To-do-Liste durch.

Ein Beispiel: Fast jeder Autofahrer:in kennt es, mit dem Auto eine Strecke gefahren zu sein und sich am Zielort zu fragen, was auf der Fahrt von A nach B alles passiert ist. Grund dafür sind „self-generated thoughts“, Gedanken, die von selbst entstehen. Hier arbeitet das Gehirn in zwei Modi: einmal im „Hier & Jetzt“. Es werden Sinnesreize wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen verarbeitet. Oder es wird etwas erinnert. Hier braucht es nicht die

volle Konzentration auf Reize von außen. Etwa die Hälfte unserer Gedanken dreht sich nicht um das, was wir gerade tun, sondern um Vergangenes oder Zukünftiges.

**Wenn die Gedanken eine Aufgabe haben, bleibt man fokussiert.**

Denken Sie doch einmal kurz an einen schönen Urlaub am Strand. Dort ist es Ihnen bestimmt ganz leichtgefallen, achtsam durch den Tag zu gehen. Die Aufmerksamkeit richtet sich gezielt auf all die neuen Reize: das sanfte Meeressrauschen, die wohltuenden Sonnenstrahlen auf der Haut, den Wind, der durch die Haare weht, den warmen Sand zwischen den Zehen, das kühle Nass, wenn die erste Welle die Knöchel umspült...

Warten Sie nicht auf den nächsten Urlaub, um Augenblicke bewusst und mit Genuss wahrzunehmen. Nehmen Sie hier & heute mit aller Aufmerksamkeit kleine glückliche Momente wahr: z.B. den aromatischen Duft und köstlichen Geschmack des ersten Kaffees am Morgen, ein freundliches Lächeln einer anderen Person, das leise Prasseln des Regens, eine wohlige warme Dusche, den rosa-orange gefärbten Himmel, wenn abends die Sonne untergeht... Achtsamkeit soll es uns ermöglichen, selbst in schweren Zeiten zu sehen, was das Leben an Schönerem bereithält. Beginnen Sie am besten gleich heute mit einem achtsamen



Blick durchs Leben zu gehen, um Ihre Gedanken zu fokussieren und Ihrem Tag eine neue Qualität zu verleihen.

■ *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](mailto:beratung@krebshilfe.at)





# „Wir erlauben uns dieChirurgie weiterzudenken.“

## Unser Leistungsspektrum:

- **Tumorchirurgie**  
Lunge, Pleura, Mediastinum, Ösophagus und Magen
- **Laparoskopische Operationen**  
Refluxerkrankung-Zwerchfellhernie-Bauchwandhernien
- **Videoassistierte Thorakoskopie (VATS)**  
Lunge-Mediastinum-Pleura
- **Emphysemchirurgie | Pneumothorax**
- **Pleuraempyem**
- **Operationen an Arterien und Venen**

**Krebsvorsorge in der Privatklinik Graz-Ragnitz: LUNGE | SPEISERÖHRE | MAGEN | DICKDARM**



**Univ. Prof. Dr. Alfred Maier**  
FA f Thoraxchirurgie,  
FA f Allgemeinchirurgie,  
FA f Chirurgische Intensivmedizin



[thorax-chirurgie.at](http://thorax-chirurgie.at)



**OA Dr. Melanie Fediuk**  
FA f Thoraxchirurgie



[thoraxchirurgin.at](http://thoraxchirurgin.at)



**OA Dr. Stephan Schweiger**  
FA f Gefäßchirurgie  
FA f Allgemeinchirurgie



[gefaesschirurgie-graz.at](http://gefaesschirurgie-graz.at)

## UNSERE ERREICHBARKEIT: 24h/365 Tage

Office: Doreen Algie-Maier | Ordination nach Terminvereinbarung  
Berthold-Linder-Weg 15, 8047 Graz  
tel.: +43 (0)316 5960 | +43 (0)676 6050186 | mail.: [office@dieChirurgie.at](mailto:office@dieChirurgie.at)  
web: [www.dieChirurgie.at](http://www.dieChirurgie.at)







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

Global denken, lokal handeln: Auch die Steiermark wird seit 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. Als Teil der österreichweiten Pink Ribbon Informations-Tour, mit Pink Ribbon Brunches oder unserer Pink Ribbon Kino Charity konnten wir immer wieder ein wirklich starkes Zeichen der Frauensolidarität

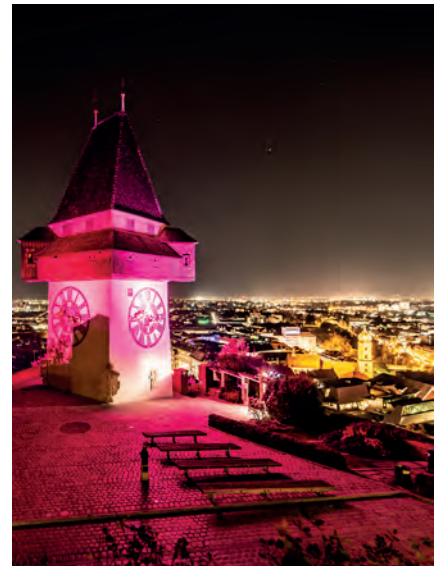
setzen und gleichzeitig viele tausend Frauen an die Botschaft der rosa Schleife erinnern: „Sorgt vor und schaut auf euch!“

Dank der Unterstützung zahlreicher Partner können wir betroffene Frauen auch direkt unterstützen. So konnten wir etwa dank des Engagements bekannter Ladies-Service-Clubs in Graz, Bruck, Leibnitz und Gröbming mit der beliebten Pink Ribbon Kino Charity bereits mehr als

54.000,- Euro für die Unterstützung betroffener Frauen sammeln. Mit Hilfe der Stadt Graz beteiligen wir uns auch schon seit langem am weltweiten Projekt „Global Illumination“. Und so erstrahlt der Grazer Uhrturm als weithin

sichtbares Zeichen jedes Jahr im internationalen Brustkrebs-Monat Oktober gemeinsam mit Monumenten rund um den Globus wie dem Empire State Building, den Niagarafällen oder dem Sydney Opera House in rosa - jener Farbe, die alle Frauen an die besondere Wichtigkeit der regelmäßigen Brustkrebsvorsorge und -früherkennung erinnern soll.

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



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

### Kleine Schleife – große Wirkung.

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

Unterstützen auch Sie die Pink Ribbon Aktion, etwa mit einem „pinken Frühstück“ in Ihrer Region. Wir helfen Ihnen gerne dabei: Birgit Jungwirth Tel. 0699 13130616 oder jungwirth@krebshilfe.at  
**www.pinkribbon.at**





**#ICHbinwunder!**

Weil nichts komplizierter  
ist als mein Leben.



[ichbinwunder.at](https://ichbinwunder.at)  
Reden wir über Lösungen!

