



# PROGRAMM 2025



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
STEIERMARK  
SEIT 1946

Die neue PODCAST SERIE

# FRAUENPOWER FÜR BRUSTKREBS

POWERFRAUEN GEGEN BRUSTKREBS

Österreichische Expertinnen geben Antworten  
zu relevanten Themen rund um Brustkrebs.



Jetzt anhören

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.

„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  
Medizin



**Hören Sie doch einmal rein!**

**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**“

## Wir lassen Sie nicht alleine.

Herzlich willkommen bei der Krebshilfe Steiermark!

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

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

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

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

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

Aus Liebe zum Leben.

  
Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
(Beratungsteamleiterin)

  
Christian Scherer  
(Landesgeschäftsführer)

# Ihre Krebshilfe Steiermark.

Die **Österreichische Krebshilfe Steiermark** ist ein überwiegend mildtätiger, gemeinnütziger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der **Österreichischen Krebshilfe** ist und dessen Tätigkeit sich auf das Bundesland Steiermark beschränkt.

Die Krebshilfe Steiermark befasst sich bei der Verfolgung ihrer statutarischen Ziele mit der **Information** der steirischen Bevölkerung über Maßnahmen zur **Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen**, der **Beratung, Begleitung und Betreuung von Krebspatient:innen und deren Angehörigen** sowie **Forschungsaufgaben**.

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

Österreichische Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17  
8042 Graz  
Telefon: +43 (0)316-47 44 33-0  
Fax: DW - 10  
Web: [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)  
Mail: [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at)



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

## Spendenkonten:

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

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

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

# Unser Angebot im Überblick.

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

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

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

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

- Psychoonkologische Beratung
- Mobile psychologische Beratung
- Mama/Papa hat Krebs
- Sozial- u. arbeitsrechtliche Beratung
- Ernährungsberatung
- Pflegeberatung

**Online-Veranstaltungen/Webinare** ..... Seiten 18 - 31

**Vorträge/Gruppen/Workshops** (Präsenz) .....Seiten 32 - 45

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

**Infotage und spezielle Events** ..... Seiten 48 - 54

**Impressum** ..... Seite 55

**Optionale Veranstaltungen**  
(ab 5 Personen; Vormerklisten) ..... Seiten 56 - 60

**Übersicht Vorträge & Workshops** ..... Seite 61

**Pflege & Betreuung zuhause** ..... Seiten 62 - 67

**Onkologische Rehabilitation** ..... Seiten 68 - 76

Gedruckt mit  
freundlicher  
Unterstützung von





BARMHERZIGE BRÜDER  
KRANKENHAUS GRAZ



## IHR KRANKENHAUS IM HERZEN VON GRAZ

- **Chirurgie:** Darm- und Schilddrüsenchirurgie, Behandlung von Tumorleiden
- **Gynäkologie:** Behandlung gutartiger und bösartiger Erkrankungen in der Frauenheilkunde
- **HNO:** Operative Therapie und Nachbehandlung von bösartigen Tumoren im HNO-Bereich
- **Innere Medizin:** Gastroenterologie, Rheumatologie, Onkologie und Hämatologie, Dialyse, Schilddrüse
- **Anästhesiologie mit Intensivstation**
- **Radiologie, Nuklearmedizin und Labordiagnostik**
- **Zentrale Notaufnahme, 24h HNO-Notaufnahme**
- **Gehörlosenambulanz**

