

Hilfe

Vorsorge &  
Früherkennung

Information

# AUS LIEBE ZUM LEBEN



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
KÄRNTEN

**Eventkalender**

Dabei sein & Gutes tun!

**Ernährung**

Wie ernähre ich mich  
richtig?

**Ich habe Krebs**

Wo und wie Sie Hilfe  
bekommen

# INHALT

## 07

### Kunst hilft

---

Ein Charityprojekt der Krebshilfe Kärnten zur Finanzierung der Hilfsleistungen

## 10

### Ernährung inkl. Gericht

---

Ernährung spielt in der Vorsorge, aber auch während einer Krebserkrankung eine große Rolle. Unsere Diätologin berichtet

## 14

### Ein Betroffener erzählt

---

Wie seine Erkrankung sein Leben veränderte

## 24

### Komplementärmedizin

---

Welche Arten von Komplementärmedizin gibt es?  
+ was es besonders zu beachten gilt!

## 09

### Wenn Eltern erkranken

---

Mama/Papa hat Krebs! Was Sie tun können & wie wir helfen

## 12

### Hilfe! Wenn alles zu viel wird

---

Psychoonkologische Begleitung dient als Unterstützung in dieser schwierigen Lebensphase für Betroffene wie auch Angehörige

## 16

### Frauen-/Männer- gesundheit

---

Was Frau/Mann für ihre/seine Gesundheit tun kann & worauf man besonders achten sollte

+ Jubiläumsseite  
5 Jahre I like It-  
Frauenlauf  
S. 20

## 29

### Jahresbericht

---

Unser Leistungsbericht & allem was Sie über die Krebshilfe Kärnten wissen sollten.  
Inklusive Eventkalender!

"Wir wollen gesund  
bleiben."

# Vorwort



Seit über 100 Jahren ist die  
Krebshilfe dem Thema  
Krebserkrankungen  
verpflichtet. Information auf  
letztem Stand der  
Wissenschaft, gesell-  
schaftliches Engagement und  
individuelle Unterstützung  
sind auch heute unsere  
Aufgaben. Dank an Alle die  
unsere Tätigkeit mit Spenden  
und ehrenamtlicher Tätigkeit  
unterstützen.

**Dr. Hans Jörg Neumann, MSc**  
*ist seit 2019 Präsident der  
Krebshilfe Kärnten & wurde  
2023 einstimmig wiedergewählt.*

*„AUS LIEBE  
ZUM  
LEBEN.“*

# DANKE FÜR IHRE SPENDEN

Durch Spenden von Privatpersonen und Unternehmen wird die Arbeit der Österreichischen Krebshilfe Kärnten erst möglich. Seit rund 30 Jahren finanziert sich die Krebshilfe Kärnten rein aus Spendengeldern.

Trotz bewegter Zeiten wurde so die Arbeit der Krebshilfe Kärnten stets ermöglicht und es können kontinuierlich mehr Krebspatient:innen und Angehörige betreut werden.

2023 werden es voraussichtlich mehr als 1.500 Beratungs-/ Therapie-/ Begleitungseinheiten sein, die die Krebshilfe Kärnten durchführen wird.

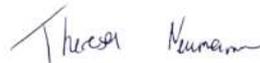
Daher möchte ich diese Zeilen nutzen, um mich bei Ihnen für Ihre Treue zu bedanken.

Als eigenständiger, kleiner Landesverein ist es wahrlich nicht immer leicht, die dringend notwendige Hilfe für Betroffene zu finanzieren. Doch durch die Unterstützung von Menschen wie Ihnen, wird dies möglich.

Hilfe, die 3.500 neuerkrankte Krebspatient:innen aus Kärnten jährlich dringend benötigen.

Von Unterstützung bei finanziellen Engpässen, gemeinsam mit dem Dachverband Österreichische Krebshilfe, bis hin zu psychoonkologischer Begleitung für Betroffene, ihre Partner:innen oder ihre Kinder: Ihre Unterstützung hilft uns helfen.

Dafür steht die Krebshilfe Kärnten.  
Aus Liebe zum Leben.



Geschäftsführerin der Krebshilfe Kärnten



"Bei der Krebshilfe habe ich mir zuverlässige Information & Hilfe geholt."

# Neuer Kooperationspartner 2023



Seit März 2023 ist Suzuki Austria offiziell Partner der Krebshilfe Kärnten und ermöglicht mittels eines SUZUKI VITARA der Krebshilfe mobil für Ihre Gesundheit unterwegs zu sein!

„Es ist uns ein besonderes Anliegen, Menschen in Not zu helfen. Daher freuen wir uns sehr, die seit 2015 bestehende erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe Salzburg nun auch in Kärnten fortzusetzen. Mit unserem VITARA HYBRID ist es der mobilen Familienberatung der Österreichischen Krebshilfe Kärnten möglich, Betroffenen auch in ihrem Zuhause zu helfen.“, betont Roland Pfeiffenberger, MBA (Managing Director SUZUKI AUSTRIA).

4,3,2,1...

 SUZUKI

Das Warten  
hat ein Ende!



Der Suzuki **S-CROSS** schon ab € 25.990,-<sup>1)</sup>  
Jetzt bei ausgewählten Suzuki Händlern im Suzuki Finance Vorteilsleasing!<sup>3)</sup>  
Wer hätte das gedacht?

Verbrauch „kombiniert“: 5,2-5,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission: 118-133 g/km<sup>2)</sup>

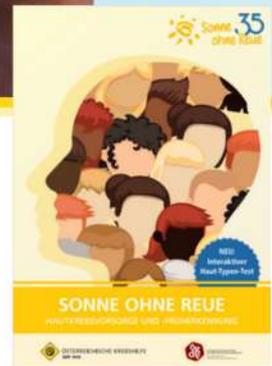
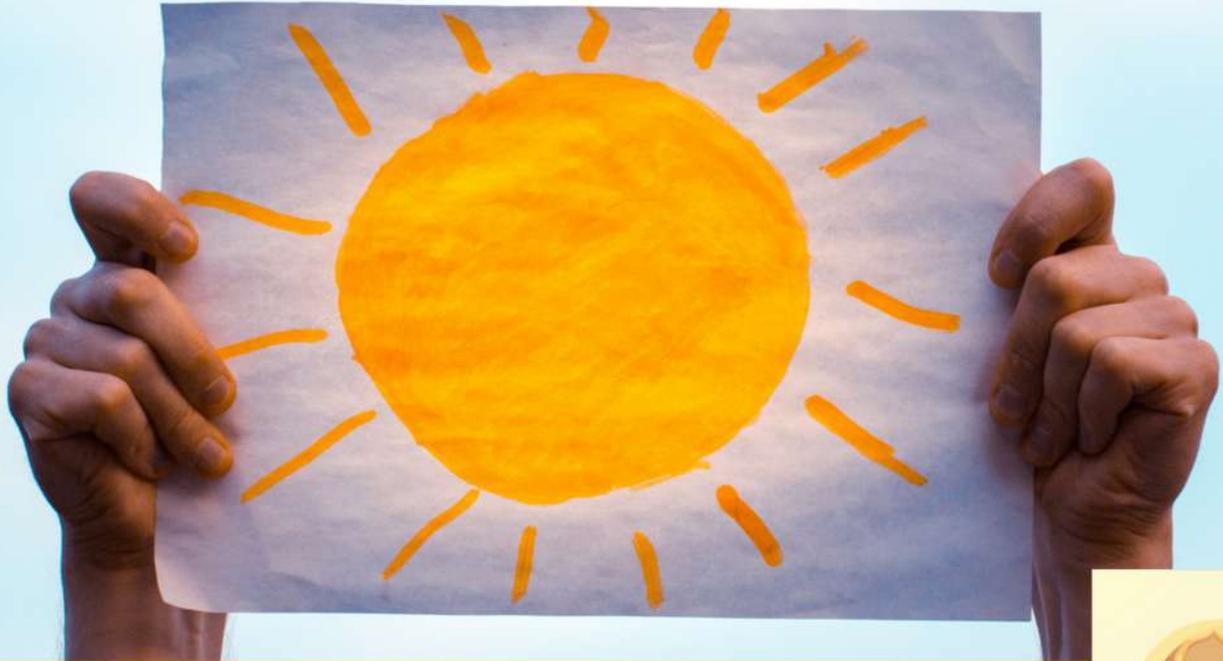
1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für 56a NoVA – Ökologisierungsgesetz.  
2) WLTP-geprüft. 3) Die Abwicklung der Finanzierung erfolgt über Suzuki Finance – ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto. Mehr Informationen auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at) oder bei Ihrem Suzuki Händler.



# JUHU, DER SOMMER KOMMT!



## WAS ES IN SONNIGEN ZEITEN ZU BEACHTEN GILT



## 7 Sonnenregeln

1. Mittagssonne – nein danke!

Bleiben Sie von 11 – 15 Uhr im Schatten.

2. 3 x H hilft!

Hut, Hemd und Hose aus dicht gewebten Materialien schützen vor starker Sonneneinstrahlung

3. Richtigen Sonnenschutz verwenden!

Tragen Sie das für Ihren Hauttyp richtige Sonnenschutzpräparat am besten gleich morgens, auf jeden Fall aber 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf, damit der Filter seine optimale Wirkung entfalten kann. Cremes Sie sich vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen regelmäßig wiederholt ein.

4. Achtung vor indirekter Sonne!

Auch im Schatten oder bei Bewölkung scheint die Sonne – mit einer Intensität von 50%.

5. Sonnenbrand „löschen“! Waren Sie doch zu lange in der Sonne und haben Sie leichte Rötungen, dann verwenden Sie kühlende Produkte aus der Apotheke oder Hausmittel wie Topfen oder Apfelessig. Bei einer starken Rötung oder gar Blasenbildung suchen Sie unbedingt eine:n Arzt/Ärztin auf!

6. Achtung bei Medikamenteneinnahme! Beachten Sie, dass unter der Einnahme bestimmter Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut ansteigen kann. Informieren Sie sich daher rechtzeitig bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder Apotheker:in, ob Ihre Medikamente Ihre Sonnenverträglichkeit beeinflussen.

7. Beobachtung rettet Leben! 90% aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Daher kann die regelmäßige Selbstbeobachtung der Haut (S. 28) Ihr Leben retten. Haben Sie zahlreiche, atypische oder unregelmäßige Muttermale, sollten Sie diese zweimal jährlich hautärztlich kontrollieren lassen

# UNSERE NEUEN ANGEBOTE

## Kunsttherapie

In der Kunsttherapie werden in einem geschützten Raum, die kreativen Ressourcen jedes Menschen aktiviert, welche die Bewältigung von Krankheiten und Krisen unterstützt.