Die neue PODCAST SERIE



Jetzt Reinhören

# FRAUENPOWER FÜR BRUSTKREBS

## POWERFRAUEN GEGEN BRUSTKREBS

Österreichische Expertinnen geben Antworten  
zu relevanten Themen rund um Brustkrebs.

Unser Projekt „*Frauenpower für Brustkrebs – Powerfrauen gegen Brustkrebs*“ soll die Gesundheit von Frauen in den Mittelpunkt stellen und Brustkrebspatientinnen stärken.

Dafür haben wir österreichische Brustkrebsexpertinnen vor das Mikrofon gebeten und eine Podcast Serie kreiert. Unsere Ärztinnen beleuchten laufend aktuelle und relevante Themen rund um Brustkrebs und geben Antworten dazu.

### Hören Sie doch einmal rein!



” Dieses Projekt liegt mir persönlich sehr am Herzen, da ich fest davon überzeugt bin, dass umfassende Information und Aufklärung einen entscheidenden Vorteil für Brustkrebspatientinnen bieten. Durch diesen Podcast möchte ich dazu beitragen, dass Betroffene Zugang zu wichtigen Informationen über ihre Krankheit, Behandlungsoptionen und Unterstützungsangebote erhalten. Aufklärung ermöglicht es Patientinnen, die Krankheit besser zu verstehen, informierte Entscheidungen zu treffen und ein Gefühl der Kontrolle über ihre Situation zurückzugewinnen. ”

Dr. Tanja Schneider, Moderation  
Medizinerin



### Unseren Podcast finden Sie hier:



- Öffnen Sie [www.novartis.com/at-de/frauenpower](http://www.novartis.com/at-de/frauenpower) oder
- Scannen Sie den QR Code oder
- Öffnen Sie die Spotify App am Smartphone und suchen Sie nach „*Frauenpower für Brustkrebs*“



Im Zeichen der rosa Schleife – Gemeinsam für die Brustgesundheit.

## Der Oktober ist in den steirischen Apotheken pink.

► Wir Frauen neigen sehr 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 fand 2023 erstmalig die steiermarkweite Kampagne „PINK RIBBON-Oktober in den steirischen Apotheken“ statt. Dabei konnten alle steirischen Apotheken Pink Ribbon-Stoffmaschinen erwerben und als Erinnerung an die Wichtigkeit der Mam-



mografie-Untersuchung an ihre Kundinnen verteilen. Zudem wurde gemeinsam mit der Apothe-

kerkammer ein Informations-Flyer mit umfangreichen Informationen zur Brustkrebsvorsorge für deren Kundinnen herausgegeben. Viele steirische Apotheken haben sich an dieser Aktion beteiligt und die Botschaft der rosa Schleife in die gesamte Steiermark getragen: „Achten Sie auf Ihre Gesundheit! Nehmen Sie Ihre Termine zur Krebsvorsorge und Früherkennung wahr!“ Durch den Verkauf der Schleifen und großzügige Kundenspenden konnten insgesamt mehr als 16.000 Euro an Spenden gesammelt werden. Wir freuen uns sehr darüber, dass wir damit vielen betroffenen Frauen Hilfe und Hoffnung schenken können.



Röntgen Graz Süd-West

Gruppenpraxis

Dr. Ulrike Schneider & Dr. Peter Schedlbauer

Fachärzte für Radiologie



NEU!

• Knochendichtemessung

• Modernste Röntgengeräte

• Modernste 3-D Mammographie zur Brustkrebsfrüherkennung in der Steiermark

Deutlich bessere Diagnostik im Frühstadium – Gleiche oder geringere Strahlenbelastung



• Brustbiopsie • Ultraschall (Sonographie)

• Gefäßtherapie und spezielle Schmerztherapie

Ordinationszeiten

Mo. bis Do. 7.30–17.00 Uhr

Fr. 7.30–13.00 Uhr

Alle Kassen und Privat

Grottenhofstraße 94/1, 8052 Graz

Tel.: 0043 (0) 316 / 25 15 00

Fax: 0043 (0) 316 / 25 15 00-55

www.roentgen-graz.at

info@roentgen-graz.at



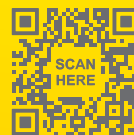
VON DER SONNE  
GEKÜSST.

VON LOUIS WIDMER  
GESCHÜTZT.

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

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

Mehr Details



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.



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.

schritt 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 boten wir „sun.watch.“ erstmals Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der drei Palliativeinrichtungen der Landeshauptstadt Graz an. Die Initiatorin und ärztliche Leiterin von „sun.watch.“, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, dazu: „Wir bringen .sun.watch. aufgrund des großen Erfolges im vergangenen Jahr auch heuer wieder als Dank für den besonderen Einsatz während der drei Pandemiejahre zu den in der Palliativbetreuung tätigen Menschen. Diesmal in Leoben und Fürstenfeld und damit wieder genau zu jenen, die täglich Großes im weitgehend Verborgenen leisten. Denken aber auch Sie zuhause daran: Die Haut braucht Sonnenschutz, denn sie vergisst nie.“

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 boten wir „sun.watch.“ erstmals Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der drei Palliativeinrichtungen der Landeshauptstadt Graz an. Die Initiatorin und ärztliche Leiterin von „sun.watch.“, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, dazu: „Wir bringen .sun.watch. aufgrund des großen Erfolges im vergangenen Jahr auch heuer wieder als Dank für den besonderen Einsatz während der drei Pandemiejahre zu den in der Palliativbetreuung tätigen Menschen. Diesmal in Leoben und Fürstenfeld und damit wieder genau zu jenen, die täglich Großes im weitgehend Verborgenen leisten. Denken aber auch Sie zuhause daran: Die Haut braucht Sonnenschutz, denn sie vergisst nie.“



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 Pinonier-

nen 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





### 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.

## Die Schwächsten müssen oft die Stärksten sein. „Mama/Papa hat Krebs!“

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

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

Bereits beim Verdacht auf eine Krebserkrankung stellen sich viele

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

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

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





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

*In der Steiermark sind rund  
1.500 Kinder betroffen.*

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

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

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

### **„Mama/Papa hat Krebs!“**

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

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

## **„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**



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

**Ich wi// bei einer Krebsdiagnose  
finanziell abgesichert sein.**

**Ich wi// zur DONAU.**





## 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](http://www.bbgraz.at)



# Bei uns ist Forschung zu Hause.



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



*Vermeiden statt Leiden - eine Darmspiegelung schützt.*  
**Die Koloskopie rettet täglich Leben.**

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

Wie läuft die Koloskopie eigentlich ab?: Mit einem biegsamen Schlauchsystem, in dessen lenkbarem Ende eine Miniatur-Fernsehkamera samt Beleuchtung eingebaut ist, kann ein direkter Blick auf die Innenseite des Dickdarmes gewonnen werden. Dabei wird das Koloskop über den After, den Mastdarm und die dahinter liegenden weiteren Dickdarmabschnitte bis zum Blinddarm

langsam vorgeschoben. Das wird auf einen Bildschirm übertragen und kann so sehr gut beurteilt werden. Zusätzlich speichern die Ärzt:innen wesentliche Befunde elektronisch als Videofilm.