**Barmherzige Brüder Krankenhaus Graz**

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

## Steuerlich absetzbar spenden!

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

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

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

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

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

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



Bernadette  
SATTLER-KOSCHAR, MSc



Mag.ª Nina  
SEMMERNEGG



Mag. Klaus  
FELSER



Mag.ª Monika  
BARWIG



Dr.ª Monika  
SCHMID



Mag.ª Kerstin  
RAÜTER



MMag.ª Heike  
ZWARNIG



Mag.ª Eva  
SAILER



Maximilian  
PRESKER, MSc

## PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG



Mag. Nina BERNHARD, Bakk.  
Beratungs-Teamleitung

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

### Die Ziele psychologischer Beratung können sein:

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

### Unser Angebot für Patient:innen

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

## PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG

### Unser Angebot für Angehörige

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

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

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

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

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



## MOBILE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG



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

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

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

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

## MAMA/PAPA HAT KREBS!



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

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

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

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

## SOZIAL- UND ARBEITSRECHTLICHE BERATUNG



DSA Maria BISCHOF

### Unsere Sozialarbeiterin informiert Sie zu

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

### Weitere Aufgabengebiete der Sozialberatung können sein:

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

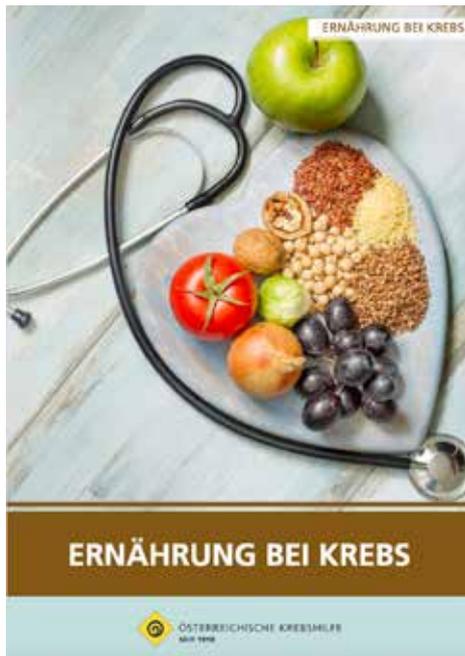
## TEAM ERNÄHRUNGSBERATUNG



Jane BERGTHALER, BSc MSc



Elisabeth HARMUTH



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

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

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

### Sie leiden an:

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

### Ziele in der Ernährungsberatung können sein:

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

## PFLERGEBERATUNG



DGKP Christine WILDLING, MSc

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

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

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

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

# EINFACH PURE MIKRONÄHRSTOFFE UND SONST NICHTS

Höchster Reinheitsgrad,  
keine unnötigen Zusatzstoffe

Geprüfte Qualität  
durch laufende Kontrollen

Erfahrung und  
Innovation  
seit über 30 Jahren

Rund 140 Produkte  
für eine individuelle &  
gezielte Anwendung

Von Experten entwickelt  
nach fundierten Studien

Optimale Aufnahme  
im Körper



Pure Encapsulations® – Erfahrung, Expertise  
und geprüfte Qualität in jeder Kapsel.



Scannen Sie den QR-Code für  
weitere Informationen oder besuchen Sie  
[PURECAPS.NET/QUALITAET](http://PURECAPS.NET/QUALITAET)



## SO FUNKTIONIEREN UNSERE ONLINE- UND PRÄSENZVERANSTALTUNGEN:

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

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

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

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

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

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

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

## CHRONISCH MÜDE - FATIGUE.

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

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

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

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Nina Bernhard, Bakk.  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin  
Arbeitspsychologin  
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Montag, 27.01.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

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

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

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## HERRENZIMMER - EIN VIRTUELLER HERRENABEND FÜR KREBSPATIENTEN.



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

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

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

**Termine:** monatlich ab 5. 02. 2025, 05. 03., 02. 04., 07. 05., 04. 06.; Sommerpause; 03. 09., 01.10., 05.11., 03.12.; jeweils 19:00 - 20:00 Uhr

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

### **Anmeldung/technische Details:**

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

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

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## DAS HERRENZIMMER - DER PODCAST DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE.



Männer gehen weniger oft zum Arzt, erkranken öfter an Krebs, sterben früher. Und reden? Tun sie eher selten. Zeit, das zu ändern. Alexander Greiner (Journalist) und Martina Löwe (Geschäftsführerin Österreichische Krebshilfe) sprechen mit Menschen, die offen mit Krebs umgehen, die sich der Vorsorgeuntersuchung stellen, für die Krebs zum Alltag gehört. Was hilft bei Krebs, vor allem Männern? Darum geht es in diesem Podcast.

**Wo zu finden?:** Überall, wo es Podcasts gibt!  
So zum Beispiel hier: [pod.link/1725302730](https://pod.link/1725302730)

## DON'T SMOKE - RAUCHER:INNENBERATUNG.

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

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Kerstin Rauter  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Psychotherapeutin (systemische Familientherapie)  
Zertifizierte Tabakentwöhnungsexpertin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Montag, 03. 02. 2025, 13.30 - 15.00 Uhr

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

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

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## WAS WÜNSCHT SICH MEIN KIND?

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

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

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

**Termin:** Donnerstag, 13. 02. 2025, 15:30 - 17:00 Uhr

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

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

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

# Perücken Riedl

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



## Tipp für ein neues Lebensgefühl:

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

Bei uns finden Sie eine Vielfalt moderner Perücken, die individuell für Sie im Beratungsraum präsentiert werden. Moderne Kopfbedeckungen und Pflegeprodukte für Ihre Perücke runden unser Angebot ab.

Seit 2023 sind wir bei allen Kassen Vertragspartner, d.h. Sie müssen beim Kauf einer Perücke nicht mehr in Vorleistung gehen. Der individuelle Selbstbehalt Ihrer Krankenkasse aber bleibt, außer Sie sind von den Rezeptgebühren befreit. Wir helfen Ihnen gerne bei allen Fragen weiter.

Perücken Riedl OG  
Kärntner Straße 400, 8054 Graz  
+43 316 252 405

Herrengasse 12, 8230 Hartberg  
+43 664 41 58 230

[www.peruecken-riedl.at](http://www.peruecken-riedl.at)

# VORTRÄGE online

## IN DER HÖHLE DES LÖWEN: ÄNGSTE BEI KREBSERKRANKUNGEN

Ängste und eine Krebsdiagnose gehen Hand in Hand – von der Diagnosestellung über anstehende medizinische Behandlungen, der Konfrontation mit einem Rezidiv oder dem Fortschreiten der Krankheit sind Ängste mit dem Erleben vieler Betroffener fest verbunden. Mit zunehmendem Abstand zur Erstbehandlung können sich Ängste wieder abschwächen oder auch ganz verschwinden. Manchmal bleiben sie jedoch bestehen oder verschlimmern sich.