Künstlerisches Gestalten belebt die Sinne und somit den Kontakt zu sich selbst. Dadurch nimmt man sich selbst wieder ganzheitlicher wahr und spürt bewusster, was JETZT gerade da ist! Es fördert die Selbstheilungskräfte und stärkt den Menschen aus einem Gefühl der innersten Selbstbestimmung heraus.

### ZIEL:

- Nonverbaler Ausdruck und Erleben
- Selbstversorgungskompetenzen wahrnehmen
- Gesundheitsbewusste Denk- und Handlungsweise erwerben
- Schulung der bewussteren Wahrnehmung von sich selbst im Moment
- Ressourcenstärkung: Positive Eindrücke/Erleben fördern
- Ausdruck und dadurch Distanzierung von Befindlichkeiten



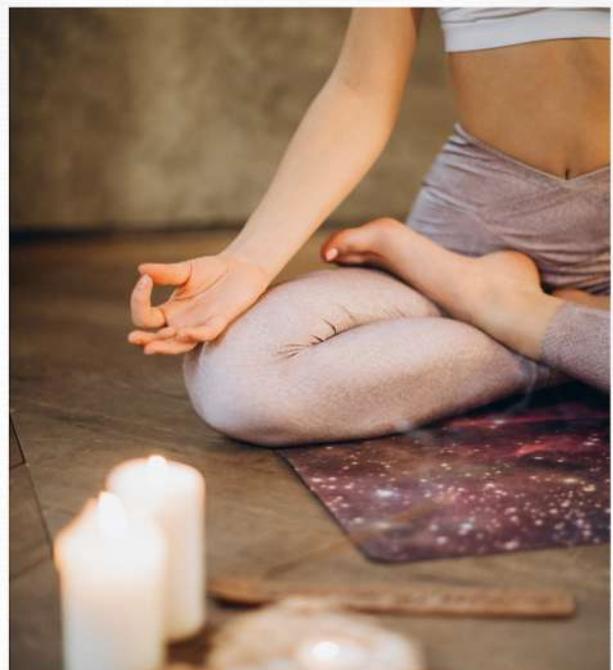
## Yoga

Unsere Yogaeinheiten bieten eine bunte Mischung aus Elementen, um die Einheiten bestmöglich an die Teilnehmer:innen anzupassen.

Der Körper darf sich leicht und stark anfühlen. Heilyoga ist ein Werkzeug zum mit nach Hause nehmen, dorthin wo das Leben tatsächlich stattfindet.

### Im Fokus:

- Haltung
- Selbstkompetenz- & wirksamkeit
- Vertrauen in deine Körperweisheit
- Anatomie - Vivatimie
- Nervensystemregulation
- Psychologische Basics fürs Gesundbleiben
- Spüren. Erlauben. Integrieren. Nähren





# KUNST HILFT

## Wie Kunst im Jahr 2023 Krebspatient:innen und ihren Angehörigen hilft

### **April 2023. Kunst hilft - im doppelten Sinn!**

In diesem Monat startet die Krebshilfe Kärnten mit ihrem Projekt "Kunst hilft". Zeitgleich können Krebspatient:innen und ihre Angehörigen 2x monatlich kostenlos an Kunsttherapie teilnehmen.

Betroffene können sich mittels kunsttherapeutischer Möglichkeiten mit ihrer Diagnose und den "neuen" Lebensumständen befassen. Künstlerische Fähigkeiten sind dabei keinesfalls eine Notwendigkeit! Im Mittelpunkt steht die Möglichkeit des Ausdrucks und die Aktivierung der Ressourcen. Durch den Kleingruppenaspekt gibt es außerdem die Möglichkeit des Austauschs und des Kennenlernens.

Kunsttherapeutin Mag. Ines Kelz wird die Kleingruppen leiten. Sie selbst verfügt über diverse Ausbildungen im Sozialbereich und ist seit vielen Jahren im Bereich der Kunsttherapie tätig.

Die Teilnahme ist für Betroffene, wie auch deren Angehörigen, kostenlos. Anmeldungen zur kunsttherapeutischen Gruppe in Klagenfurt sind über die Website der Krebshilfe möglich.

Das Charityprojekt "Kunst hilft" soll dazu beitragen, Angebote wie Kunsttherapie der Krebshilfe Kärnten zu finanzieren.

Künstler:innen aus dem Raum Kärnten, von Newcomern bis hin zu Größen der Kunstszene, können sich an dem Projekt beteiligen. "Die Idee ist allen künstlerisch tätigen Personen aus Kärnten die Möglichkeit zu bieten, sich aktiv an diesem Projekt zu beteiligen und so Betroffenen im Bundesland Kärnten zu helfen." so Theresa Neumann.

Die Online-Dauerausstellung wird mit Ende Mai eröffnet. Auch danach können sich Künstler:innen gerne bewerben.

Am 19. Oktober findet das Projekt seinen Höhepunkt in einer Benefizveranstaltung im kärnten.museum. Dort werden via Bildschirm alle teilnehmenden Kunstwerke präsentiert. Ein kleiner Teil wird im Rahmen der Veranstaltung live ausgestellt & versteigert.

Der gesamte Erlös des Charityprojekts kommt der Krebshilfe Kärnten zu Gute.

**ONLINE-KUNSTAUSSTELLUNG ZU GUNSTEN  
DER KREBSHILFE KÄRNTEN**

**Jetzt besuchen unter: [www.krebshilfe-ktn.at](http://www.krebshilfe-ktn.at)**



**"Nach lieben ist  
helfen das  
schönste Zeitwort  
der Welt."**

Bertha von Suttner



Spendenkonto der Krebshilfe Kärnten:  
Kärntner Sparkasse AG ▪ IBAN: AT04 2070 6045 0074 4737 ▪ BIC: KSPKAT2KXXX



# Wenn Eltern an Krebs erkranken Hilfe für die Kleinsten

Kinder haben die Fähigkeit, auch mit traurigen Nachrichten umgehen zu können. Wichtig ist, dass sie dabei von Erwachsenen liebevoll unterstützt werden.

**In der Arbeit mit Betroffenen und Angehörigen sind wir als Krebshilfe Kärnten immer wieder mit Fragen zum Thema Umgang mit Kindern beschäftigt. Unsere Erfahrungswerte zeigen, dass ein aufrichtiges, kindgerechtes Gespräch das Mittel der Wahl ist.**

*"Ich weiß du hast Angst, die habe ich auch."*

Lilly, Name geändert, ist 5 Jahre alt als ihre Mutter erstmals an Krebs erkrankt. Direkt hat mit ihr bisher niemand gesprochen. Doch sie merkt, dass irgendetwas nicht stimmt. Mama und Papa flüstern immer wieder und Mama wirkt oft sehr, sehr traurig. Das macht Lilly Angst. Sie fragt sich, ob sie der Grund für diese Situation ist.

Nachdem Mama bei einer Beratung der Krebshilfe war, spricht sie mit Lilly darüber. Mama sagt, dass sie versteht, dass Lilly Angst hat & sie und Papa auch Angst haben aber dass sie Lilly immer alles sagen, wenn sie das möchte. Lilly hat zwar noch immer Angst, hat aber das Gefühl, nun mit ihren Eltern darüber reden zu können. Außerdem bekommt sie inzwischen regelmäßig Besuch von einer netten Frau. "Ich bin von der Krebshilfe" hat sie gesagt. Gemeinsam zeichnen und spielen sie und manchmal werden auch einzelne Fragen die Lilly am Herzen liegen besprochen. Lilly fühlt sich wohl und hat das Gefühl, nicht länger mit der Situation alleine zu sein.



Mehr Informationen finden Sie in unserer Broschüre online als Download oder bestellbar!

## Helfen Sie uns, Kindern krebskranker Eltern zu helfen

Kärntner Sparkasse AG  
Österreichische Krebshilfe Kärnten  
IBAN: AT04 2070 6045 0074 4737  
BIC: KSPKAT2KXXX

## Auszeit mit dem Pferd. Ein reittherapeutisches Angebot für Kinder

Auch Kinder sollen die Krankheitsphase ihrer Eltern nicht alleine bewältigen müssen. Aus diesem Grund hat die Krebshilfe Kärnten ein reittherapeutisches Angebot ins Leben gerufen. Diese Hilfsleistung soll Raum schaffen, um über Veränderungen, Ängste oder Fantasien sprechen zu können.

⇒ Teilnahme kostenlos, Kinder zwischen 6 & 14 Jahren, 2x monatlich ab Juni, Anmeldung über die Krebshilfe Kärnten möglich





# ERNÄHRUNG

## Ernährung und Krebs

In Folge der Erkrankung und der damit erforderlichen Therapien wird häufig eines der wichtigsten Grundbedürfnisse – das Essen – für Betroffene und Angehörige sehr schwierig: Was tun bei Appetitlosigkeit? Wie kann ich verhindern, dass ich Gewicht verliere oder wieder zunehme? Bestimmte Lebensmittel vertrage ich nicht mehr – was kann ich tun? Ich fühle mich erschöpft und energielos – gibt es ernährungstherapeutische Maßnahmen, die ich umsetzen kann?

Ernährung hat für viele Krebspatient:innen eine besondere Bedeutung. Das Essen und die Lebensmittelauswahl bieten eine Möglichkeit sich aktiv am Therapieprozess zu beteiligen. Diese aktive Rolle kann bei der Bewältigung der Erkrankung unterstützen.

Selbstverständlich kommt auch immer wieder die Frage nach einer „Anti-Krebsdiät“, die den Krebs „aushungert“ oder die ein Rezidiv verhindert. Leider gibt es eine solche Krebsdiät nicht, die allen Betroffenen helfen kann oder gar Krebs heilt. Jede Erkrankung ist anders und ähnlich wie die maßgeschneiderten onkologischen Therapien, wird auch die Ernährung an die Erkrankung, die Therapiephase und die individuelle Situation der Betroffenen angepasst.

Durch gezielte Nahrungsmittelauswahl sowie Kochtechnik können Widerstandskraft und Regenerationspotenzial des Körpers gesteigert werden. Ein guter Ernährungszustand unterstützt die onkologischen Therapiemöglichkeiten.



## Friederike Reimers

Als Diätologin der Krebshilfe  
Kärnten darf ich seit 2019  
Menschen in sämtlichen Phasen  
Ihrer Krebserkrankung  
ernährungstherapeutisch  
begleiten.