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

Warten Sie daher bitte nicht, bis Beschwerden vorliegen, denn das verschenkt wertvolle Zeit und mindert eventuell Ihre Heilungs-Chancen entscheidend.

Daher gilt: Alle Personen, die kein bereits bekanntes erhöhtes Risiko für Dickdarmkrebs aufweisen (z. B. eine bereits bekannte Dickdarmkrebskrankung bei Verwandten ersten Grades) sollen mit 45 Jahren in jedem Fall zur Koloskopie kommen. Und zwar ausdrücklich auch ohne jedes vorliegende Verdachts-symptom. Der Lohn: Wenn die Un-

tersuchung den ganzen Dickdarm gut erfassen konnte und alles gut einsehbar war, das Ergebnis unauffällig und auf Patient:innenseite kein erhöhtes Risiko gegeben ist, kann man sich mit der nächsten Untersuchung 7 - 10 Jahre lang Zeit lassen. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden medikamentösen Sedierung, die eine Art Dämmer-schlaf zur Folge hat, stellt die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhafte Untersuchung mehr dar.

Alle Untersuchungsstellen mit dem „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ finden Sie unter [www.krebshilfe.at/qualitätszertifikat-darm](http://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](mailto:beratung@krebshilfe.at)



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

## **Mit einem Vermächtnis im Testament helfen.**

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

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

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

WWW.VERGISSMEINNICHT.AT



Vergissmeinnicht.at

Partnerin der Initiative für das gute Testament



# **VORSORGE HÖRT NICHT BEIM ARZT AUF!**

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

**DIETER KINZER**

PRÄSIDENT DER NOTARIATSKAMMER FÜR STEIERMARK



A photograph of an elderly man and woman sitting together, smiling warmly at the camera. They are looking at a laptop screen which is partially visible at the bottom of the frame. The man is on the left, wearing a grey sweater, and the woman is on the right, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

**„Wir informieren uns  
lieber gleich direkt  
bei der Krebshilfe.“**

**[www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)**

**Das unabhängige Portal  
für Ihre Fragen zum Thema Krebs.**





*Die traditionsreiche Auszeichnung für helle und engagierte 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.

Im laufenden Jahr werden rund 7.200 Steirerinnen und Steirer mit der Diagnose „Krebs“ konfrontiert sein. Neben innovativer, präziser Diagnostik und einer sich ständig weiter entwickelnden medizinischen Behandlung in den onkologischen Zentren wächst parallel damit auch die Notwendigkeit der extramuralen Beratung und Betreuung von Tumorkranken und ihren Familien ständig. „Es ist der Österreichischen Krebshilfe Stei-

ermark ein besonderes Anliegen“, betont Präsidentin Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger, „mit dem Krebshilfe-Förderpreis, dessen Ausschreibung heuer bereits zum 27. Mal erfolgt, Aktivitäten zu würdigen, die betroffenen Steirerin-

nen und Steirern Hilfe zukommen zu lassen.“ Wer weiß, vielleicht reichen ja auch Sie selbst heuer bei diesem traditionellen „Wettbewerb der besten Ideen“ ein? Wir beraten Sie gerne individuell: 0316 - 47 44 33-0 oder [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at).



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



Steuerberatung

Wirtschaftsprüfung

Unternehmensberatung

**MOORE**  
Binder Grossek  
& Partner



Neufeldweg 93  
A-8010 Graz  
+43 316 427 428

[erfolgreichberaten@bgundp.com](mailto:erfolgreichberaten@bgundp.com)  
[www.bgundp.com](http://www.bgundp.com)





Adobe Stock

**Finanzbericht**

**Mittelherkunft & Mittelverwendung**

# SPENDEN UND HELFEN.

Österreichische Krebshilfe Steiermark  
8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Straße 15 - 17  
Telefon: +43 (0)316-474433-0 • Fax: DW -10  
[www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at) • [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at)  
IBAN: AT58 2081 5000 0011 3746  
Steiermärkische Bank u. Sparkassen AG • BIC: STSPAT2G  
IBAN: AT24 6000 0000 9001 3100  
BAWAG • BIC: BAWAATWW  
ZVR 263968107 • Datenschutz: [www.krebshilfe.at/DSGVO](http://www.krebshilfe.at/DSGVO)  
Spendenabsetzbarkeits-Registrierungsnummer: SO 1168



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
STEIERMARK**  
SEIT 1946





## Mittelherkunft & Mittelverwendung.

# Finanzbericht.

Die Österreichische Krebshilfe Steiermark finanziert ihre kostenlosen Leistungen für die Bevölkerung durch das Ergebnis der jährlichen Schul- & Straßensammlung, private Spenden und solche von Unternehmen, Mitglieds- und Förderbeiträge sowie gelegentlich durch Subventionen geringen Ausmaßes. Die Schul- und Straßensammlung stellt den größten einnahmenseitigen Faktor dar.

Im Wirtschaftsjahr 2022 konnte der Verein Einnahmen in Höhe von 1.113.915,67 € verbuchen. Dem gegenüber standen Ausgaben in Höhe von 842.386,57 €. Damit ergibt sich ein Jahresüberschuss in Höhe von 271.529,10 €.

## Mittelherkunft

### I. Spenden

a) ungewidmete Spenden	949.611,05 €
b) gewidmete Spenden	59.207,66 €
c) Kooperationen Dachverband	41.675,79 €

### II. Mitgliedsbeiträge

6.977,94 €

### III. Betriebliche Einnahmen

a) betriebl. Einnahmen aus öffentl. Mitteln	0,00 €
b) sonstige betriebliche Einnahmen	33.628,26 €

### IV. Subventionen und Zuschüsse der öffentl. Hand

a) Subventionen	0,00 €
b) Zuschüsse für Psychotherapie	6.840,57 €

### V. Sonstige Einnahmen

a) Vermögensverwaltung	15.974,40 €
b) sonst. andere Einnahmen (sofern nicht unter Pkt. I bis IV festgehalten)	0,00 €

### VI. Auflösung von Passivposten

für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spenden/Subventionen	0,00 €
--	--------

### VII. Auflösung von Rücklagen

0,00 €

### VIII. Jahresverlust

0,00 €

## Mittelverwendung

### I. Leistungen für die statutarisch festgelegten Zwecke

611.760,57 €

### II. Spendenwerbung (incl. Vorsorgekampagnen, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen)

124.369,76 €

### III. Verwaltungsausgaben

92.522,91 €

### IV. Sonstige Ausgaben (sofern nicht unter Pkt. I bis III festgehalten)

13.733,33 €

### V. Zuführung zu Passivposten

für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spenden/Subventionen	0,00 €
--	--------