Im Vortrag erhalten Sie grundsätzliche Informationen zum Thema Angst und Sie lernen zwischen „normaler Angst“ und „krankheitswertiger Angst“ zu unterscheiden. Weiters werden Ihnen auch Strategien zum Umgang mit der Angst vermittelt.

Der Vortrag richtet sich sowohl an Betroffene als auch Angehörige.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Monika Barwig  
Klinische Psychologin  
Psychotherapeutin i.A.u.S.  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Freitag, 21. 03. 2025, 14:00 - 15:30 Uhr

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

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

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

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

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

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

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Nina Bernhard, Bakk.  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin  
Arbeitspsychologin  
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Montag, 22.09.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

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

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

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**



**Ich will im Falle des Falles auf Nummer sicher gehen!**

Mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung\*

#WunderMensch

Finden wir deine Lösung:



**Wir versichern das Wunder Mensch.**

\* Ein Produkt der Merkur Lebensversicherung Aktiengesellschaft

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

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

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



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

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

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

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

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

Gerne bieten wir Ihnen einen kostenlosen und unverbindlichen Informationstermin an!



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

## GESUND ESSEN - INDIVIDUELL, EINFACH UND GUT

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

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

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

**Termin:** Donnerstag, 02.10. 2025, 13:00 - 14:00 Uhr

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

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

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

# Ein guter Tag beginnt mit



## YOGA FÜR KREBSPATIENT:INNEN



Yoga wirkt sich positiv bei zahlreichen Nebenerscheinungen von Krebstherapien aus. Es kann zur Schmerzreduktion, Erhöhung der Schlafqualität, Linderung von Depressionen, Verbesserung kognitiver Funktionen, Reduktion von Ängsten, Erhöhung der Lebensqualität während der Strahlentherapie, Steigerung des Bewegungsradius bei Lymphödemen uvm. führen.

Jede Yogastunde enthält einen Immunflow, um dein Immunsystem anzuregen, sanfte Körperübungen, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen: Asana-Praxis (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditationen / Konzentrationsübungen, Entspannungsübungen und auch Tipps, wie die eine oder andere Übung in den Alltag integriert werden kann.

Die Yogastunden sind immer auf das aktuelle Therapiestadium abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Unterricht findet in Kleingruppen (max. 4 Personen), im Einzelcoaching oder auch gerne online statt.

Die Gruppe wird von psychologischer Seite moderiert.

**Leitung:** Claudia Peternell  
Yogalehrerin

**Ort & Termine:** online oder Elisabethstraße 34, 8010 Graz,  
nach individueller Vereinbarung

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## KERAMIK FORMEN - DIE SEELE BAUMELN LASSEN KREATIV ARBEITEN MIT TON



Teil 1:

In 2 Stunden formen unsere Hände aus Ton, was die Seele spürt. Unter psychologischer Begleitung entdecken Patient:innen vielleicht auch gemeinsam mit ihren Liebsten kreative Entspannung mit keramischen Methoden. Figuren oder Gefäße werden entstehen, die uns die Seele wie ein Spiegelbild erscheinen lassen.

Wir arbeiten mit rohem, weichen und gut formbaren Ton. Das Kneten ist ebenso zentraler Punkt wie die 3-dimensionale Erfahrung der Herstellung von Figuren, Gefäßen bzw. Gebilden aller Art. Dabei kann frei gearbeitet oder nach Anleitung eine Vorstellung realisiert werden. Die Teile müssen getrocknet (ca. 1 Woche) und bei 970° gebrannt werden (Brenndauer ca 1 Tag). Abholung ist dann ab Dienstag der Folgeweche möglich. Ton und Werkzeuge werden bereitgestellt.

Teil 2 (optional): Glasieren

Die gebrannten Teile können bemalt werden, damit der einzigartige Glanz und die Haltbarkeit der Keramik auch gegeben sind. Dauer: ca. 1 Stunde. Termine: werden mit der Gruppe vereinbart, frühestens 2 Wochen nach Teil 1. Keramische Glasuren und Mal-Utensilien werden bereitgestellt.

**Leitung:** Michaela Steiner  
Lendwerk - Keramik und Glas

**Ort & Termine Teil 1:** Einmal im Monat, beginnend mit 11. 03. 2025, 08. 04., 13. 05., 10. 06., 08. 07., 12. 08., 09. 09., 14. 10., 11. 11., 09. 12.; jeweils 15:00 Uhr  
Atelier Marschallgasse 36, 8020 Graz

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## ELTERNCAFÉ „KREBSE FANGEN“ - WIE DIE KRANKHEIT UNSEREN FAMILIENALLTAG PRÄGT

„Mama/Papa, wie kommt der Krebs in die Menschen rein?“ Kinder stellen Fragen UND brauchen Antworten. Nur wie kommunizieren wir mit unseren Kindern - vor allem, wenn es um eine schwere Erkrankung wie Krebs geht?