### Rezept: Dinkellaibchen

#### Zutaten kalorienbewusst

80 g Dinkelflocken  
200 ml Gemüsebrühe  
2 EL Rapsöl  
1 kleine Zwiebel  
80 g Karotten  
100 g Sellerie  
2 Eier  
60 g Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer, Majoran

#### Zutaten kalorienreich

80 g Dinkelflocken  
200 ml Gemüsebrühe  
2 EL Rapsöl  
1 kleine Zwiebel  
80 g Karotten  
100 g Sellerie  
50 g Schnittkäse  
2 Eier  
60 g Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer, Majoran  
5 EL Olivenöl

1. Dinkelflocken mit heißer Gemüsebrühe übergießen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
2. Fein gehackte Zwiebel, geriebene Karotten und Sellerie glasig andünsten, zu den Flocken geben und etwas abkühlen lassen.
3. Eier, Brösel und Gewürze bzw. geriebenen Käse einarbeiten und mit feuchten Händen Laibchen formen.
4. Im Rohr bei 180°C ca. 20 Minuten backen bzw. für die kalorienreiche Variante in Öl herausbacken.

#### Ablauf der diätologischen Beratung

Die Häufigkeit und Anzahl der diätologischen Beratungsgespräche wird individuell an den jeweiligen Patient:innenbedarf angepasst. Die Beratungstermine können sowohl in Präsenz als auch telefonisch oder online stattfinden. In jedem Termin werden offene Fragen geklärt, mögliche Nebenwirkungen besprochen und entsprechende Ernährungsmaßnahmen daraus abgeleitet. Mir ist eine vertrauensvolle Beziehung zu meinen Patient:innen besonders wichtig. Angehörige sind in den Beratungen immer herzlich willkommen.



*Tipp: Servieren Sie die Dinkellaibchen mit Letschogemüse oder Saucen nach Belieben. So sind sie auch bei Mundtrockenheit geeignet.*

Bekömmlich und empfehlenswert bei:

**Appetitlosigkeit, Mundtrockenheit, Verstopfung**

# PSYCHOONKOLOGISCHE *Begleitung*

von Mag. Sigrid Pemberger-Mike

## Hintergrund

Die Diagnose einer Krebserkrankung bedeutet für die meisten Betroffenen einen tiefen Einschnitt im Leben. Verzweiflung, Trauer, Angst und Ohnmacht sind häufige erste Reaktionen. Neben dem erlebten Vertrauensverlust in den eigenen Körper lösen die anfänglich oft unbekanntem Behandlungsmaßnahmen zusätzliche Verunsicherung und Stresserleben aus.

## Hohe psychische Belastung

Im weiteren Verlauf können die Erkrankung sowie medizinische Behandlungsmaßnahmen eine veränderte Lebensqualität und vielfältige körperliche und/oder psychosoziale Folgeprobleme bedingen. Betroffene berichten häufig von Schmerzen, Funktionseinschränkungen, Ängsten, Sorgen, Depressivität und Fatigue. Auch die Erfüllung von beruflichen und sozialen Rollen sowie die selbständige Bewältigung des Alltags kann eingeschränkt sein.

Bei ca. 30 % der an Krebs erkrankten Personen lassen sich Beeinträchtigungen im Sinne einer psychischen Störung fassen – jeder Zweite erlebt eine klinisch signifikante psychische Belastung.

## Betroffenheit des sozialen Umfelds

Nicht nur die Erkrankten sehen sich mit Belastungen und Veränderungen konfrontiert – auch das soziale Umfeld, wie die Familie – insbesondere Partner, Kinder, Freunde, Bekannte sowie Personen am Arbeitsplatz. Problemstellungen beinhalten sehr häufig folgende Aspekte: Gestaltung der Kommunikation, Belastbarkeit des Erkrankten, Umgang mit eigenen Ängsten, Sorgen und Bedürfnissen.

## Zielsetzung

Psychoonkologische Hilfe kann in Bewältigung dieser Herausforderungen sowie in der (Wieder)Erlangung einer zufriedenstellenden Lebensqualität eine wertvolle Unterstützung bieten. Unser kostenloses Angebot richtet sich dabei sowohl an die an Krebs erkrankten Personen als auch deren Angehörige (Partner, Kinder, Familie, berufliches Umfeld) und kann auf Wunsch auch anonym in Anspruch genommen werden.

## Beratung & Behandlung

Unser psychoonkologisches Beratungsteam (Klinische Psycholog:innen und/oder Psychotherapeut:innen mit entsprechenden beruflichen Vorerfahrungen) steht Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zur psychologisch-psychotherapeutischen Unterstützung im gesamten Bundesland zur Verfügung. Darüber hinaus kann die Österreichische Krebshilfe Kärnten als Vertragspartnerin der ÖGK Kärnten seit Jänner 2023 in ihrem Beratungszentrum in Klagenfurt kostenlos Psychotherapie anbieten und dadurch die psychoonkologische Versorgung im ambulanten Setting optimieren.

*"YOU CAN'T  
STOP THE  
WAVES, BUT  
YOU CAN LEARN  
TO SURF."*

– Jon Kabat Zinn

# HÄUFIGE FRAGEN

## Psychoonkologische/ psychotherapeutische Hilfe

**Als Mutter von 2 Kindern habe ich vor kurzem die Diagnose Krebs bekommen. Die Behandlung mit Chemotherapie beginnt in Kürze. Was soll ich denn meinen Kindern sagen?**

Unsere psychoonkologischen Berater:innen unterstützen Betroffene und deren Familienangehörige im Bedarf bei der Umsetzung einer kind- und altersgerechten Aufklärung sowie in der Bewältigung der Erkrankung und Behandlung im Familiensystem. Neben Einzelgesprächen mit umfassender Wissensvermittlung auch dank unserer Broschüren finden im Anlassfall Paar- oder Familienberatungen statt. Zusätzlich runden tiergestützte, erlebnispädagogische Gruppenangebote für Kinder bis 14 Jahre unser Angebot ab.

**„Und was, wenn wieder was ist?“ Ängste und Unruhe lassen mich kaum mehr schlafen, vor den anstehenden Untersuchungen steigert sich dies bis ins Unermessliche. Wie kann Unterstützung durch die Österreichische Krebshilfe Kärnten aussehen?**

Kontaktieren Sie uns zur Vereinbarung eines kostenlosen persönlichen Beratungsgesprächs mit einer/m unserer psychoonkologischen Berater:innen. Mithilfe psychologisch-psychotherapeutischer Unterstützung erlernen Sie die unterschiedlichen Bewältigungsmöglichkeiten von hohem psychischen Distress oder bei Vorliegen psychischer Störungen (Depressionen, Ängsten etc.). In Abhängigkeit des individuellen Bedingungsgefüges und möglicher weiterer Belastungsfaktoren kommen dabei verschiedene Behandlungstechniken und -elemente zur Anwendung. Hohe soziale Kompetenz sowie weitreichendes fachlich-professionelles Handlungswissen sind für uns Berater:innen Voraussetzung.

**Nach Abschluss meiner onkologischen Rehabilitation vermittelt mir mein Umfeld, „es endlich geschafft zu haben“ und erwartet Erleichterung und Freude. Doch genau das Gegenteil ist der Fall: Erschöpfung, Verunsicherung und Angst sind meine alltäglichen Begleiter. Kann ich die psychoonkologische Unterstützung „auch jetzt erst“ in Anspruch nehmen?**

Psychologisch-psychotherapeutische Hilfestellung über die Österreichische Krebshilfe Kärnten kann in allen Phasen des Krankheits- und Behandlungsverlaufs in Anspruch genommen werden: rund um Diagnosemitteilung, während der Behandlung, in der Rehabilitation und Nachsorge, bei neuerlicher Befundverschlechterung oder in palliativen und terminalen Phasen.

**Mein Partner ist erkrankt. Ich mache mir große Sorgen um sein psychisches Wohlergehen. Gespräche über den veränderten Familienalltag und unser aller Erleben finden jedoch kaum statt, da ich mit meinen Gedanken nicht zusätzlich belasten möchte. Kann ich mich an die Österreichische Krebshilfe Kärnten wenden?**

Ja, unser Beratungsangebot richtet sich auch an Angehörige von an Krebs betroffenen Personen. Familienangehörige agieren häufig sehr zurückhaltend hinsichtlich der eigenen Ängste und Bedürfnisse und wollen den Betroffenen von Alltagsorgen fern halten. Gerade in Zeiten hoher Belastung gilt es jedoch, auch gut für sich selbst zu sorgen. Gespräche mit einer außenstehenden Person können dabei Entlastung und wertvolle Unterstützung bieten.





## Ein Betroffener erzählt

### GEHIRNTUMOR. GUTARTIG. TROTZDEM LEBENSBEDROHLICH.

Mein Name ist Thomas Kropfisch und ich bin 36 Jahre jung. Noch zu Beginn dieses Jahres hätte ich mich als sportlicher, agiler, gesunder junger Mann beschrieben. Manchmal etwas pessimistisch angehaucht und auch jemand, der sich immerzu aktiv für Klima und Politik engagierte. Ich habe eine Ausbildung zum Elektriker absolviert, anschließend wurde ich Tätowierer und habe meinen Traum vom eigenen Studio erfolgreich verwirklicht. Privat standen meine Lebensgefährtin, meine Freunde und mein Hund im Fokus. 2021 haben wir uns ein Eigenheim in Form eines Hauses angeschafft. Mein Leben erfüllte so ziemlich alles was ich mir erträumt hatte.

**Nachdem sich meine Sehkraft plötzlich akut verschlechterte und ich eines Tages nahezu erblindete, suchte ich das Krankenhaus auf.** Sofort war klar, mit meinen Augen stimmte etwas nicht. Was ich nicht wusste – ich sollte das Krankenhaus nicht mehr so schnell verlassen. Es wurden CTs, MRTs und weitere unzählige Untersuchungen gemacht.

Ich kann sagen, dass die Woche bis zu meiner Diagnose die Schlimmste meines Lebens war. Dann folgte das Unvermeidbare. Unzählige Untersuchungen ergaben: Gehirntumor. Gutartig. Und trotzdem lebensbedrohlich. Ohne OP würde ich mein Augenlicht und kurz darauf mein Leben verlieren. Ein riesiger Schock, wie Sie sich sicher vorstellen können.

#### BERATUNG & HILFE

#### Kostenlose Hilfe & Begleitung finden Sie hier:

Sollten Sie oder eine/r ihrer Angehörigen selbst von der Diagnose Krebs betroffen sein, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Niemand muss mit der Diagnose Krebs alleine zu recht kommen!