### VI. Zuführung zu Rücklagen

0,00 €

### VII. Jahresüberschuss

271.529,10 €

Alle hier angeführten Zahlen und Daten wurden aus der Bilanz 2022 entnommen, da zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Jahresberichts noch keine von der Ordentlichen Mitgliederversammlung geprüfte und genehmigte Bilanz 2023 vorlag. **Die aktuellen Zahlen des Wirtschaftsjahres 2023 finden Sie ab Mitte Juli 2024 auf unserer Homepage unter [www.krebshilfe.at/finanzbericht](http://www.krebshilfe.at/finanzbericht).**





# SPENDEN? ABER SICHER!



Barbara Stöckl  
osgs.at



Wer beim Spenden auf Nummer Sicher gehen möchte, achtet auf das Österreichische Spendengütesiegel. Denn es steht für Qualität, Transparenz und Kontrolle.

**Das sichere Zeichen für Spenden mit Sinn.**

## Österreichisches Spendengütesiegel.

Dieses Zertifikat wird nach eingehender, positiver Prüfung durch die Kammer der Wirtschaftstreuhänder exklusiv jenen Organisationen verliehen, die eine besonders sparsame Haushaltsführung und transparente sowie ordnungsgemäße Verwendung der Spenden nachweisen können. Das strengen Kriterien folgende Testat findet jährlich durch einen unabhängigen Prüfer statt. Wir dürfen das Spendengütesiegel seit seiner Einführung im Jahr 2001 führen.

## Spendenabsetzbarkeit.

Die Krebshilfe Steiermark ist berechtigt, steuerlich absetzbare Spenden entgegen zu nehmen (Stand April 2024). Seit 1. 1. 2017 melden wir Ihre Spende(n) steuerlich absetzen können, benötigen wir allerdings von Ihnen Ihren vollen, korrekten Namen (wie am Meldezettel ersichtlich) sowie Ihr Geburtsdatum. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter: Tel. +43 (0)316-47 44 33-0 oder office@krebshilfe.at  
Detaillierte Informationen zur Spendenabsetzbarkeit finden Sie auch im Internet unter: [www.krebshilfe.at/spendenabsetzbarkeit](http://www.krebshilfe.at/spendenabsetzbarkeit)

### ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn Name/Firma	
Österr. Krebshilfe Steiermark	
IBAN EmpfängerIn	
AT582081500000113746	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	
STSPAT2GXXX	
EUR	Betrag   Cent
Zahlungsreferenz	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck	
Meine Spende für krebserkrankte Steirerinnen und Steirer in Not.	
	
Alle Infos zur Spendenabsetzbarkeit NEU: <a href="http://www.krebshilfe.at/spendenabsetzbarkeit">www.krebshilfe.at/spendenabsetzbarkeit</a> oder Tel. 0316 - 47 44 33-0	
Registrierungsnummer: SO 1168	

AT  ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE STEIERMARK

### ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma		Österreichische Krebshilfe Steiermark	
IBAN EmpfängerIn		AT 5 8 2 0 8 1 5 0 0 0 0 0 1 1 3 7 4 6	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	STSPAT2GXXX	Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen	EUR Betrag   Cent
Wenn Sie Ihr Geburtsdatum, Vor- und Nachname angeben, werden Ihre Spenden automatisch steuerlich berücksichtigt. Bitte füllen Sie alle Daten leserlich aus - vielen Dank			
Geburtsdatum	Name Vor- und Nachname		
T   T   M   M   J   J			
PLZ	Adresse Ort, Anschrift		
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma			
		006	
		30+	
Unterschrift Zeichnungsberechtigter		Betrag   Betrag +	



*Es ist viel zu tun. Bitte helfen Sie.*

## Spendenmöglichkeiten.



Die Österreichische Krebshilfe Steiermark finanziert sich überwiegend durch private Spenden und Zuwendungen. Wir sind daher auf die Hilfe vieler angewiesen. Nur so können die kostenlosen Leistungen für an Krebs erkrankte Menschen überhaupt ermöglicht und kostenlos angeboten werden. Helfen bitte auch Sie mit Ihrer Spende.

### Erlagscheinspenden

Dabei überweisen Sie Ihre Spende entweder direkt von Ihrem Giro-Konto oder durch Bareinzahlung in der Bank. Sollten Sie einen Erlagschein für Ihre Spende benötigen, senden wir Ihnen diesen gerne umgehend postalisch zu. Natürlich können Sie uns auch mittels Tele-/Webbanking, Dauer-/Einziehung- oder Abbuchungsauftrag sowie auf unserer Web-Seite unterstützen: [www.krebshilfe.at/onlinespende](http://www.krebshilfe.at/onlinespende)

### Trauerspenden

Immer öfter verzichten Hinterbliebene auf schon bald welkende Kränze bzw. Blumen und bitten die Trauergemeinde stattdessen im Gedenken an den Verstorbenen um eine Spende an die Krebshilfe Steiermark. Sollten Sie sich im Trau-

erfall dafür entscheiden, so senden wir Ihnen sofort wichtige Informationen zu. Am Besten informieren Sie uns telefonisch, damit wir Ihren bzw. den Wunsch des/der Verstorbenen würdevoll erfüllen können.

### Feiern, Jubiläen & Charities

Was gibt es Schöneres, als eine Feier mit Wohltätigkeit zu verbinden? Sie helfen damit nicht nur im Kampf gegen Krebs, sondern bekennen Ihren Gästen gegenüber soziales Engagement. Selbstverständlich beraten wir Sie auch individuell bei Organisation und Ablauf.

### Sponsoring & CSR

Sie sind UnternehmerIn? Ihre Kunden werden es gerne sehen, wenn Sie direkt in der Steiermark helfen, krebserkrankte Mitmenschen und de-

ren Familien qualifiziert und kostenlos zu betreuen. Und sie werden auch gerne bei Ihnen kaufen, denn durch die Verbindung mit der Krebshilfe Steiermark unterscheidet sich Ihr Unternehmen entscheidend von seinen Mitbewerbern.

### Mitglieds- und Förderbeiträge

Werden Sie Mitglied, Förder- oder VIP-Mitglied. Mit Ihrem Beitrag helfen Sie direkt und persönlich.

### Sammlung „Blume der Hoffnung“

Rund zehntausend Schülerinnen und Schüler aus über 200 Schulen sammeln regelmäßig für die Krebshilfe Steiermark. Helfen auch Sie als Lehrer:in mit - wir informieren Sie gerne über die vielen individuellen Möglichkeiten einer Teilnahme.