Das Elterncafé richtet sich an Elternteile, die an Krebs erkrankt sind und deren Partner:innen. Es soll die Möglichkeit für einen Austausch zwischen Gleichgesinnten – mit Unterstützung zweier Psychologinnen der Krebshilfe Steiermark – geschaffen werden, um Wege für einen individuellen Umgang mit der Erkrankung in der eigenen Familie zu entdecken und kindlichen Fragen gelassener gegenüberzustehen.

Es handelt sich um eine offene Gruppe mit jederzeitigem Einstieg. Geboten wird ein zwangloses Treffen mit Frühstück in einer gemütlichen Atmosphäre.

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

Mag.<sup>a</sup> Nina Semmernegg  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termine:** 14. 03.; 11. 04.; 09. 05.; 06. 06.; 03. 10.; 07. 11.; 12. 12. 2025 ; jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

**Ort:** IntercityHotel Graz, Finkengasse 2, 8020 Graz

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## KÖRPERWAHRNEHMUNGSTRAINING

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

Den Teilnehmer:innen soll vermittelt werden, wie man durch einfache Variationen und durch den gezielten Einsatz von Körperwahrnehmung, Entspannungstraining, Achtsamkeitstraining und einfachen Kräftigungsübungen Verbesserungen in den Bereichen Schmerzreduktion, Körperspannung und Sensibilisierung des eigenen Körpergefühls erzielen kann.

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

**Leitung:** Mag. Klaus Felser  
Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe  
Sportpsychologe, Notfallpsychologe  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Donnerstag, 03. 04. 2025, 16:00 – 17:30 Uhr

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

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

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

Eine Initiative der  
Österreichischen Krebshilfe  
Estée Lauder Companies und  
Sabine Hauswirth

Face it  
with a  
Smile

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

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

**Termin Graz:** Dienstag, 08. 04. 2025, 10:00 Uhr

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

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

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

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

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

**Leitung:** Elisabeth Harmuth, Diätologin  
Krebshilfe Steiermark

Mag. Klaus Felser  
Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe  
Sportpsychologe, Notfallpsychologe  
Krebshilfe Steiermark

**Termine:** Donnerstag, 08. 05. 2025, 16:00 - 17:30 Uhr  
Donnerstag, 18. 09. 2025, 16:00 - 17:30 Uhr

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

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

# Ernährungstherapie als Unterstützung bei Krebs

Bei Diagnose Krebs denkt man sofort darüber nach: „Wie kann ich den Krebs bekämpfen?“

Was aber auch wichtig ist zu bedenken: Ihr Körper besteht zu einem großen Teil nach wie vor aus **gesunden Zellen**. Um diese Zellen können Sie sich kümmern, **damit Ihr Körper stark bleibt** und den Kampf gegen den Krebs bestreiten kann.

## Ernährung spielt hier eine wesentliche Rolle.

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass sie **überraschend an Gewicht verloren** haben? Vielleicht bemerken Sie **Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Übelkeit** oder haben **Kau- und Schluckstörungen**? Das sind häufige Begleiterscheinungen der Erkrankung und werden durch Therapien wie Chemo- oder Strahlentherapie noch verstärkt.

Hier können Sie selbst aktiv werden und Ihren Körper unterstützen. Ob **vor, während oder nach therapeutischen Maßnahmen: Essen Sie ausreichend und abwechslungsreich**, damit Sie nicht an Gewicht verlieren und **ausreichend Nährstoffe** - vor allem Energie, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe - aufnehmen. Gönnen Sie sich ruhig **kalorienreichere Speisen**, wenn Sie Ihnen schmecken und gut bekommen!

## Halten Sie Ihren Körper fit und stark so gut es geht, damit er Ihnen beim Kampf gegen den Krebs hilft.

Sollte es durch normale Ernährung nicht möglich sein, ausreichend Nahrung aufzunehmen und sollten Sie vielleicht sogar noch an Gewicht verlieren, denken Sie auch an Trinknahrungen.



### Bedenken Sie:

#### Ein guter Ernährungsstatus

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

#### Fresenius Kabi Austria GmbH

Mehr Informationen  
zu unseren Trinknahrungen erhalten Sie unter

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

Damit  
**stark sein**  
leichter fällt.