Telefon: 0463 / 50 70 78

E-Mail: [office@krebshilfe-ktn.at](mailto:office@krebshilfe-ktn.at)

Eine Woche nach meiner Aufnahme wurde ich operiert. Die OP verlief gut und der Tumor konnte vollständig entfernt werden. Er kann, nein er wird, wahrscheinlich wiederkommen. Eine Tatsache mit der ich mein weiteres Leben nun bestreiten muss.

Über meinen Hausarzt erfuhr ich von der Krebshilfe. Mir wurde sofort kostenlose Psychotherapie angeboten, die ich gerne in Anspruch nahm. Gottseidank findet die Anerkennung von Psychotherapie immer mehr Anklang in der Gesellschaft. Sie begleitet mich nun durch meine Erkrankung, mit all ihren Schwierigkeiten und hilft mir meine positive Einstellung, die ich tatsächlich durch die Erfahrungen gewonnen habe, beizubehalten.

## DAS WARTEN WAR DAS ALLERSCHLIMMSTE.

Es ist nicht leicht, in diesem Brief jedermann etwas mitzugeben. „Sei positiv!“ war mein erster Gedanke, doch vielleicht kann das nicht jede/r Betroffene. Vielleicht ist es besser zu sagen, dass wir versuchen sollten im Jetzt und Hier zu leben. Um diese Sicht so gut wie möglich zu leben, gibt es für Betroffene wie mich, Freunde, Verwandte und die Krebshilfe die mich, die uns auf diesem Weg begleiten.



Fotocredit: Nicole Messner, Instagram: nm\_photo

## Wie Sie helfen können

**Jährlich erkranken in Kärnten rund 3.500 Personen an Krebs. Helfen Sie uns helfen.**

### Kostenlose Begleitung, Beratung & Hilfe

Tagtäglich berät, begleitet und hilft die Krebshilfe Kärnten Betroffenen & ihren Angehörigen im gesamten Bundesland. Diese Hilfe ist für die Empfänger:innen stets kostenlos. Kosten, die die Krebshilfe Kärnten tragen muss. Um unsere Unterstützung weiterhin schnell, regional & unbürokratisch anbieten zu können, benötigen wir Ihre Unterstützung.

### Kontodaten

#### **Kärntner Sparkasse AG**

Österreichische Krebshilfe Kärnten

**IBAN:** AT04 2070 6045 0074 4737

**BIC:** KSPKAT2KXXX

Spenden an die Krebshilfe Kärnten  
sind steuerlich absetzbar!

Bitte geben Sie dazu Ihre Adresse inkl. Ihrem Geburtsdatum im Verwendungszweck bekannt

**IHRE SPENDE UNTERSTÜTZT  
KREBSPATIENT:INNEN UND IHRE  
FAMILIEN AUS KÄRNTEN!  
DANKE, DASS SIE HELFEN.**



# FRAUENGESUNDHEIT

Was Frau über Vorsorge & Früherkennung wissen sollte

"Hätte ich doch damals nur früher einen Termin gemacht."

"Der Besuch der  
Vorsorge &  
Früherkennung kann so  
viele verhindern."

"Brust und Haut zu  
untersuchen, ist das  
Mindeste was Frau tun  
kann."

"Ohne die  
Mammografie wäre ich  
heute vermutlich nicht  
mehr hier."



# VORSORGEKALENDER

- MAMMOGRAFIE ab 40 in zweijährigem Abstand
- DARMSPIEGELUNG ab 50 alle 10 Jahre. Eine Liste aller Stellen, die ein „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ anbieten, finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) oder [www.oeggh.at](http://www.oeggh.at)
- TEST AUF VERBORGENES BLUT IM STUHL (OKKULTTEST) ab 40 jährlich
- HPV-IMPfung Buben und Mädchen ab dem 9. Geburtstag
- KREBSABSTRICH & HPV-TEST (GEBÄRMUTTERHALS) ab 20 einmal jährlich  
Krebsabstrich. Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht HPV-geimpfte Frauen. Dabei soll eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden.
- HAUTSELBSTUNTERSUCHUNG zweimal jährlich

## Brustbewusstsein



### ABTASTEN DER BRUST\*

1. **Vor dem Spiegel:** Kontrollieren Sie Größe und Form der Brüste, Veränderungen der Haut und der Brustwarzen. Heben Sie die Arme hoch über den Kopf, die Brüste müssen der Bewegung folgen, die Brustwarzen gleich hoch stehen. Diese Bewegung macht man frontal, seitlich rechts und seitlich links. Dann stemmt man die Hände fest in die Hüften und schaut die Brüste wieder von allen Seiten an

2. **Im Liegen:** Rücken über ein Kissen nach hinten biegen. Arm der Seite, die untersucht werden soll, nach oben hinten heben. Die Brust mit den aneinanderliegenden Fingerflächen der gegenseitigen Hand abtasten. Warzenhof nicht vergessen. Achten Sie darauf, ob sich unter der Haut Teile der Brust nur schwer verschieben lassen.



3. **Im Sitzen oder Stehen:** Man neigt den Oberkörper locker etwas nach vorn und ein wenig auf die Seite, die man untersuchen will. Hand der gleichen Seite leicht anhebend unter die Brust legen. Mit aneinanderliegenden Fingern der anderen Hand die Brust tastend abfühlen. Dann die ganze Brust mit gegeneinanderspielenden Händen nochmals abtasten. Brustwarze mit den Fingerspitzen umgreifen, abfühlen, wobei man zugleich in die Tiefe drückt.



4. **Untersuchungen der Achselhöhlen** jeweils mit der gegenseitigen Hand, um die dort liegenden Lymphdrüsen zu kontrollieren. Die Untersuchungen sollen mit leichter Hand und zartem, streichendem Druck gegen die Unterlage der Brust oder der anderen Hand erfolgen.



Broschüre:  
Aus Liebe zum Leben.  
Krebsvorsorge für Frauen

\*Das Abtasten der Brust durch die Frau, den Arzt oder andere Dritte (z. B. blinde Frauen) ersetzt KEINESFALLS die Mammografie und ist NICHT geeignet, kleine Veränderungen in der Brust rechtzeitig zu entdecken.

# PINK RIBBON - DIE BRUSTKREBSSCHLEIFE

VOR ÜBER 20 JAHREN KAM DIE PINKE SCHLEIFE NACH ÖSTERREICH - UND DAMIT AUCH NACH KÄRNTEN.

Heute steht sie als starke Marke der Österreichischen Krebshilfe für die Erinnerung an die Wichtigkeit der Mammografie, der Solidarität mit Patient:innen und Enttabuisierung der Erkrankung und direkte und rasche Hilfe für Brustkrebspatient:innen

**Spenden aus der "Pink Ribbon Aktion zugunsten der Krebshilfe Kärnten" werden ausschließlich für die Begleitung von Brustkrebspatient:innen und ihren Angehörigen durch die Krebshilfe in Kärnten genutzt.**

## Unsere Pink Ribbon Botschafterinnen



Waltraud Riegler



Bettina Weniger-Assinger

Pink Ribbon Botschafterin seit 2017:

*"Jede Frau bzw. jeder Mann kennt jemanden Brustkrebs hat. Nicht nur die Betroffenen leiden darunter, auch für die Familien ist es eine große Belastung. Pink Ribbon ist so wichtig, weil es an die Früherkennung erinnert, um so dem einen oder anderen großes Leid zu ersparen."*

Pink Ribbon Botschafterin seit 2008:

*"Vorsorgeuntersuchung kann Leben retten. Also geht bitte zur Mammographie, aus Liebe zum Leben. Ein achtsamer Umgang mit unserem Körper & unserer Seele ist das um und auf für unsere Gesundheit."*



# PINK RIBBON

ZUGUNSTEN DER PINK RIBBON AKTION  
DER KREBSHILFE KÄRNTEN

## Eine Betroffene erzählt

---

# BRUSTKREBS & MEIN ZWEITES LEBEN.

Mein Name ist Sabine, 56 Jahre alt und ich bin Ende 2019 an Brustkrebs erkrankt. Habe Chemotherapie, Operation, Bestrahlung und Tablettenchemo überstanden und es geht mir inzwischen wieder sehr gut.

Während meiner Therapie und auch danach war mir die Krebshilfe Kärnten eine ganz große Hilfe. Ich wurde mit Psychotherapie unterstützt und die Beraterin der Krebshilfe hat mir so sehr weitergeholfen, dass mein "zweites" Leben besser als mein "erstes" ist.

Ich stand vor meiner Diagnose kurz vor einem Burn-out und durch die psychologische Unterstützung wurde nicht nur mein Körper, sondern auch meine Seele wieder gesund. Auch treffe ich mich wöchentlich mit einer ganz lieben Betroffenenengruppe zum Nordic Walken. Hier können Themen angesprochen werden, welche Nicht-Betroffene oft nur schwer verstehen können.

Auch habe ich Yoga für Krebspatienten durch die Krebshilfe in Anspruch nehmen können und wurde dadurch so inspiriert, dass ich eine Yogatrainerausbildung bereits abgeschlossen und mich derzeit in der Lehrerausbildung befinde. Auch dies fördert mein "gesundwerden" bzw. "gesundbleiben" sowohl körperlich als auch seelisch.

Zuletzt möchte mich für den wunderschönen Nachmittag beim "Face it with a smile"-Workshop der Krebshilfe bedanken. Von dort stammt auch das tolle Foto! Ich habe ganz tolle Menschen kennengelernt und es war eine ganz neue Erfahrung für mich.

Selbstverständlich bin ich jedes Jahr beim I like It Frauenlauf zugunsten der Krebshilfe Kärnten in Velden mit dabei und laufe in Gedenken an zwei leider an Brustkrebs verstorbene Freundinnen. Der 1.Mai ist daher immer ein sehr emotionaler Tag für mich.

Mit diesen Worten möchte ich mich bei der Krebshilfe Kärnten herzlich für die Begleitung während des wohl schwersten Weges meines Lebens bedanken und hoffe sehr, dass auch andere Betroffene keine Schwellenangst haben und die Hilfe in Anspruch nehmen.



5 Jahre

# I LIKE IT FRAUENLAUF



**"Der I like It - Frauenlauf ist wirklich ein bewegendes Event - auf mehreren Ebenen.** Von der großartigen Stimmung vor dem Start, dem Lauf bis hin zu der Tatsache, dass man neben der Förderung seiner eigenen Gesundheit zusätzlich noch Gutes tut - ein durch und durch gelungenes Event."

# Ein Mann, der für die Frauen kämpft

im Gespräch mit

## MARIO THEISSL

von Nina Vilus



### Wie kam es zu der Idee den I-like-it-Frauenlauf in Leben zu rufen?

Wir betreiben mehrere Fitnessstudios mit einem großen Frauenanteil. Wir veranstalteten zuvor schon mehrere kleinere Events wie z.B. einen Smovey Walk mit mehreren Teilnehmern. So entstand die Idee einen eigenen Frauenlauf zu veranstalten.