### Kontakt & Spendenkonten

Österr. Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17  
8042 Graz  
Tel.: +43 (0)316-47 44 33-0 Fax: DW - 10  
Web: [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)  
eMail: [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at)  
IBAN: AT58 2081 5000 0011 3746  
BIC: STSPAT2G (Steiermärkische Bank und Sparkassen AG)  
IBAN: AT24 6000 0000 9001 3100  
BIC: BAWAATWW (BAWAG)



Gratis für alle, die bei der Krebshilfe Steiermark Schutz und Hilfe suchen:

## Attraktive „Welcome Bags“ für unsere Patient:innen.

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

Ist die Diagnose Krebs erst einmal gestellt, stehen Erkrankte vor unzähligen neuen Fragen, Herausforderungen und Entscheidungen. Sie müssen sich in dieser Ausnahmesituation nämlich zunächst erst einmal neu orientieren. Das bedeutet

neben der körperlichen Belastung durch chirurgische Eingriffe und medikamentöse Therapien auch eine große kognitive und emotionale Belastung. Gerade in Krisenzeiten ist das Gedächtnis ja besonders gefordert, sich all die neuen Informationen zu merken und zu verarbeiten. Mit unseren „Welcome Bags“ möchten wir deshalb Patient:innen in der Zeit der Diagnosestellung und rund um den Beginn der medizinischen Maßnahmen unterstützen. Sie finden darin viele Anregungen, Tipps und Gedankenhilfen, wie etwa einen Gesprächsleitfaden für Arztgespräche, um nichts Wichtiges zu vergessen, wertvolle Informationen etwa zu Arbeitsrecht und Sozialleistungen, aber auch Tipps zu Ernährung, Hautpflege oder Entspannungstechniken. Einige Produktproben können eine gute Anregung darstellen, die wertige Trinkflasche und ein Müsliriegel sollen daran erinnern, auch die eigenen Grundbedürfnisse nicht zu vernachlässigen.



# WIR SIND DA.

Aus Liebe zum Menschen.



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ  
STEIERMARK



## Wenn Pflege gebraucht wird.

**Wir sind für Sie da**

mit unseren vielfältigen Angeboten der Pflege und Betreuung:

[gsd@st.rotekreuz.at](mailto:gsd@st.rotekreuz.at)  
050 144 5 / 10202



## Nach der Pandemie: Der persönliche Kontakt steht wieder ganz hoch im Kurs. Krebshilfe-Beratungen: Leistungsbericht 2023.

► 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 2023 von jeder Person, die unsere Hilfe suchte und benötigte, völlig kostenlos in Anspruch genommen werden.

Insgesamt gab es 3307 Beratungskontakte mit 1042 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 61 Events (Workshops, Gruppen, Vorträge, Messen, Präventions- und Informationsveranstaltungen) waren zusätzlich fast 9.700 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](http://www.krebshilfe.at) ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33-0

### ► Beratung/Information nach Personengruppen

Patientinnen und Patienten*	646
Angehörige*	335
Interessent:innen*	12
Professionalist:innen*	32
Sonstige*	17
<b>Anzahl Personen</b>	<b>1.042</b>

Beratungskontakte gesamt*	3.307
Veranstaltungen, Workshops, Vorträge etc.	61/9.665
<b>Summe aller Kontakte:</b>	<b>12.972</b>

### ► Anliegen in den Beratungsstellen

Primärtherapie	56 %
Nachsorge / Remission	16 %
Rezidiv	18 %
Verdacht/Vorstufen	3 %
Sonstige / Ungenannt	7 %

### ► Die häufigsten Tumorarten / Anliegen

Brust	29 %
Verdauungstrakt	18 %
Lunge	8 %
Blut	7 %
Urogenital	7 %
Gyn. Tumore	7 %
Gehirn	5 %
HNO	3 %
Haut	3 %
Knochen/Weichteile	1 %
Endokrine Organe	1 %
Sonstige/unbekannt	11 %

### ► Altersgruppen

0-17 Jahre	2 %
18-30 Jahre	5 %
31-50 Jahre	24 %
51-70 Jahre	36 %
über 70 Jahre	7 %
keine Angabe, unbekannt	26 %

### ► Geschlecht

Frauen	77 %
Männer	23 %

### ► Kontakt-Art\*\*

Persönlich	40 %
Telefonisch	42 %
Online	12 %
Postalisch & Sonstige	6 %

\* tw. Mehrfachkontakte \*\* pandemiebedingt



**Leidenschaft  
Möglichkeiten  
Ideen  
Entscheidungen  
Menschen  
Verantwortung  
Scheitern  
Besser scheitern  
Gewinnen**

**Selbstverständlich  
selbständig.**

# 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.



 **MAGNA**  
Forward. For all.



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



Von ergreifenden musikalischen Darbietungen bis hin zu heiterem Kabarett, von beeindruckenden Zauberkunststücken oder atembere-

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 oder Die Schick Sisters & OPUS Band.

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



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.

raubenden 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.



kostenlosen Betreuung von Krebspatient:innen und deren Familien zugute.

In diesem Sinne appellieren wir an Sie alle:

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

### ■ Info zum Projekt und Kontakt:

Mag. Birgit Jungwirth

Tel. 0699 13 13 0616

Mail: [jungwirth@krebshilfe.at](mailto:jungwirth@krebshilfe.at)





2023 erstmals auch in Leoben.

## Die große Plakatkampagne „Krebshilfe & Partner“.

► Neben der Zentrale in Graz betreibt die Krebshilfe seit 10 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



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

**Agentur Schäfer**  
**DIE MARKENWÄCHTER**  
*mit dem VISUAL HAMMER*

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

[warkeuwaechter.at](http://warkeuwaechter.at)





# WIR MACHEN GEMEINSAM SAUBERE SACHE

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



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



**Jetzt gratis App  
downloaden!**





## 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 statistischen Ziele mit der Information der steirischen Bevölkerung über Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen, der Beratung, Begleitung und Betreuung von KrebspatientInnen und deren Angehörigen sowie Forschungsaufgaben.

Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark stehen der Bevölkerung kostenlos zur Verfügung.

Das **ehrenamtliche Leitungsorgan** wurde in der Ordentlichen Mitgliederversammlung vom 10. 07. 2023 für die Funktionsperiode von zwei Jahren gewählt und setzt sich derzeit wie folgt zusammen (Stand: 29. 03. 2024)

### ► PRÄSIDIUM

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



### ► Weitere Mitglieder des Leitungsorgans (i.a.R.):

Univ.-Prof. Dr. Alfred Beham, Univ.-Prof. Dr. Thomas Brunner, Dr. Martin Hoff, Univ.-Prof. Dr. Philipp Jost, Univ.-Prof. Dr. Lars-Peter Kamolz, MSc, Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Univ.-Prof. Dr. Karl Pummer, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, Res.-Prof. Priv.-Doz. DDr. Susanne Scheipl

### ► Abschlussprüfer für die Wirtschaftsjahre 2022 und 2023 (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](http://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](http://www.krebshilfe.at), Mail: [office@krebshilfe.at](mailto: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](http://www.krebshilfe.at/DSGVO)



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.