## EINE SCHATZKISTE VOLLER ENTSPANNUNGSTECHNIKEN: DER WORKSHOP FÜR NEUGIERIGE

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

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Heike Zwarnig  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Freitag, 09. 05. 2025, 15:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** Rotes Kreuz Bezirksstelle Liezen  
Niederfeldstraße 16  
8940 Liezen

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## MAGISCHE VERBUNDENHEIT: THERAPEUTISCHES ZAUBERN FÜR ELTERN UND KINDER



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

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

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

**Termin:** Donnerstag, 05. 06. 2025, 16:00 - 17:30 Uhr

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

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

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

In diesem Webinar bekommen die wenig bekannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffe ihre „Bühne“ und es werden angepriesene Lebensmittel wie Chiasamen, Gojibeere & Co hinsichtlich ihrer vermeintlichen „Wunderwirkung“ - auch in Punkto Krebserkrankung – näher betrachtet. Es wird gezeigt, wie die Alltagsernährung zu Ihrem persönlichen „Superfood-Korb“ werden kann.

### ONLINE-Termin

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

**Termin:** Donnerstag, 06. 02. 2025, 13:00 – 14:00 Uhr

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

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

### PRÄSENZ-Termin

**Leitung:** Elisabeth Harmuth  
Diätologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Donnerstag, 09. 10. 2025, 15:00 – 16:30 Uhr

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

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme an beiden Terminen ist für Sie kostenlos.**

## HAUTPFLEGE IN DER ONKOLOGIE

Die Haut ist das größte und am deutlichsten sichtbare Organ des Körpers. Unter einer laufenden Antitumorthherapie können Haut- und auch Nagelveränderungen sowohl physisch als auch psychisch und sozial sehr belastend werden. Ebenso muss bei sehr massiv ausgeprägten Hautveränderungen unter Umständen eine Therapieunterbrechung in Betracht gezogen werden. Viele dieser Haut- und Nagelveränderungen sind je nach Therapie voraussehbar. Daher ist eine konsequente und professionelle Beobachtung, Prophylaxe und Behandlung der Haut von großer Bedeutung, um das Ausmaß der unerwünschten Wirkungen und damit die Belastung für die Betroffenen deutlich zu vermindern. Im Workshop möchte die Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin über mögliche Hautveränderungen unter einer Antitumorthherapie sowie eine adäquate Hautpflege informieren und beraten.

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

**Termin:** Donnerstag, 16. 10. 2025, 15:30 – 17:00 Uhr

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

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## WORKSHOP ENTSPANNUNGSMETHODEN UND MINDFUL LIVING

Gerade im Zusammenhang mit einer Erkrankung wie Krebs durchlebt man immer wieder Phasen voller Anspannung, Angst und innerer Unruhe.

Entspannungsmethoden in Kombination mit einer achtsamen Denkweise können helfen, etwas mehr Ruhe und Entspannung in den Alltag zu bringen. Mit Hilfe des Ansatzes „Mindful Living“ soll Ihnen ein achtsamer Umgang mit sich, den eigenen Gedanken und Gefühlen nähergebracht werden.

Schnuppern Sie in einen Workshop hinein und erlernen Sie Methoden, welche Sie Zuhause weiterverfolgen oder in Einzelterminen bei der Krebshilfe Steiermark vertiefen können.

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

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

**Termin:** Donnerstag, 13. 11. 2025, 15:30 - 17:00 Uhr

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

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

## WORKSHOP FÜR ANGEHÖRIGE

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

In diesem Workshop sollen hilfreiche Möglichkeiten vorgestellt werden, gemeinsam mit dieser herausfordernden Situation umzugehen und dabei auf die eigenen Ressourcen achten zu können.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Eva Sailer  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Dienstag, 18. 11. 2025, 16:00 - 17:30 Uhr

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

**Anmeldung:** siehe Seite 18.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**



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

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

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

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

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

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

*Eine Gesundheitsinitiative der Steirischen Krebshilfe.*

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

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

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

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

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

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

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

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

### PINK RIBBON AKTIONSMONAT

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



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

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

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

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

### PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Unter dem Motto „Frauen für Frauen“ laden wir seit 2017 gemeinsam mit mehreren steirischen Damen-Service Clubs zur **PINK RIBBON Kino Charity**. Rund 4000 Frauen und auch viele Männer konnten wir mit der zentralen Botschaft der rosa Schleife so bereits erreichen und mit den gesammelten Spenden von mehr als 64.000,- Euro betroffenen Frauen Hilfe und Hoffnung schenken.



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

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

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

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

Detailinformationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie ab September auf unserer Homepage:  
krebshilfe.at/pinkribbon2025

## GRAZER UHRTURM IN PINK



Mit dem rosa beleuchteten Rathaus war die Krebshilfe Steiermark in Kooperation mit der Stadt Graz bereits seit 2011 Partner dieses internationalen Projekts. Seit 2018 erstrahlt der Grazer Uhrturm jedes Jahr Anfang Oktober als weithin sichtbare Botschaft in rosa.

Auch in Ihrer Umgebung gibt es bekannte Gebäude, Monumente oder (Natur)-Denkmäler, die pink beleuchtet viel Aufmerksamkeit erzielen würden? Helfen Sie uns, noch mehr Frauen an die Brustkrebsvorsorge zu erinnern!

