

Hilfe

Vorsorge &
Früherkennung

Information

Aus Liebe zum Leben

JAHRESBERICHT 2024



115 Jahre
Österreichische
Krebshilfe

Seite 18



ÖSTEREICHISCHE KREBSHILFE
KÄRNTEN

INHALT

03 Vorwort

05 Wenn Essen schwerfällt **+ Rezepte**

- Mangelernährung und Kachexie bei Krebs

09 Gesunde Gemeinde

10 Ehrenamt: helfen verbindet

12 Alternativ =/Komplementär:
Komplementäre und alternative
Maßnahmen bei Krebserkrankungen

14 Kunst hilft Betroffenen

16 Patientenbrief

17 Dankeswort Team

18 115 Jahre Krebshilfe Österreich

20 Im Dienst der Menschlichkeit

22 HPV - Humane Papillomaviren

24 Von Vorsorge zur Fürsorge

26 Aus den Lebenswelten:
Betroffene geben Einblicke in ihr Leben

28 Mit dem letzten Willen Gutes tun

29 ...zeig' ein Herz!

Wir benötigen Deine Unterstützung, um
Großartiges bewirken zu können!

30 Mama/Papa hat Krebs

31 Bewegung & Krebs

32 Die Hoffnungsrunde bewegt

34 Unsere Gruppenangebote

36 Weitere geplante
Gruppenangebote für Betroffene
und Angehörige

38 Face it with a smile

39 Jahresbericht 2024:

41 Finanzbericht

42 Vereinsstruktur

43 Leistungsbericht

45 Helping Hands

47 Upcoming Events

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber und Redaktion:

Österreichische Krebshilfe Kärnten
Völkermarkter Straße 25
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Telefon: +43 (0)463 50 70 78
E-Mail: office@krebshilfe-ktn.at
ZVR-Zahl: 855886581

Redaktion & Text:

Österreichische Krebshilfe Kärnten
Projektleitung: Nina Vilus

Vorwort

Sehr geehrte Unterstützer:innen,
sehr geehrte Damen und Herren,

dank Ihrer großzügigen Unterstützung dürfen wir Tag für Tag erleben, wie viel bewegt werden kann – im Bereich der Krebsprävention ebenso wie bei der frühzeitigen Erkennung von Krebserkrankungen. Die Informationsveranstaltungen der Österreichischen Krebshilfe Kärnten tragen maßgeblich dazu bei, das Bewusstsein für diese wichtigen Themen zu stärken und viele Menschen in unserem Bundesland zu erreichen.

Wenn eine Krebsdiagnose das Leben erschüttert, stehen wir mit unserem flächendeckenden Beratungsangebot Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite. Unser Anliegen ist es, niemanden mit den damit verbundenen physischen und seelischen Belastungen alleine zu lassen. Dank Ihrer Hilfe können wir diese Unterstützung seit über 30 Jahren kostenlos anbieten – und vielen Menschen in einer schweren Zeit neue Perspektiven und Halt geben.

Gerade in einer Zeit, in der die Ressourcen immer knapper werden, ist Ihr Engagement von unschätzbarem Wert. Sie ermöglichen damit, dass wir unsere wichtigen Angebote auch weiterhin aufrechterhalten und ausbauen können.

Dafür danken wir Ihnen von Herzen.

Mit Ihrer Spende schenken Sie Hoffnung, stärken Lebensqualität – und machen Heilung möglich.

Danke, dass Sie an unserer Seite stehen.
Auch in Zukunft.

Vorstand der Österreichischen Krebshilfe Kärnten



Vorstand der ÖKHK (von links nach rechts): Univ. Prof. Dr. Dietmar Geissler (Stellvertreter), Dr. Ernst Pius Forsthuber MBA (Vorstandsmitglied), Dr. Sabine Sussitz-Rack (Schriftführerin), Silvia Pletschko (Kassiererin), MMag. Dr. Elisa Florina Ozegovic (Vorstandsmitglied), Dr. Hans Jörg Neumann, MSc (Präsident)

DIAGNOSE KREBS:
**Deine Spende
fängt auf.**



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
KÄRNTEN



WENN ESSEN SCHWERFÄLLT –

Friederike
Reimers

MANGELERNÄHRUNG UND KACHEXIE BEI KREBS

Warum Ernährung so wichtig ist

Eine ausgewogene Ernährung ist für jeden Menschen wichtig – für Krebspatient:innen aber ganz besonders. Der Körper braucht Energie, um die Krankheit zu bekämpfen, Therapien durchzustehen und sich zu erholen. Doch gerade bei einer Krebserkrankung kann das Essen zur Herausforderung werden: Appetitlosigkeit, Übelkeit, Veränderungen des Geschmackssinns oder Schmerzen beim Schlucken führen dazu, dass viele Betroffene nicht ausreichend essen.