► Im Jahr 1910 als wissenschaftliche Organisation gegründet, ist der Österreichischen Krebshilfe Forschung zu verschiedensten Themen rund um Krebs nach wie vor sehr wichtig. Daher unterstützt unser Forschungsverein, das „Österreichische Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM“ laufend vielversprechende Projekte an der Medizinischen Universität Graz, die von engagierten Krebsforscher:innen und deren multiprofessionellen Teams umgesetzt werden. Gemeinsam mit unseren Partnern arbeiten wir intensiv an einer Zukunft, in der unsere Kinder und Enkelkinder Krebs künftig als lösbares Problem betrachten können. Tipp: Spenden an die Krebs-

hilfe 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](http://www.krebshilfe.at/spendenabsetzbarkeit)

### Spenden Sie für Krebsforschung in der Steiermark

Österr. Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM

IBAN:

AT20 2081 5028 0090 5040

BIC: STSPAT2G

Registrierungsnummer für die Spendenabsetzbarkeit:

FW 1848



## Abfall einfach und bequem online entsorgen

Container einfach online bestellen unter:  
[www.abfallserviceonline.at](http://www.abfallserviceonline.at)

- Entsorgung aller Arten von Abfällen
- Mulden- und Containerservice
- Problemstoffsammlung
- Baustellenservice

„Abfall Service online“ - ein Service der FCC Austria Abfall Service AG  
 8055 Graz, Auer-Welsbach-Gasse 25 | [graz@fcc-group.at](mailto:graz@fcc-group.at) | Tel.: 0316/29 27 91

**FCC**  
 Environment



## Sie alle trugen 2023 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 2023 die Kraft zur Hilfe. Sie alle wollen wir hier und heute beispielhaft als besonders engagierte **Krebshilfe-Gönnner:innen** feiern und auszeichnen.

Unsere 195 engagierten steirischen **Krebshilfe-Partnerschulen**, die uns im Schuljahr 2022/23 unglaubliche EUR 355.129,- und damit Kraft für Hilfe zur Verfügung gestellt haben ([www.krebshilfe.at/partnerschulen](http://www.krebshilfe.at/partnerschulen)) • Suzuki Reisinger • Manfred Lang • AVI • Kinder-Guide • Bezirksrat Geidorf • HR Personalmarketing • Stephan Schmidt • Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz • Fairline 24h Pflege • Pelvis Beckenbodentraining Graz • Röntgen Graz Süd-West • Louis Widmer • Klinikum Bad Gleichenberg • Humanomed Zentrum Althofen • Lebens.Med Zentrum Bad Erlach • Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach • Onkolog. Rehabilitation St. Veit im Pongau • Onkolog. Rehabilitationsklinik „Der Sonnberghof“ • Therapiezentrum Rosalienhof • Reha Zentrum Münster • Klinik Judentorf-Straßengel • GRAWE • Raiffeisenbank Graz St. Peter • FCC Austria Abfall Service • BDO Steiermark • Notariatskammer für Steiermark • Steirische Volkspartei • Holding Graz Freizeit • Schelhammer Capital • CT/MR-Zentrum Graz Geidorf • Siegfried Nerath/Wirtschaftsfrühstück • Rudi Hinterleitner • Renate Götschl • Hans Wünscher • Gery Richter • Team Styria • P&I Techn. Büro für Automatisierungstechnik • Waltraud Hanno • Raika Mureck • Steiermärkische Sparkasse • Raiffeisen Landesbank/RLB • MSD • Medcenter Graz Nord • Medizin Populär • Apomedica • Leoben City Shopping • SFG • Promax • Stahl Judenburg • Energie Steiermark • Gemeinde Schäßfern • Gemeinde Gu-

tenberg • Gemeinde Seiersberg-Pirka • Flip Lab • Baukoord DI Eigner • WEGRAZ • CITYPARK • Wohnjuwel • Payer • Mercedes Harb • Münzer Bioindustrie • Team Santé Apotheke Krens - Mag. A. Fuchsbichler • Viktoria Schmidt • I AM HOTEL Leoben • Landtagsklub der Grünen • Verein MoMaTre • Florian Lugitsch Elektroinstallation • Legero • SPIE Dürr Austria • Center West • MURPARK • Shopping Nord • Frutura • Komptech • ACE Apparatebau • Grazer Treuhand • Dieter Fersching • Stadtwerke Leoben • Ricarda Huber • LE Laufevent • 2B • GAK • 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 • Fazit • Margerl-Grätzelininitiative • DI Stefan Stoltzka • Rosemarie Neuhold • Jakob Strassegger • MUS MAX Landtechnik Urch • SPÖ Stubenberg • Nina Ternobetz • SPÖ Hart b. Graz • MAGNA Auteca • Vilango • Mag. Annelore Büchsenmeister • Dr. Frank-Dieter Reil • ÖBAU Reisinger • Aloisia Micke und Erwin Baumgartner • Rupert Triebel • Gösser Bräu Graz • Billa Stainz • MAGNA international • DHL Express • AURUM JPS • Liupina Leoben • FSG Graz Karlau • FF Breitenfeld a. T. • Zorn Versicherungen • Freizeitclub St. Ulrich/G. • Weitere unserer starken **Krebshilfe-Partner** finden Sie auf Seite 43.







Auch 2023 hat sich wieder viel bei der Krebshilfe Steiermark getan.

# Ein Bilderbogen aus Charity, Events & tollen Aktionen.







Die Krebshilfe braucht 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.

Mehr als 52.000 Familien sind in der Steiermark aktuell von Krebs betroffen, jedes Jahr erhalten rund 7.200 (!) Steirer:innen plötzlich die Diagnose Krebs. 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. Wir wenden uns an alle steirischen

Unternehmen und an alle Steirer:innen mit der Bitte, diese Projekte und damit die Arbeit der Steirischen Krebshilfe zu unterstützen. Egal ob finanzielle Spende oder Unternehmenspartnerschaft - jeder Beitrag, sei er groß oder klein, macht einen bedeutenden Unterschied!

Sie möchten uns auf diesem Weg begleiten? Sie haben eine Projektidee? Rufen Sie uns an: Birgit Jungwirth, Fundraising & Events: 0699 1313 0616

# CuraSan®

## Orthopädie- & Sanitätsfachhandel

**Cura-San Bandagist GmbH**

8053 Graz, Kärntner Straße 131

Tel.: +43 316 59 97-0

Fax: +43 316 59 97-77

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 schon mehrmals gern gesehener Gast beim Oldti-

mer-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 nutzten ihre große Breitenwirkung, um beim Grazer Derby 2023 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](mailto:beratung@krebshilfe.at)





# LUGINSLAND





*Ihre Luxus-Freizeitimmobilie  
am Wörthersee.*

MIT ATEMBERAUBENDEM PANORAMA  
IN DEN HORIZONT SCHWEIFEN.