Wir freuen uns, wenn wir mit Ihrer Hilfe weitere bekannte Spots in der Steiermark im Oktober in pink erstrahlen lassen können.

Kontaktieren Sie uns gerne:  
Birgit Jungwirth, 0699 13130616 oder  
jungwirth@krebshilfe.at



Röntgen Graz Süd-West

Gruppenpraxis

Dr. Ulrike Schneider & Dr. Peter Schedlbauer

Fachärzte für Radiologie



**NEU!**

• Knochendichtemessung

• Modernste Röntengeräte

• Modernste 3-D Mammographie

zur Brustkrebsfrüherkennung  
in der Steiermark

Deutlich bessere Diagnostik im Frühstadium –  
Gleiche oder geringere Strahlenbelastung



• Brustbiopsie • Ultraschall (Sonographie)

### Ordinationszeiten

Mo. bis Do. 7.30–17.00 Uhr

Fr. 7.30–13.00 Uhr

Alle Kassen und Privat

Grottenhofstraße 94/1, 8052 Graz

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

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

www.roentgen-graz.at

info@roentgen-graz.at

## LOOSE TIE - GANZ LOCKER! FÜR RICHTIGE MÄNNER



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

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



## DIETER FERSCHINGER

presents

### *Loose Tie & Shave off!*

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

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

*Termin: Ende November 2025*

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



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

## IMPRESSUM

### Medieninhaberin und Herausgeberin:

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

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

**Redaktion & Satz:** Christian Scherer

**Inserate:** Mag. Birgit Jungwirth (Ltg.); Kerstin Hamma

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

**Druck:** Medienfabrik Graz

### Bildnachweis:

Privat (8, 9, 13, 14, 16, 32, 41)  
Adobe Stock (1, 11, 12, 56, 60, 70)  
krebshilfe.at (48, 49, 52)  
Fischer/Stadt Graz (50)  
NOTION (52)

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



SCHWIMMEN  
FÜR DIE  
KREBSHILFE

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



### Schwimmchallenge im Auster Sportbad

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

Das entspricht beeindruckenden 216 geschwommenen Kilometern.  
Diesen Rekord wollen wir 2025 gerne übertreffen.

Aktuelle Informationen zur Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab Oktober  
2025 unserer Homepage: [www.krebshilfe.at/schwimmchallenge](http://www.krebshilfe.at/schwimmchallenge)

**Hilf mit! Schwimm mit!**



## UNSERE OPTIONALEN ANGEBOTE

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



## I: VORTRAG SOZIALARBEIT

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

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

## II: VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT DURCH LINDERUNG DER NEBENWIRKUNGEN

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

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



Ich wi//  
bei einer  
Krebsdiagnose  
finanziell  
abgesichert  
sein.

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

  
VIENNA INSURANCE GROUP

# ÜBERSICHT

## ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN NACH MONAT

Veranstaltung via ZOOM  
Veranstaltungsort LIEZEN

Veranstaltungsort GRAZ  
Veranstaltungsort LEOBEN

Monat	Datum	Zeit	Ort	Format
Jänner	27.01.2025	15:00-16:30	Fatigue	Zoom
	03.02.2025	13:30-15:00	Raucherberatung	Zoom
Februar	05.02.2025	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	06.02.2025	13:00-14:00	Superfoods	Zoom
	13.02.2025	15:30-17:00	Was wünscht sich mein Kind?	Zoom
	05.03.2025	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
März	11.03.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
	14.03.2025	10:00-11:30	Elterncafe	Graz
	21.03.2025	14:00-15:30	Ängste bei Krebsserkrankungen	Zoom
April	02.04.2025	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	03.04.2025	16:00-17:30	Körperwahrnehmung	Leoben
	08.04.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
	08.04.2025	ab 10:00	FIWAS	Graz
	11.04.2025	10:00-11:30	Elterncafe	Graz
Mai	07.05.2025	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	08.05.2025	16:00-17:30	Walk and Talk	Leoben
	09.05.2025	15:00-17:00	Schatzkiste	Liezen
	09.05.2025	10:00-11:30	Elterncafe	Graz
	13.05.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
Juni	04.06.2025	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	05.06.2025	16:00-17:30	Magische Verbundenheit	Graz
	06.06.2025	10:00-11:30	Elterncafe	Graz
	10.06.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
Juli	08.07.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
August	12.08.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
September	03.09.2025	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	09.09.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
	18.09.2025	16:00-17:30	Walk and Talk	Leoben
	22.09.2025	15:00-16:30	Der Sturz aus der Wirklichkeit	Zoom
Oktober	01.10.2025	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	02.10.2025	13:00-14:00	Gesund essen	Zoom
	03.10.2025	10:00-11:30	Elterncafe	Graz
	09.10.2025	15:00-16:30	Superfoods	Leoben
	14.10.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
	16.10.2025	15:30-17:00	Hautpflege	Graz
November	05.11.2025	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	07.11.2025	10:00-11:30	Elterncafe	Graz
	11.11.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
	13.11.2025	15:30-17:00	Mindful Living	Graz
	18.11.2025	16:00-17:30	Angehörigenworkshop	Graz
Dezember	03.12.2025	19:00-20:00	Herrenzimmer	Zoom
	09.12.2025	15:00-17:00	Kreativ arbeiten mit Ton	Graz
	12.12.2025	10:00-11:30	Elterncafe	Graz

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

## PFLEGE UND UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

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

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

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

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

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

### Unser Angebot an Sie:

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

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

### Kontinenz- und Stomaberatung

Persönlicher Service  
in meiner Nähe ist  
mir lieber!