### Gibt es einen bestimmten Beweggrund, weshalb du dich dafür entschieden hast die Krebshilfe Kärnten und Pink Ribbon zu unterstützen?

Wir haben schon einmal für einen Kärntner Bub Geld gesammelt. Er ist Autist, hat eine Muskelschwäche und eine alleinerziehende Mama. Wir haben einen Smovey Walk für ihn veranstaltet. Wir bemerkten, dass viele bereit sind zu helfen. Vor allem wenn man weiß, wohin das Geld kommt. Da die Krebshilfe Kärnten als kleiner Verein direkt in Kärnten wirkt, viel unsere Entscheidung auf diesen Verein.

### Im ersten Jahr haben ungefähr 400 Frauen teilgenommen und nun - beim 5. Mal waren es rund 900. Hättest du gedacht, dass sich die Veranstaltung so entwickeln wird und wie geht es dir dabei?

970 waren es sogar. Ja, wir haben uns zum Ziel gesetzt 1.000 Frauen zu bewegen. Im April meldeten sich noch über 400 Frauen kurzfristig an. Das war dann zum Schluss doch eine schöne Überraschung.

### Gibt es etwas das du anderen mit auf den Weg geben möchtest?

Ich möchte mich bei allen Teilnehmerinnen herzlich bedanken und auch an jede Einzelne meinen großen Respekt aussprechen. Es waren sehr viele Teilnehmerinnen dabei, die selbst betroffen waren, oder selbst betroffen sind. Es erreichten uns so viele bewegende Geschichten, die uns Gänsehaut beschieren. Das bewegt uns noch mehr dran zu bleiben, ein Zeichen zu setzen und so viel wie möglich zu spenden. Ich möchte anderen mit auf den Weg geben, dass es wichtig ist zusammen zu halten in welcher Form auch immer.

Inhaber der I like It Fitnessstudios und Veranstalter des Frauenlaufs in Velden zugunsten der Pink Ribbon Aktion der Krebshilfe Kärnten



## Ernährung

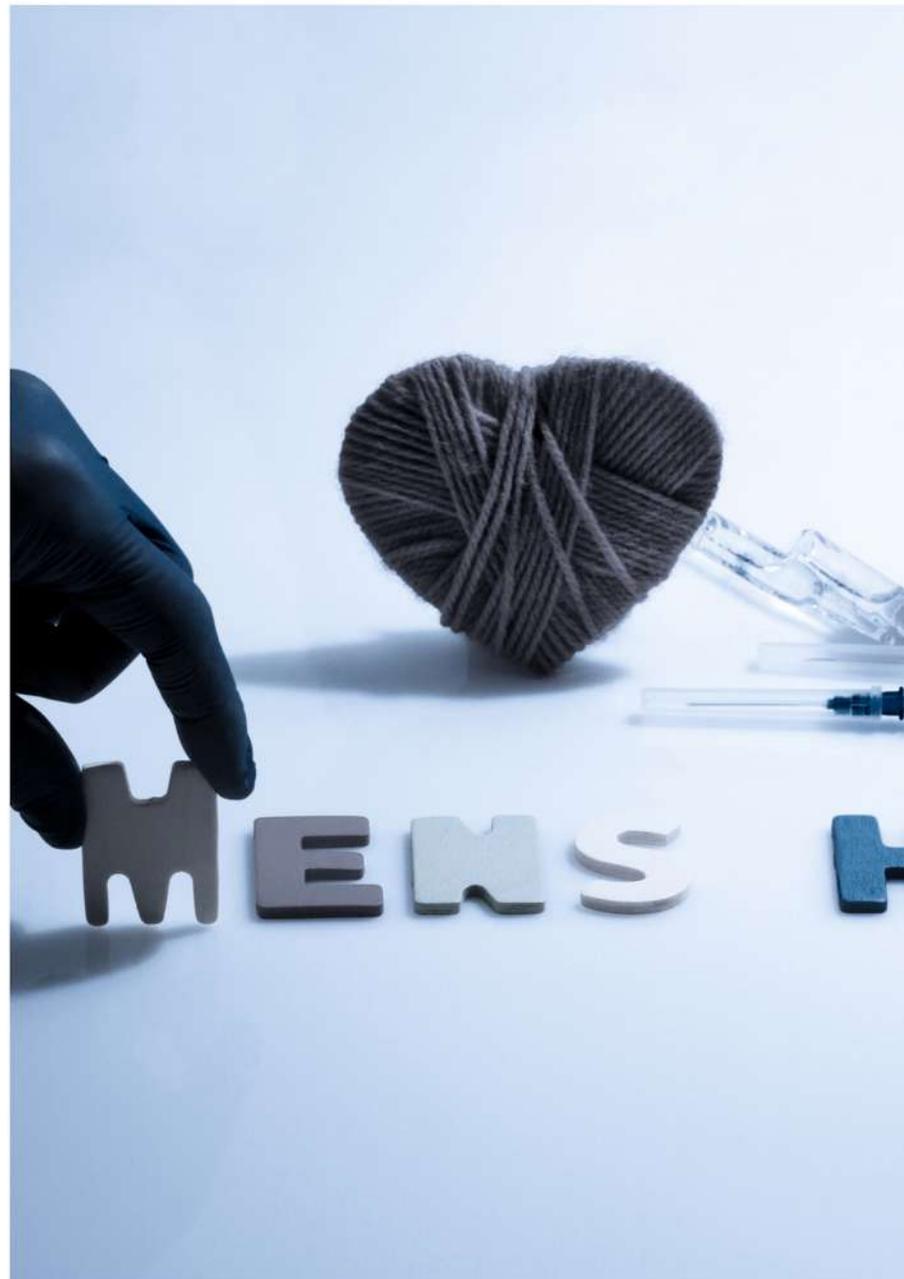
Falsche, ungesunde Ernährung zählt neben Rauchen zu den häufigsten und größten Risikofaktoren um an Krebs zu erkranken. Jedoch lässt sich dieser Faktor selbstverantwortlich positiv beeinflussen

Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind essentielle Bestandteile einer gesunden Ernährung. Im Gegenzug dazu ist von kalorienreichen Nahrungsmitteln und zuckerhaltigen Getränken abzuraten.

Auf Fleisch muss nicht verzichtet werden, jedoch ist dabei auf Qualität zu achten. Industriell verarbeitetes Fleisch sollte vermieden werden und salzreiche Lebensmittel wie auch rotes Fleisch nur in Maßen konsumiert werden.



*Broschüre:  
Aus Liebe zum Leben.  
Krebsvorsorge für Männer*

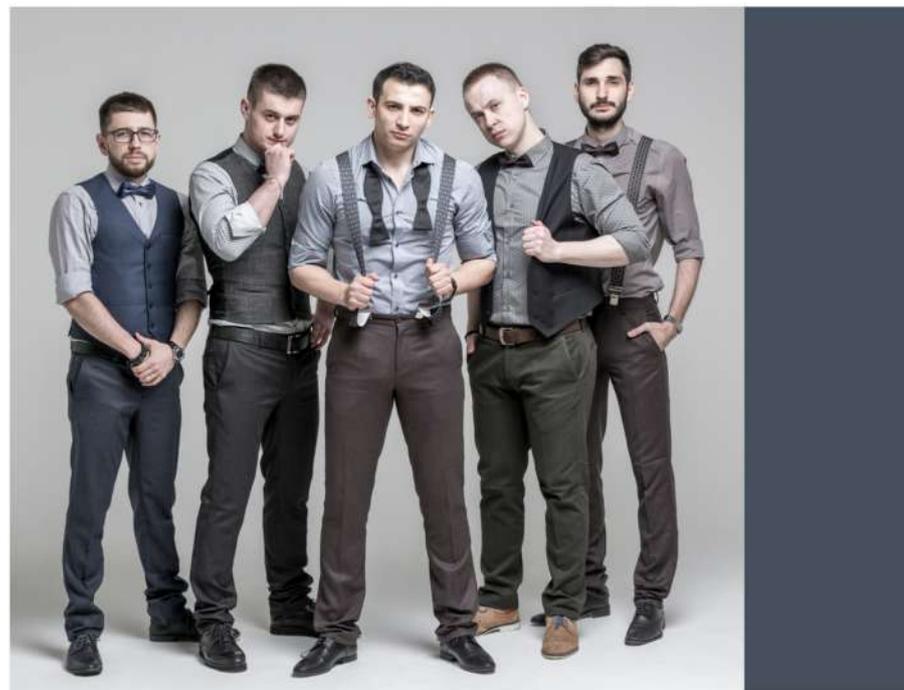


## Bewegung

1,9 % aller Krebserkrankungen bei Männer hängen mit einem erhöhten BMI (über 30) zusammen. Besonders Bauchfett wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen aus.

Experten raten zu mind. 3x30 Minuten gemäßigter, körperlicher Aktivität pro Woche. Dadurch kann das Risiko an Krebs zu erkranken bereits gesenkt werden.

**Das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken ist bei körperlich aktiven Menschen um 25 % geringer**





# ECHTE MÄNNER GEHEN ZUR VORSORGE.

**Prostatakrebs. Die häufigste  
Krebserkrankung des Mannes.  
Dabei ist die Vorsorge- bzw.  
Früherkennungs-untersuchung  
aus zwei Gründen entscheidend:**

1. Prostatakrebs verursacht im Frühstadium keine Beschwerden.
2. Die frühe Erkennung ist wichtig, da Prostatakrebs im frühen Stadium noch heilbar ist.



## VORSORGEKALENDER

- PROSTATA-VORSORGEUNTERSUCHUNG regelmäßig ab 45
- DARMSPIEGELUNG ab 50 alle 10 Jahre. Fragen Sie nach der sanften Koloskopie (schmerzfrei)! Eine Liste aller Stellen, die ein „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ anbieten, finden Sie unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) oder [www.oeggh.at](http://www.oeggh.at)
- TEST AUF VERBORGENES BLUT IM STUHL (OKKULTTEST) ab 40 jährlich
- HPV-IMPfung Buben und Mädchen ab dem 9. Geburtstag
- TASTUNTERSUCHUNG DER HODEN ab 20 monatlich
- HARNUNTERSUCHUNG Österreichs Urologen empfehlen diese Untersuchung ab 40 jährlich
- HAUTSELBSTUNTERSUCHUNG zweimal jährlich

**WICHTIG**

Sollten Sie sich für komplementäre Maßnahmen interessieren, besprechen Sie dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt/ Ihrer behandelnden Ärztin - nicht alle komplementären Maßnahmen sind für jede Erkrankung/Therapie geeignet



## Homöopathie

Die Anwendung der Homöopathie bei Krebspatienten soll Folgeerscheinungen von Therapien wie z. B. Übelkeit abschwächen, wodurch die Befindlichkeit und damit die Lebensqualität verbessert wird.