Das Wohnen am See ist seit jeher sehr beliebt. Zu den attraktivsten Zweitwohnsitzgebieten Österreichs zählt einwandfrei die Wörthersee-Region. Die Mischung aus alpenländischem Charme und internationaler Topdestination macht das Gebiet rund um den Wörthersee unwiderstehlich.



VERWIRKLICHEN SIE IHRE  
*Träume*  
UND ERFAHREN SIE EIN NEUES  
LEBENSGEFÜHL!

-  ATEMBERAUBENDES PANORAMA
-  ABSOLUTE RUHELAGE
-  IDYLLISCHER ALLGEMEINPOOL
-  BALKON, TERRASSE UND/ODER GARTEN



Zwischen dem pulsierenden Velden und dem malerischen Pörtschach gelegen, nur 10 Autominuten vom Wörthersee entfernt.

*Ideal für Erholungssuchende und sportlich Aktive*

MIT  
FREIZEITWOHNSITZ-  
WIDMUNG



- 15 EXKLUSIV-WOHNUNGEN
- VERTEILT AUF 7 VILLEN
- VON CA. 47 BIS 102 M<sup>2</sup>
- IDYLLISCHER ALLGEMEINPOOL
- 2 PRIVATE POOLS OPTIONAL
- HAUSEIGENE PARKPLÄTZE
- PREIS AUF ANFRAGE

KONTAKT: MAG. NADJA MUHRI  
WOHNREICH IMMOBILIENVERWERTUNGS GMBH  
+43 660 191 90 17 | MUHRI@WOHNREICH.AT

EIN PROJEKT DER  
 WEGRAZ



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 Februar 2023 wurde die Erweiterung des kostenlosen HPV-Impfprogramms für Mädchen und Burschen bis zum vollendeten 21. Lebensjahr ermöglicht.

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

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



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

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

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

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



gelmäßigkeit.

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

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

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

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

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

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

Krebserkrankungen.

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

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

### Vorsorgeempfehlung allgemein.

- **HPV-Impfung:** ab dem 9. LJ. und voraussichtlich ab Mitte 2024 sogar 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).





195 Krebshilfe-Partnerschulen ließen die Krebshilfe auch 2023 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 2022/23 mit EUR 355.129,- das zweitbeste Ergebnis der Geschichte erzielen.

195 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), 19.144,84; Platz Zwei: BG Rein (Dir. HR Mag. Dr. Renate Oswald) 12.458,78; Platz Drei: VS Gnas (Dir. Dipl.-Päd. Michaela Hofer), 8.260,68. Die weiteren Plätze bis Platz 10: VS Stainz, VS Nibelungen Graz, BG/BORG HIB Liebenau Graz, VS Graz-St. Peter, VS Wildon, PSC Zeltweg - Mittelschule, MS II Deutschlandsberg (weitere Details auf [www.krebshilfe.at/partnerschulen](http://www.krebshilfe.at/partnerschulen)). Ein riesiges DANKE an alle Helfer:innen und Spender:innen, die dies durch ihren Einsatz ermöglicht haben.

# EINFACH PURE MIKRONÄHRSTOFFE

## UND SONST NICHTS

Höchster Reinheitsgrad,  
keine unnötigen Zusatzstoffe

Rund 140 Produkte  
entwickelt nach  
fundierten Studien

Erfahrung und Innovation  
seit über 30 Jahren

Geprüfte Qualität  
durch laufende Kontrollen

Optimale Aufnahme  
im Körper





## 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 9 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 Geschlech-



tern. Was auch der Grund ist, warum sowohl Mädchen/Frauen als auch Burschen/Männer ab dem 9. Lebensjahr dagegen geimpft werden sollten. \*Voraussichtlich ab

**Sommer 2024 wird die Impfung 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](http://krebshilfe.at/broschueren).



**KLINIKUM**  
**I BAD GLEICHENBERG**  
für Lungen- und Stoffwechselerkrankungen

### Onkologische Rehabilitation im Klinikum Bad Gleichenberg

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

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

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

**Klinikum Bad Gleichenberg**  
Schweizereiweg 4 | 8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 / 2340-0  
[office@klinikum-badgleichenberg.at](mailto:office@klinikum-badgleichenberg.at)  
[www.klinikum-badgleichenberg.at](http://www.klinikum-badgleichenberg.at)



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

DGKP Larissa Herischko  
Onkologische Fachpflege



Gemeinsam gegen **HPV**.  
Gemeinsam gegen **KREBS**.

Jetzt  
kostenlos  
gegen HPV  
impfen\*

**Damit Krebs kein  
Thema wird.  
Schützen Sie Ihr  
Kind vor HPV.**

Mehr Infos zur  
HPV-Impfung hier:



**Die HPV-Impfung als präventive Maßnahme gegen bestimmte  
HPV-bedingte Krebsarten sowie Genitalwarzen.**

\*Kostenfrei gemäß dem Nationalen Impfgremium ab dem vollendeten  
9. bis zum vollendeten 21. Lebensjahr.  
Für weitere Informationen sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



Seit 2005 vereint das Medcenter Nord in Graz-Göting eine Vielzahl an medizinischen Fachrichtungen und Spezialisten unter einem Dach und garantiert seinen Patient: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

**Dr. Alexandra KRASNOVSKY-EHRENREICH**  
Ärztin für Allgemeinmedizin

**Marco PRIVITERA**  
Praxis für Darmgesundheitsförderung

**Niko MAURER**  
biXpack Studio - Effizientes Training

**HILFSWERK** Steiermark



*Vorbeugende Maßnahmen gegen Schleimhautveränderungen in Mund und Rachen.*

## **Die Nebenwirkungen einer Therapie kontrollieren.**

► Entzündliche Schleimhautveränderungen können je nach Ursache alle Schleimhäute des Körpers betreffen. In der Fachsprache werden diese Veränderungen als Mukositis bezeichnet. Vor allem die orale Mukositis, sprich die Veränderung der Schleimhaut im Mund- und Rachenraum, ist eine häufige Problematik bei Personen, welche eine Antitumorthherapie erhalten.