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

Viele sind daher erleichtert, wenn sie sich auf das persönliche Service aus dem Fachgeschäft in Ihrer Nähe verlassen können! Das Steirische Sanitätshaus Ortho-Aktiv bietet mit 14 Filialen und über 100 MitarbeiterInnen ein steiermarkweit flächen-deckendes Versorgungsnetz mit Stoma- und Blasenschwächeprodukten.

Kontaktieren Sie:

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

Tel.: 0316 760025

Email: [stoma@ortho-aktiv.at](mailto:stoma@ortho-aktiv.at)

Mobil: 0664 1269981

[www.ortho-aktiv.at](http://www.ortho-aktiv.at)



Steiermarkweit in Ihrer Nähe!

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

8010 Graz, Schlägelgasse 2A, Tel. 0316 / 830530 - 8010 LKH - EZ, Stiftingtalstraße 3-7, Tel. 0316 / 326648  
8130 Frohnleiten, Hauptpl. 28, Tel. 03126 / 25501 - 8160 Weiz, Klammerstraße 73, Tel. 03172 / 38513  
8230 Hartberg, R. Obendraufstraße 55, Tel. 03332 / 66424 - 8330 Feldbach, Bismarckstraße 2, Tel. 03152 / 21300  
8280 Fürstenfeld, Hauptstraße 3, Tel. 03382 / 55352 - 8580 Köflach, Kärntnerstraße 23, Tel. 03144 / 3113  
8750 Judenburg, Grünhüblgasse 6a, Tel. 03572 / 42216 - 8850 Murau, Keltensiedlung 108, Tel. 03532 / 40501  
8700 Leoben, Kärntnerstraße 306, Tel. 03842 / 21655 - 8940 Liezen, Rathausplatz 2, Tel. 03612 / 30116  
8605 Kapfenberg, Schmiedgasse 11, Tel. 03862 / 30800



www.fairline24.at

24-Stunden Betreuung und Unterstützung für Zuhause

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

**Langzeitbetreuung**  
Rund um die Uhr.  
kompetent und sorgfältig. **24h**

**Reisebetreuung**  
Gibt Ihnen Sicherheit  
bei Nah- und Fernreisen!

**Kurzzeitbetreuung**  
Endlich wieder  
Urlaub für Angehörige!

**KOSTENLOSE ERSTBERATUNG**

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

Ich bin gerne bei Dir  
So schön, dass es Dich gibt!

**EINFÜHLSAM · SICHERHEIT · LIEBE · SEIT 2004 · QUALITÄT**

**Fairline**  
24-STUNDEN PFLEGE

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

©Foto: Tim Ertl/Caritas

## Im Mittelpunkt steht der Mensch

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

## Caritas Pflegewohnhäuser

Unsere Einrichtungen sind regionale Anlaufstellen für alle Fragen zum Thema Pflege, Demenz, Betreuungsmöglichkeiten für Senior\*innen u.v.m. **0316 8015-416**

## Betreutes Wohnen

Für Menschen ab dem 60. Lebensjahr, die sich eine altersgerecht gestaltete Mietwohnung innerhalb einer stimmigen Gemeinschaft wünschen. **0316 8015-428**

**Beste Pflege für Ihre individuellen Bedürfnisse:**

**www.caritas-pflege.at**

# volkshilfe.

## Hauskrankenpflege „genau meins“

**JETZT  
BEWERBEN!**



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

[www.volkshilfe-jobs.at](http://www.volkshilfe-jobs.at)