# Komplementär MEDIZIN

Komplementärmedizin ist der Überbegriff für eine Vielzahl von Maßnahmen, die ergänzend zur konventionellen Medizin eingesetzt werden. Komplementäre Methoden lassen sich in unterschiedliche Gruppen einteilen:

## Medizinische Systeme:

Klassische Naturheilverfahren, Akupunktur und Akupressur aus der traditionellen chinesischen Medizin, anthroposophische Medizin und Homöopathie

## Mind-Body-Verfahren:

Verschiedene Formen der Meditation. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion / Entspannung, Tai Chi/Qigong, Yoga

## Manipulative Körpertherapien:

Spezielle Handgriffe (Osteopathie, Chirotherapie, Reflexzonenmassage, klassische Massage) oder Reiki, Therapeutic Touch, Healing Touch, Polarity, Tuina, Shiatsu

## Biologische Therapien:

Mikronährstoffe, Phytotherapeutika (Aloe Vera, Granatapfel, Mistel etc.), Vitamine, Amygdalin, Spurenelemente und Mineralstoffe (Selen und Zink), Carnitin, Krebsdiäten, Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe (Curcumin, Lycopin, Resveratrol)

## Qi Gong

Qi Gong ist ein chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des Umgangs mit Qi (= Lebensenergie). Diese chinesische Meditations- und Bewegungstechnik dient zur Entspannung und Beruhigung. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Wichtig ist aber die Anleitung durch eine:n erfahrene:n Trainer:in.

Broschüre: Das ABC der  
komplementären Maßnahmen



# Komplementär MEDIZIN

## Komplementäre Methoden

Damit Patient:innen die Möglichkeit erhalten, sinnvolle Ergänzungen zur konventionellen Krebstherapie zu finden, ist sachkundige Aufklärung und Information notwendig.

**Für die Beurteilung des individuellen Nutzens bestimmter Methoden ist das Gespräch mit dem/der behandelnden Onkolog:in unbedingt notwendig.** Denn nur er/sie kann Wirkungen und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten einschätzen und im Verlauf beobachten.

Denn auch wenn Substanzen und Verfahren oftmals den Eindruck erwecken können, dass sie ungefährlich sind, ist nicht jede komplementärmedizinische Behandlung für alle Patient:innen gleich gut geeignet. Je nach individueller Situation und den angewandten Therapien können komplementärmedizinische Behandlungen auch Schaden verursachen.

**Komplementäre Methoden sollen nur integrativ zur Standardtherapie und da begleitend eingesetzt werden.**

## Akupunktur & Akupressur

Akupunktur und Akupressur eignen sich nicht zur Behandlung von Krebs. Diese beiden Verfahren können aber bei Krebspatient:innen Übelkeit und Erbrechen (häufige Nebenwirkungen der Chemotherapie) oder auch Schmerzen positiv beeinflussen.

## Ginseng (amerikanisch)

Ginseng wird häufig eingesetzt, um Infektionskrankheiten, Erkältungen, aber auch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Colitis und Gastritis zu bekämpfen.

Amerikanischer Ginseng zeigt Wirkung bei therapie- und erkrankungsbedingten Erschöpfungszuständen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit (Fatigue-Syndrom). Die Verabreichung erfolgt als Saft, Ölextrakt und auch als Kapsel.

**Die o. g. Wirkungen sind wissenschaftlich nur bei amerikanischem Ginseng bewertet und treffen nicht auf den asiatischen Ginseng zu!**

## Weitere komplementäre Methoden

finden Sie in der kostenlosen Broschüre "Das ABC der komplementären Maßnahmen" unter [www.krebshilfe-ktn.at](http://www.krebshilfe-ktn.at)

## Aloe Vera Trinklösung

Aloe Vera wirkt schützend auf die Schleimhaut. Das Trinken von Aloe Vera führt zu einer Verbesserung der Schleimhautveränderungen, insbesondere nach Strahlentherapien im HNO-Bereich.

**Aloe Vera ist jedoch kein Mittel gegen Krebs.**

## Musiktherapie

Ruhige Musik wirkt beruhigend auf den Organismus, da sich der Takt mit dem Herzschlag harmonisiert. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, wählen Musiktherapeut:innen Stücke aus den verschiedensten Musiksparten aus und hören diese gemeinsam mit den Patient:innen.

Eine weitere Art der Musiktherapie ist aber auch das gemeinsame Musizieren, Komponieren oder Dirigieren. Chemotherapiepatient:innen, die an Übelkeit und Erbrechen leiden, profitieren besonders von der Musiktherapie. Der Blutdruck sinkt und Depressionen werden gelindert. Auch akute Schmerzen können mit Musiktherapie gelindert und die Gabe von Schmerzmitteln verringert werden.

## Selen

Selen wird im Körper in Enzyme eingebaut, die antioxidativ wirken und Giftstoffe abbauen, weswegen es eine bedeutungsvolle Rolle in der Krebsprävention spielen kann. Selen aktiviert das selenabhängige Enzym Glutathionperoxidase, welches zum Abfangen freier Radikale wichtig ist. Der Einfluss von Selen auf die Nebenwirkungen von Therapien, die freie Radikale freisetzen, z.B. Radio- oder/und Chemotherapie, wurde daher intensiv erforscht. Selen soll auch eine Verbesserung der Immunantwort bewirken. Laboruntersuchungen zeigen, dass Selen das Wachstum von Krebszellen bremsen kann und die Wirkung von Chemo- und Strahlentherapie verstärkt

**Wichtig ist, nur solche begleitende Maßnahmen anzuwenden, die keinen hemmenden Einfluss auf die absolut vorrangigen Standard-Therapien haben.**



## Aufpassen bei „Alternativen“ Methoden

Alternative Therapien beruhen häufig auf von der Schulmedizin nicht anerkannten „pseudowissenschaftlichen“ Krebsentstehungstheorien. Die Befürworter dieser Therapien verweisen meist nicht auf ihre eigenen Misserfolge.

Seien Sie äußerst skeptisch, wenn „alternative“ Behandlungen viel Geld kosten, wenn im Rahmen der Behandlung auf geheime Quellen hingewiesen wird, wenn Heilung versprochen wird und wenn man Ihnen den Rat gibt, andere Therapien zugunsten der „alternativen“ Behandlung abzubrechen.

Immer wieder spielen „ärztliche Ratgeber“ und selbsternannte Heiler mit den Ängsten und der Hoffnung von Patient:innen und versuchen sie von Maßnahmen zu überzeugen, die die notwendigen Anforderungen an Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit nicht erfüllen. Oft wird für solche Maßnahmen auch damit geworben, dass evtl. anstehende Operationen, Chemotherapien und/oder Bestrahlungen mit ihrer Hilfe hinausgeschoben oder gar verhindert werden können. Dabei ist vor allem die zeitliche Verzögerung, die sich dadurch ergibt, wenn eine gut erprobte, wissenschaftlich untermauerte Standardtherapie nicht angewendet wird, das größte Problem.

Durch einen unangemessenen Behandlungsversuch mit fragwürdigen Methoden kann die Überlebenszeit und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt werden.



WICHTIG



Die Österreichische Krebshilfe warnt ausdrücklich davor, alternative Methoden anstelle der Schulmedizin zu wählen!

Die „Alternativmedizin“ beruht meist auf Spekulationen bzw. unbewiesenen biologischen Theorien. Da die Wirkungen dieser Verfahren nicht nachgewiesen sind, da zum Teil auch lebensgefährliche Komplikationen nach ihrer Anwendung auftreten können und da nicht zuletzt auch mit hohen Kosten gerechnet werden muss, sind alternative Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen sehr kritisch zu beurteilen!

Broschüre: Das ABC der komplementären Maßnahmen



# Kostenlos INFORMIEREN



## Leben mit der Diagnose

Die Diagnose Krebs trifft wie ein Blitz, löst eine Art Schockzustand aus und belastet PatientInnen genauso wie Angehörige. Viele Fragen tauchen auf, viele Antworten werden gesucht. Diese Broschüre soll helfen, Angst durch Wissen zu ersetzen. Sie informiert über Therapie und mögliche Nebenwirkungen, gibt Hilfestellungen zur Krankheitsbewältigung - auch in der Familie - und rechtliche Informationen über Themen wie "Krebs und Beruf" oder Patientenrechte.

## Angehörige und Krebs

Diese Broschüre richtet sich an die Angehörigen von Krebspatienten, die mitbetroffen sind und selbst unter starker Anspannung stehen. Mit konkreten Tipps wollen wir helfen, die Situation für Angehörige leichter und erträglicher zu machen.



## HPV-Impfung gegen Krebs

Die beste Vorsorge gegen viele Krebsarten ist die Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV)

## Ernährung bei Krebs

Viele Fragen während einer Krebstherapie betreffen den Bereich Ernährung. Diese Broschüre gibt einen Überblick über ernährungstechnische Maßnahmen und Empfehlungen, die man während einer Krebstherapie einhalten sollte.



Das gesamte Sortiment finden Sie unter [www.krebshilfe-ktn.at](http://www.krebshilfe-ktn.at) und kann dort jederzeit kostenlos bestellt werden.

# JAHRESBERICHT 2022





# Vereinsstruktur

Die Österreichische Krebshilfe Kärnten ist ein gemeinnütziger & mildtätiger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der Österreichischen Krebshilfe ist und dessen Tätigkeit sich auf das Bundesland Kärnten beschränkt. Die Krebshilfe Kärnten setzt sich für die Aufklärung der Kärntner Bevölkerung in Bezug auf Vorsorge & Früherkennung ein und unterstützt, begleitet und hilft an krebserkrankten Personen und ihren Angehörigen im Raum Kärnten. Alle Hilfsleistungen der Krebshilfe Kärnten stehen den Betroffenen & Angehörigen kostenlos zur Verfügung. Der Vorstand der Krebshilfe Kärnten ist ehrenamtlich tätig.