Eine Mukositis beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen durch Schmerzen, Infektionen, Appetitveränderungen, Schluckbeschwerden sowie Geschmacksveränderungen. Die Häufigkeit einer oralen Mukositis wird beeinflusst durch therapiebedingte wie auch personenbezogene Risikofaktoren. Um eine orale Mukositis möglichst frühzeitig zu erkennen, ist eine konsequente Beurteilung der Mundhöhle durchzuführen. Dies sollte regelmäßig durch das professionelle Behandlungsteam sowie durch die Betroffenen selbst

cher und/oder bräunlicher, nicht wegwischtbarer Belag weist auf einen Pilzbefall hin. Fallweise können die Schmerzen so stark ausgeprägt sein, dass die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr dadurch beeinträchtigt werden.

### **So beugt man richtig vor.**

Welche prophylaktischen Maßnahmen können zur Vorbeugung gesetzt werden?

- Erhebung eines aktuellen Zahnstatus und ggf. Sanierung vor Beginn einer Antitumorthherapie

Für die Basismundpflege sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

- 2-3x täglich Zähneputzen
- Verwendung einer weichen Zahnbürste
- Fluoridhaltige Zahnpasta

- Mundspülungen z.B. mit Wasser, Kochsalzlösung und/oder diverse Tees. Weitere Mundspüllösungen sollen mit dem Behandlungsteam abgesprochen werden. Vorsicht bei alkoholhaltigen Mundspüllösungen, da sie die Mundhöhle austrocknen!

- Verzicht auf scharfe oder sehr heiße Speisen sowie auf Alkohol, Tabak und säurehaltige Lebensmittel
- Regelmäßige Lippenpflege
- Konsequentes Feuchthalten der Mundhöhle: Flüssigkeitszufuhr, Lutschen von Eiswürfeln, gefrore-

nen Getränken oder Obststücken, künstlicher Speichel (z.B. Glandosan), Pipette oder Spray mit Wasser für Unterwegs, Befeuchtung der Luft, zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis.

Ziel aller prophylaktischen Interventionen ist die Erhaltung einer sauberen und intakten Mundschleimhaut. Der Schweregrad und die Komplikationen einer oralen Mukositis kann vermindert werden, wenn der Mund möglichst gut sauber, feucht und infektfrei gehalten wird (Krebsinformationsdienst 2020, Leitlinienprogramm Onkologie 2020 & Margulies 2017).

■ 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](mailto:beratung@krebshilfe.at)



durchgeführt werden. Bei der Untersuchung soll das Augenmerk auf die gesamte Mundhöhle und die Zunge gelegt werden.

### **Das sind die Warnzeichen.**

Kennzeichen einer oralen Mukositis: Die Schleimhaut im Mund ist stärker gerötet und schmerzt. Bläschen und auch andere wunde Stellen können in der gesamten Mundhöhle sichtbar sein. Die Oberfläche der Zunge kann sich verändern. Ein gelblicher, weißli-



*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 3.300 persönliche Individualkontakte 2023 sind ein eindrucksvoller Vertrauensbeweis für unsere kostenlosen, gemeinnützigen Leistungen. Das Informationsangebot der Krebshilfe ist nicht nur gratis, sondern auf Wunsch auch anonym und richtet sich an Patient:innen, Angehörige und Interessierte.

### Diagnose „Krebs“ – was nun?

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

### Die Krebshilfe bietet Ihnen...

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

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



### Beratungszentrum Graz (Zentrale)

Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9 - 16:30 und Fr. 9 - 14 Uhr

Alle Beratungsleistungen: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

**Online-Terminvereinbarung: [krebshilfe.at/mein-termin](http://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](mailto:beratung@krebshilfe.at)

Ernährungsberatung: Tel. 0664 - 38 18 242 • [harmuth@krebshilfe.at](mailto:harmuth@krebshilfe.at)

### Beratung in allen anderen steirischen Bezirken

Betriebszeiten und Ort nach individueller Terminvereinbarung

Tel. 0316 - 47 44 33-0

[beratung@krebshilfe.at](mailto: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 oder per eMail. Bei eingeschränkter Beweglichkeit kommen wir mit unserem Mobilem Team natürlich auch zu Ihnen ins Haus, Krankenhaus oder Pflegeheim.

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





Danke für die wertvolle Unterstützung im Jahr 2023!

## 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:*

Wiener Städtische | Raiffeisen-Landesbank Steiermark | GRAWE | Raiffeisenbank Graz-St. Peter | dieChirurgie Merkur | Novartis | Röntgen Graz Süd-West | Louis Widmer | Donau | Barmherzige Brüder Graz Institut Allergosan | Notariatskammer für Steiermark | BG&P | Rotes Kreuz Steiermark | WKO Steiermark Magna Steyr Fahrzeugtechnik | Agentur Schäfer | HOLDING Graz | FCC Austria Abfall Service | CuraSan | WEGRAZ pro medico | Klinikum Bad Gleichenberg | MSD | 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, 17/2, 21/1, 29/1, 30/5, 33/12, 35/1, 36/9, 38/1) | Adobe Stock (1/1, 7/2, 8/2, 10/2, 18/3, 23/1, 24/1, 26/1, 34/1, 40/3, 42/1, 45/1) | Marija Kanizaj (12/1, 33/1, 36/1) | Stadt Graz/Fischer (12/1, 36/1) | STEIRERIN/Thomas Luef (12/1, 33/1, 35/1, 36/1)

Apothekerkammer (15/1, 35/1) | Maxum (22/1) | Agentur Schäfer (25/1) | StadlBUA/Kevin Geißler (29/1, 33/1, 36/1) | Kleine Zeitung/Nicolas Galani (29/1, 35/1) | Land Stmk/Binder (29/1, 36/1) | Mario Bühner (29/1) | WKO/Fischer (33/1) | Julia Haslebner/Kleine Zeitung (33/1) | evon (33/1) | BG&P (33/1, 36/1) | SPAR/Werner Krug (35/1) | ÖVP Frauen (35/1) | Krone/Christian Jausovec (35/1) | Team Styria (35/1) | HOLDING Graz (36/1) | GEPA (36/1) | Legero (36/1) | Fritz Jeitler (36/1) | NOTION (38/1) | BG Kapfenberg (41/1) | Privat (03/1)



# Wohin mit welcher Krankheit?

## Ein Leitfaden für Eltern

Mütter und Väter wissen: Nichts ist schlimmer, als wenn das eigene Kind krank ist. Nutzen Sie den Leitfaden als Wegweiser für Symptome und Alarmzeichen zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern und als wichtige Entscheidungshilfe:

**Wann zur Kinderärztin / zum Kinderarzt oder zur Hausärztin / zum Hausarzt?**

**Wann sofort in die Klinik?**



### Die häufigsten Erkrankungen bei Kindern

- Infekte der Atemwege
- Bauchschmerzen
- Erbrechen, Durchfall
- Fieber
- Ohrenschmerzen
- Gehörgangsentzündung
- Harnwegsinfekt
- Halsschmerzen



Der Leitfaden zum Download:  
[www.leitfaden-kinderkrankheiten.at](http://www.leitfaden-kinderkrankheiten.at)