### ROTES KREUZ STEIERMARK

VIELSEITIGE HILFSANGEBOTE FÜR DIE BEVÖLKERUNG

#### Mobile Pflege und Betreuung

*Fachkundige Unterstützung für zu Hause*

Beratung und Auskünfte unter: 050 1445 10202

#### Betreutes Wohnen

*Eigenständiges Wohnen mit Lebensqualität*

Beratung und Auskünfte unter: 0676 8754 10250

#### 24-Stunden Personenbetreuung

*Kurz- und Langzeitbetreuung,*

*in Partnerschaft mit „Altern in Würde“*

Kostenlose Infohotline: 0800 222 800

#### Rufhilfe Steiermark

*Sicherheit auf Knopfdruck für zu Hause und unterwegs*

Kostenlose Infohotline: 0800 222 144

#### Sanitätseinsätze (Rettungs- und Krankentransport)

*Für Menschen, die medizinischer Betreuung bedürfen*

Beratung und Auskünfte unter: 14844

#### Notruf 144

Gesundheitstelefon 1450



Näheres zu  
unseren Angeboten



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ  
STEIERMARK

*Aus Liebe zum Menschen.*

## ONKOLOGISCHE REHABILITATIONSZENTREN IN ÖSTERREICH (STATIONÄRE BETREUUNG)

### ERWACHSENE

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

### KINDER UND JUGENDLICHE

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

Quelle: rehakompass.goeg.at; Stand: 15. 12. 2024



REHABILITATION  
St. Veit im Pongau



## GEMEINSAM. STÄRKER WERDEN.

Lebensqualität neu entdecken  
im Herzen der Salzburger Alpen

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

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

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

Eine Gesundheitseinrichtung der  
VAMED health.care.vitality.  



Kraft tanken für neue Lebensqualität

## ONKOLOGISCHE REHABILITATION IM LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

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



### ZIELE DER ONKOLOGISCHEN REHABILITATION

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



### WANN IST EINE ONKOLOGISCHE REHABILITATION MÖGLICH?

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



### THERAPIEN

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

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

### ANTRAGSTELLUNG

[www.bit.ly/infos-zum-antrag](http://www.bit.ly/infos-zum-antrag)

### WEITERE INFOS

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

### LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

Beste-Gesundheit Platz 1  
2822 Bad Erlach  
[kontakt@lebensmed-baderlach.at](mailto:kontakt@lebensmed-baderlach.at)





© istockphoto.com

## Reha-Zentrum Bad Schallerbach

Ihr onkologisches Kompetenz-Zentrum

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

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

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

**Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach**  
Schönauer Straße 45, 4701 Bad Schallerbach  
Telefon: +43 (0)7 249 443-0  
[www.rz-badschallerbach.at](http://www.rz-badschallerbach.at)

Bezahlte Anzeige



© Soll & Haben Günther Egger

In der onkologischen Rehabilitation Der Sonnberghof haben unsere Gäste Zeit, ihre Ruhe, Kraft und Lebensfreude im Hier und Jetzt zu finden.

- Geborgen fühlen im Hotelambiente
- Medizinisch therapeutisches Angebot entwickelt mit der Medizinischen Universität Wien
- Professionelles, empathisches Team
- Abschalten in der Beschaulichkeit Bad Sauerbrunn
- Nur ~50 km von Wien und ~130 km von Graz entfernt

Ort der Rehabilitation.  
Ort der Achtsamkeit.



© Maria Hollunder

© Manninger

Onkologische Rehabilitation Der Sonnberghof  
Hartigasse 4 | 7202 Bad Sauerbrunn

Nähere Infos und Details  
[www.dersonnberghof.at](http://www.dersonnberghof.at)





**HUMANOMED ZENTRUM ALTHOFEN**  
KUR & REHABILITATION



## Onkologische Rehabilitation macht Sie wieder stark.

Als Folge einer Krebserkrankung und Behandlung sind häufig nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die körperlichen Funktionalitäten und das psychische Wohlbefinden stark beeinträchtigt.

Genau hier setzt die Onkologische Rehabilitation an. Alle Therapien zielen darauf ab, körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen der Betroffenen weitestgehend zu reduzieren und ihnen eine konstruktive Bewältigung der Erkrankung und ihrer Folgestörungen zu ermöglichen.

### Antrag auf Onkologische Reha

Die Kosten für die Onkologische Rehabilitation werden direkt zwischen der jeweiligen Sozialversicherung und dem Humanomed Zentrum Althofen abgerechnet. Der behandelnde Arzt stellt einen Antrag auf Onkologische Rehabilitation beim zuständigen Kostenträger.

**Humanomed Zentrum Althofen - Kärnten**

Moorweg 30, 9330 Althofen

T: +43 (0)4262 2071-0 | [www.humanomed.at](http://www.humanomed.at)

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



## Onkologische Rehabilitation im Klinikum Bad Gleichenberg

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

Der onkologischen Rehabilitation kommt dabei große Bedeutung zu. Multidisziplinäre Therapien vermindern tumor- und therapiebedingte Funktionsstörungen (Schmerzen, Müdigkeit, Inkontinenz, Lymphödem, etc.), bieten psychologische Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, verbessern die Lebensqualität, und fördern die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, die Wiedereingliederung in das Berufs-

leben und den Erhalt der Selbstständigkeit. Die professionelle Behandlung sekundärer Lymphödeme sowie von Wundheilungsstörungen ist eine weitere Domäne der onkologischen Rehabilitation.

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

### Klinikum Bad Gleichenberg

Schweizerzeiweg 4 | 8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 / 2340-0

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

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



Unterstützende  
Ernährungstherapie  
bei Krebs-  
erkrankungen

## Täglich wertvolle Energie und hoch- wertiges Eiweiß.

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

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



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Details zu den Fresubin® Produkten finden Sie unter:

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

# Fresubin®

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