## Vorstand der Österreichischen Krebshilfe Kärnten

Präsident Dr. Hans Jörg Neumann, MSc

Stellvertreter Dr. Dietmar Geissler

KassiererIn Birgit Grün, seit 02/23 Dr. Elisa Florina Ozegovic

Schriftführerin Dr. Sabine Sussitz-Rack

Vorstandsmitglied Dr. Ernst Pius Forsthuber

Vorstandsmitglied Dr. Elisa Florina Ozegovic

Rechnungsprüfer Mag. Werner Kavallar (bis Ende 22), Mag. Gernot Winkler

Wirtschaftsprüfer Mag. Andreas Maier

## Finanzierung

Die Finanzierung der Österreichischen Krebshilfe Kärnten erfolgt aus Spendengeldern von Privatpersonen und Unternehmen.

## Geschäftsführung

Geschäftsführerin Theresa Neumann, BA MA

## Beratungsstelle & Vereinssitz

Völkermarkter Straße 25, 9020 Klagenfurt

## Spendenkonto

Bank Kärntner Sparkasse AG

IBAN AT04 2070 6045 0074 4737

BIC KSPKAT2KXXX

## Registrierungsnummer Spendenabsetzbarkeit

Spendennummer: SO-15923

## Spendenwerbung und Datenschutz

Theresa Neumann, BA MA

# Leistungsbericht der Krebshilfe Kärnten

**Die Krebshilfe Kärnten ist kärntenweit für Ihre Gesundheit unterwegs. Wir bieten regionale Untersüttzung in beinahe allen Bezirken Kärntens. In Fällen von Immobilität sind wir auch mobil für Sie im Einsatz.**

2022 konnte jede Person die unsere Hilfe & Unterstützung benötigte, unser gesamtes Angebot vollkommen kostenlos in Anspruch nehmen.

Unsere Klient:innen können persönlich, telefonisch oder über neue Medien (Mail, Videotelefonie, Social Media) mit uns in Kontakt treten und werden von einem multiprofessionellen Team (Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Diätolog:innen, Sozialarbeiter:innen, Pflegeberater:innen) beraten bzw. betreut.

Mittels 37 Events konnten mehr als 6.833 Personen erreicht werden. Rund 4.000 Broschüren wurden durch die Krebshilfe Kärnten allein im Jahr 2022 kostenlos verteilt.

2022 konnte die Krebshilfe Kärnten ihre Beratungsleistungen um 61% anheben. (2021 waren es 530 Beratungen, während 2022 828 Beratungen abgehalten wurden.)

**Wir rechnen im Jahr 2023 mit mehr als 1.300 kostenlosen Beratungen durch die Krebshilfe Kärnten.**

Die Coronapandemie hatte auch im Jahr 2022 noch erheblichen Einfluss auf Veranstaltungen. So mussten einige Veranstaltungen dementsprechend adaptiert und nach langer Pause langsam wieder aufgenommen werden.

## 828 Beratungs-/ Begleitungs- / Therapieeinheiten

Krebspatient:innen	145
Angehörige	49
DAVON	
Männlich	49
Weiblich	145

---

Beratungskontakte	194
Veranstaltungen	37 / 6833

---

Summe Kontakte	7027
----------------	------

---

### Häufigsten Tumorarten in %:

Brust	34,02 %
Bauchspeicheldrüse	8,25 %
Gehirn	8,25 %
Lunge	7,73 %
Darm	5,15 %
Eierstock	3,61 %
Knochen/Sarkom	3,61 %
Leukämie	3,61 %
Lymphom	3,61 %

### Altersgruppen in %:

unbekannt	1,03 %	40-49	21,65 %
0-10	1,55 %	50-59	29,38 %
11-17	1,55 %	60-69	22,68 %
18-29	3,09 %	70-79	4,64 %
30-39	11,86 %	80-89	2,58 %

## Unsere Hilfe im Überblick

---

# DIE KREBSHILFE KÄRNTEN BIETET EIN BREITGEFÄCHERTES, KOSTENLOSES ANGEBOT FÜR KREBSPATIENT:INNEN UND IHRE ANGEHÖRIGEN.

### Psychoonkologische Begleitung/ Psychotherapie

Die psychoonkologische Beratung & Begleitung bietet Krebspatient:innen und ihren Angehörigen, wie Eltern, Partner:in, Geschwister, Freund:innen, etc. die Möglichkeit zu einem kostenlosen, vertraulichen Gespräch zur Entlastung, bei Ängsten, bei Fragen zum Umgang, etc.

### Unterstützung für die Kleinsten

Die Kleinsten sind oft ebenfalls schwer durch die Diagnose eines Elternteils betroffen. Die Sorge um ihren Papa/ihre Mama ist oft groß. Um Kindern und Jugendlichen einen Raum für ihre Gefühle und Gedanken zu geben, bietet die Krebshilfe Kärnten auch in diesem Fall Hilfe an.

### Ernährungsberatung

Essen und Trinken ist ein wesentlicher Bestandteil der Leistungsfähigkeit von Geist & Körper und hat damit enormen Einfluss auf die Gesundheit. Für viele Menschen ist die Nahrungsaufnahme ein Ausdruck von Wohlbefinden und Lebensqualität. Daher wollen wir auch in diesem Bereich mittels unserer Diätologin die bestmögliche Expertise zur Verfügung stellen, um unterstützend zu Therapie/Nachsorge den Körper gut zu versorgen.

### Medizinische Aufklärung

Bei Unsicherheiten/ Unklarheiten zu Therapieabläufen oder Diagnosen bieten wir außerdem medizinische Aufklärung.

### Soziale Beratung

Viele Betroffene sind neben den anderen zahlreichen Sorgen auch mit finanziellen und sozialen Veränderungen konfrontiert. Wir beraten zu diversen Antragsstellungen, vernetzen mit anderen Institutionen und besprechen die nächsten Schritte, bei Reha-Geld, Pflegegeld, etc.

### Finanzielle Unterstützung

In Krisensituationen unterstützt die Krebshilfe Kärnten Betroffene, gemeinsam mit dem Dachverband der Österreichischen Krebshilfe, auch finanziell.

### Gruppenangebote

Der Austausch mit Personen, die Ähnliches erlebt haben, kann Balsam für die Seele sein. Durch Gruppenangebote wie Yoga werden neben einem Austausch auch Bewegungs- und Entspannungselemente angeboten. Unser kunsttherapeutisches Angebot ermöglicht in einem geschützten Raum, die kreativen Ressourcen jedes Menschen zu aktivieren, welche die Bewältigung von Krankheiten und Krisen unterstützt. Künstlerische Vorerfahrung ist dabei nicht von Nöten.

### Infomaterial & Aufklärungsarbeit

Die Krebshilfe verfügt über ein großes Angebot zahlreicher, kostenloser Broschüren, um Betroffene/ Angehörige/ Interessierte aufzuklären. Außerdem veranstalten wir immer wieder Vorträge.

# Zwischen Hoffnung, Angst & Zuversicht

## DIE ARBEIT IN DER BERATUNGSSTELLE

Als Mitarbeiterin der Beratungsstelle in Klagenfurt ist eine unserer Hauptaufgaben der tagtägliche Kontakt mit Krebspatient:innen und ihren Angehörigen. Dabei beschäftigen wir uns mit allerlei Fragen rund um das Thema Krebs.

Denn eine Krebserkrankung hat wirklich auf alle Lebensbereiche einen erheblichen Einfluss. Von Gehaltsausfällen durch länger andauernde Krankenstände, Fragen zu Reha-Geld, Heimhilfe, Pflegegeld, Umstellung der Ernährung, der Veränderung des Familiensystems durch Ausfälle aufgrund von Operationen/Therapien oder den Umgang mit den Kindern. In all diesen Teilen des Lebens und noch vielen mehr halten die Auswirkungen der Diagnose Einzug.

Wir, hier in der Völkermarkter Straße 25, hören zu. Wir unterstützen bei Antragsstellungen, geben Ratschläge beim Umgang mit den Kleinsten, vermitteln zu weiteren Institutionen oder unterstützen finanziell. Außerdem begleiten wir, wenn dem Betroffenen oder einem Angehörigen alles zu viel wird. Wenn man von der Angst, der Überforderung und der Verzweiflung eingeholt wird.

Wenn es im weiteren Lebensverlauf durch die Erkrankung größere Umstellungen gibt. Oder auch, wie man mit einer chronischen Krebserkrankung sein Leben weiterhin gut bestreitet.

Wir klären auf, wenn es Unsicherheiten bezüglich Therapieablauf gibt, oder Ängste rund um Nebenwirkungen im Raum stehen. Wenn sich das eigene Körperbild des/der Betroffenen verändert.

Und wenn, auch nach der Krebserkrankung, nicht alles ist wie vorher. Wenn Angehörige mit der Situation überfordert sind, oder sie um ihren geliebten Menschen Angst haben. Wenn es zu einem Abschied kommt. Wenn man an manchen Tagen die Hoffnung verliert - und dann wiederfindet - und sie vielleicht wieder verliert.

In all diesen Situationen und vielen mehr sind wir Ansprechpersonen für alle, die vom Thema Krebs in irgendeiner Form, sei es direkt oder indirekt, betroffen sind.

Aus Liebe zum Leben.



Jahresbericht



# ALS UNTERNEHMEN HUMANITÄRE VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN



⇒ 2023 ERSTMALS HELPING HAND DER KREBSHILFE KÄRNTEN WERDEN!

UM "HELPING HAND" DER KREBSHILFE KÄRNTEN ZU WERDEN, STEHEN IHREM UNTERNEHMEN 2 MÖGLICHKEITEN ZUR VERFÜGUNG:

## EIN TAG HILFE FÜR BETROFFENE

### Paket 1 - ab 500€

- Präsentation Ihres Logos auf unserer Website
- Ihr Logo erscheint in unserem Jahresbericht
- Vergabe einer Urkunde (zur print und/oder online Veröffentlichung)
- auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne kostenlose Broschüren rund um Vorsorge & Früherkennung für Sie & Ihre Mitarbeiter:innen zu



## MEHRERE TAGE HILFE FÜR BETROFFENE

### Paket 2 - ab 3.000€



- alle Leistungen aus Paket 1

#### TOP-Spender erhalten zusätzlich:

- Erwähnung als TOP-Spender
- eine halbe Seite im Jahresbericht zu Werbezwecken
- Veröffentlichung einer gemeinsamen Presseaussendung
- Veröffentlichung eines Zitats Ihres Unternehmens, warum Sie sich engagieren (auf unserer Website + Jahresbericht)
- Veröffentlichung eines gemeinsamen Statements auf unseren Sozialen Kanälen

Für mehr Informationen nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

## Unsere Unternehmenssponsoren 2022

addIT Dienstleistungen GmbH & Co KG ▪ AIRBORNE Motion Pictures GmbH ▪ Art Walter ▪ Barbershop Glaser ▪ Café Korner ▪ Crowe SOT GmbH ▪ DONAU Versicherung AG ▪ Informatika Consulting & RW ▪ Jagdwaffen Fanzoj ▪ Golf- und Seehotel Engstler ▪ KELAG - Kärntner Elektrizitäts-Aktiengesellschaft ▪ Komödie 9020 ▪ Napetschnig & Partner Steuerberatung ▪ Neugarten - Almseehütte ▪ Österreichische Hochschülerchaften der Universität Klagenfurt ▪ Panaceo International GmbH ▪ RZ Pellets GmbH ▪ Sporthletix Carinthia Union ▪ Sportverein I like It ▪ Winkler + Ruck Architekten ▪ Verein für Gesundheitsvorsorge ▪ VONNI Shop ▪ Zeintliger Systemtechnik

# Das Team DER KREBSHILFE KÄRNTEN



**Mag. Sigrid Pemberger-Mike**

Beratungsstellensprecherin  
Psychotherapie &  
Psychologie



**Theresa Neumann, BA MA**

Geschäftsführung &  
Soziale Beratung



**Nina Vilus**

Assistenz der Geschäftsführung

\*Neben den 3 hauptamtlich Angestellten, sind noch weitere freiberufliche Berater:innen im Auftrag der Krebshilfe Kärnten tätig, siehe rechts



## Ziele der Krebshilfe Kärnten

**Seit 1910 arbeitet die Österreichische Krebshilfe mit ihren umfangreichen Aktivitäten beharrlich an folgenden Zielen:**

- Kostenlose Hilfe, Begleitung und Beratung für Erkrankte und Angehörige, während Therapie und Nachsorge
- Information, Beratung und Aktivitäten zu Vorsorge und Früherkennung
- Bewusstseinsbildung in der Öffentlichkeit, Enttabuisierung der Krebserkrankung
- Öffentliche Stellungnahmen zu aktuellen Themen
- kontinuierliche Qualitätssicherung aller Aktivitäten

**Um diese Aufgaben zu erreichen, setzen wir in Kärnten folgende Maßnahmen:**

- Betreiben der Beratungsstelle zum Zweck der kostenlosen Beratung & Begleitung von Krebspatient:innen und Angehörigen in den Bereichen Psychoonkologie, Medizin, Sozialberatung sowie Ernährungsberatung
- Zur Verfügung stellen von kostenlosem Informationsmaterial betreffend verschiedene Krebsarten sowie die spezielle Lebenssituation mit einer Krebsdiagnose
- Organisation von Informationsveranstaltungen und Vorträgen für Patient:innen und Angehörige sowie im Bereich von Vorsorge und Früherkennung
- Finanzielle Hilfe für Krebspatient:innen in humanitären Notfällen gemäß speziellen Richtlinien
- Vernetzung mit weiteren Institutionen der psychosozialen Versorgung

# Unsere gesamtes Team im Überblick



Von innen nach außen: Theresa Neumann, Nina Vilus, Sigrid Pemberger-Mike, Vanessa Weiß, Ines Kelz, Simone Passegger, Ines Weissenbrunner-Leutgeb, Johann Klocker, Renate Gruber, Friederike Reimers, Maria Magdalena Petrej, Susanne Dissauer, Thomas Tröls, Daniel Cebin, Vera Augustin, Daniel Weissenbrunner-Leutgeb, Christina Hohenberger



## Die Krebshilfe in Österreich

Schon vor über 100 Jahren haben die Gründer der Österreichischen Krebshilfe feststellen müssen, dass Krebspatient:innen und ihre Angehörigen zusätzlich zur medizinischen Behandlung dringend Hilfe benötigen. So kam es 1910 zur Gründung der Krebshilfe in Österreich. Unser Antrieb, Menschen mit der Diagnose Krebs und ihr Umfeld zu unterstützen, ist seit jeher derselbe.

**Seit 1994 agieren wir als eigenständiger Landesverband in Kärnten & sind Teil der Konföderation der Österreichischen Krebshilfe.**

Als voneinander unabhängige Vereine, arbeiten wir gemeinsam an der Umsetzung unserer Ziele und Visionen. Dabei betreibt **jeder Verein sein unabhängiges Fundraising und agiert individuell im jeweiligen Bundesland**. Das macht unsere besondere Nähe zur Region und den dortlebenden Menschen aus. Außerdem ermöglicht es uns bedarfsorientiert und an die jeweiligen Versorgungsgegebenheit angepasst, zu agieren.





# FINANZBERICHT 2022

## Mittelherkunft

in EUR

### 1. Spenden

a) ungewidmete Spenden	94 928,24
b) gewidmete Spenden	15 520,12
c) Kooperation Dachverband	13 243,00

### 2. Mitgliedsbeiträge

45,00

### 3. Betriebliche Einnahmen

a) betriebliche Einnahmen aus öffentlicher Hand	0,00
b) sonstige betriebliche Einnahmen	0,00

### 4. Subventionen & Zuschüsse aus öffentlicher Hand

a) Subventionen	0,00
b) Zuschüsse für Psychotherapie	0,00

### 5. Sonstige Einnahmen

a) Vermögensverwaltung	0,00
b) sonstige andere Einnahmen, sofern nicht unter Punkt 1 bis 4 enthalten	0,00

### 6. Auflösung von Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spenden bzw. Subventionen

0,00

### 7. Auflösung von Rücklagen

0,00

### 8. Jahresverlust

57 650,37

### Summe Mittelherkunft 2022

123 736,53

## Mittelverwendung

in EUR

### 1. Leistungen für staturistisch festgelegte Zwecke

142 750,97

### 2. Spendenwerbung

25 048,88

### 3. Allgemeine Administration/ Verwaltung

a) Allgemeine Verwaltung	9 510,95
b) Verwaltungsaufwand für Spenden	4 076,10

### 4. Zuführung zu Rücklagen

0,00

### Summe Mittelverwendung 2022

181 386,90

Hoffnung schenken

## WIE KANN ICH HELFEN?

### *Unterstützung spenden*

#### HILFSLEISTUNGEN FINANZIEREN

Tagtäglich begleiten, unterstützen & helfen wir Krebspatient:innen und ihren Familienangehörigen im gesamten Bundesland - und das mehr als 800x jährlich!

All unsere Leistungen sind dabei kostenlos (Überblick auf Seite 29). Helfen Sie uns dies weiterhin zu ermöglichen.



### *Zeit spenden*

#### EHRENAMTLICH TÄTIG SEIN

Unterstützen Sie uns bei Informationsveranstaltungen und Charityevents.

### *Nachhaltig spenden*

#### EIN VERMÄCHTNIS DAS BLEIBT

Mit einem Legat an die Krebshilfe Kärnten und einer solchen schriftlichen Berücksichtigung in Ihrem Testament können Sie Gutes über den Tod hinaus bewirken!



### *Im Gedenken spenden*

#### IM NAMEN DER LIEBEN GUTES TUN

Blumen welken schnell – Ihre Kranzspende schenkt Krebspatient:innen und ihren Familien neue Kraft und Hoffnung!

# UPCOMING 2023

Heuer starten wir gemeinsam mit unseren Unterstützer:innen wieder mit vollem Elan ins neue Jahr!

Es erwarten Sie viele atemberaubende, emotionale, kulinarische, sportliche, kulturelle, modische & humorvolle Events, die ganz im Licht des "Einander-Helfens" stehen. Denn alle hier angeführten Veranstaltungen haben etwas gemeinsam: Sie unterstützen unsere Arbeit für Krebspatient:innen und Angehörige in Kärnten!

19.02.2023

## HOFFNUNGSRUNDE AM EIS

Eissportzentrum Klagenfurt

01.05.2023

## I LIKE IT FRAUENLAUF

Velden am Wörthersee

Weitere Termine folgen - online unter [www.krebshilfe-ktn.at](http://www.krebshilfe-ktn.at)  
Dort finden Sie auch alle Informationsveranstaltungen

## Sei mein Hoffnungsträger!

#ausliebezumleben

Jetzt unterstützendes Mitglied werden.

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



### Sei mein Hoffnungsträger!



## Jetzt Hoffnungsträger:in werden!

*"Als Hoffnungsträgerin für die Krebshilfe Kärnten habe ich das Gefühl wirklich Menschen in meiner direkten Umgebung unterstützen zu können."*

Tagtäglich begleiten, beraten & helfen wir Kärnter:innen mit der Diagnose Krebs und ihren Angehörigen. Helfen Sie uns helfen.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website:

[www.krebshilfe-ktn.at/hoffnungstraeger](http://www.krebshilfe-ktn.at/hoffnungstraeger)



ARBORNE  
MOTION PICTURES

AB MAI 2023

## KUNST HILFT - ONLINE DAUERAUSSTELLUNG

online, Website Krebshilfe  
Kärnten

14.07.2023

## THEATER AM SEE "SUPRISE, SUPRISE!"

Maria Wörth

30.07.2023

## HAIR-FASHION- MUSIKSHOW

Pörschach am Wörthersee

06.08.2023

## PINK RIBBON BRUNCH BY MARIKA LICHTER

Gourmet Restaurant Hubert  
Wallner

# Unsere Marken FÜR IHRE GESUNDHEIT



**PINK RIBBON**  
ZUGUNSTEN DER PINK RIBBON AKTION  
DER KREBSHILFE KÄRNTEN



**dönt wait**

Die Darmkrebsvorsorge-Aktion der  
Österreichischen Krebshilfe und der ÖGGH



Sonne  
ohne Reue



**UNTERLEIBSKREBS  
ÖSTERREICH**

Eine Initiative der AGO und  
der Österreichischen Krebshilfe

# Österreichische Krebshilfe Kärnten

Völkermarkter Straße 25  
9020 Klagenfurt a. W.  
0463 / 507078  
office@krebshilfe-ktn.at  
www.krebshilfe-ktn.at

Aus Liebe zum  
Leben.



ÖSTERREICHISCHE  
KREBSHILFE  
KÄRNTEN

## Sie sind nicht allein - wir sind für Sie da!

Sie sind selbst direkt oder indirekt von Krebs betroffen und benötigen Hilfe?  
Kontaktieren Sie uns gerne.

Wir sind in ganz Kärnten für Sie unterwegs.

- Prävention & Information
- Beratung & Hilfe
- finanzielle Soforthilfe
- medizinische Aufklärung
- Soziale & psychoonkologische Beratung
- Nachsorge
- Trauerbegleitung
- Mama/ Papa hat Krebs
- Vorträge
- Gruppenangebote
- Ernährungsberatung

Spendenkonto:

**Kärntner Sparkasse AG**

**IBAN:** AT04 2070 6045 0074 4737

**BIC:** KSPKAT2KXXX