Was ist Mangelernährung?

Von Mangelernährung spricht man, wenn dem Körper über längere Zeit zu wenig Energie, Eiweiß und andere wichtige Nährstoffe zugeführt werden. Das kann zu einem unerwünschten Gewichtsverlust führen – oft zuerst unauffällig, aber mit großen Folgen. Muskeln werden abgebaut, die Abwehrkräfte schwinden, die Lebensqualität sinkt. Eine Mangelernährung kann auch dazu führen, dass eine Krebstherapie schlechter vertragen wird.

Was ist Kachexie?

Ein besonders schwerwiegender Zustand der Mangelernährung ist die sogenannte Tumorkachexie. Dabei handelt es sich nicht nur um einfachen Gewichtsverlust, sondern um eine tiefgreifende Stoffwechselveränderung. Der Körper greift auf eigene Fett- und Muskelreserven zurück, um Energie zu gewinnen – selbst wenn die betroffene Person ausreichend isst. Die Kachexie lässt sich also nicht allein durch mehr Essen stoppen. Sie betrifft besonders häufig Patient:innen mit fortgeschrittenen Tumorerkrankungen wie Lungen-, Magen- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Frühzeitig erkennen – gezielt handeln

Je früher eine Mangelernährung oder Kachexie erkannt wird, desto besser kann gegengesteuert werden. Deshalb ist es wichtig, auf erste Anzeichen zu achten:

- Ungewollter Gewichtsverlust
- Weniger Appetit oder schnelleres Sättigungsgefühl
- Erschöpfung oder Schwächegefühl
- Sichtbarer Muskelabbau

Ein regelmäßiger Blick auf das Gewicht und eine offene Kommunikation mit Ärzt:innen oder dem Pflorgeteam helfen, Probleme früh zu erkennen.

Friederike Reimers

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

Ernährung als Unterstützung - was hilft?

Ziel der Ernährungstherapie bei Krebs ist nicht unbedingt eine „Diät“, sondern das Gegenteil: Der Körper soll mit möglichst viel Energie und Eiweiß versorgt werden, um Substanz zu halten oder wieder aufzubauen. Das bedeutet in der Praxis oft:

- ✓ Mehrere kleine Mahlzeiten: Drei Hauptmahlzeiten am Tag sind für viele zu viel. Fünf bis sechs kleinere Portionen, verteilt über den Tag, sind oft besser verträglich.
- ✓ Energiedichte Nahrung: Speisen können mit Kalorien und Eiweiß angereichert werden – z. B. durch Öl, Butter, Nüsse, Nussmus, Schlagobers, Käse, Ei oder Proteinpulver.
- ✓ Trinknahrungen: Wenn normales Essen nicht mehr ausreicht, können spezielle hochkalorische Trinknahrungen helfen. Diese gibt es in vielen Geschmacksrichtungen – von Vanille über Schokolade bis Frucht – und sie liefern wichtige Nährstoffe in konzentrierter Form.
- ✓ Eiweißreiche Lebensmittel: Eier, Milchprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte oder auch Fleisch (je nach Verträglichkeit) helfen, dem Muskelabbau entgegenzuwirken.
- ✓ Individuelle Anpassung: Je nach Krankheitsbild, Therapieverlauf und Beschwerden sollte die Ernährung individuell abgestimmt werden. Eine professionelle Ernährungsberatung ist hier besonders wertvoll.
- ✓ Appetitanregung durch Rituale: Ein schön gedeckter Tisch, bekannte Lieblingsgerichte oder gemeinsame Mahlzeiten mit Angehörigen können die Lust am Essen steigern.

Wenn Essen nicht mehr reicht

In fortgeschrittenen Stadien oder bei ausgeprägter Kachexie reichen diese Maßnahmen oft nicht mehr aus. Dann kann eine ergänzende künstliche Ernährung – über die Vene oder eine Magensonde – sinnvoll sein. Diese Entscheidung wird gemeinsam mit dem medizinischen Team getroffen und richtet sich nach den Zielen und Wünschen der Patient:innen.

Gemeinsam gegen die Schwäche

Mangelernährung ist kein Zeichen von persönlichem Versagen. Sie ist eine häufige und ernstzunehmende Begleiterscheinung vieler Krebserkrankungen. Umso wichtiger ist es, darüber zu sprechen und sich Hilfe zu holen. Die Krebshilfe Kärnten steht Betroffenen und Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite – auch in Ernährungsfragen.

Denn: Gut ernährt lebt sich besser – selbst in schweren Zeiten.

5 praktische Tipps bei Appetitlosigkeit

Kleine Portionen, große Wirkung

Lieber häufiger kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt als drei große.

Trinknahrung nutzen

Hochkalorische Getränke sind eine gute Ergänzung, wenn feste Nahrung schwerfällt.

Atmosphäre zählt

Ein schön gedeckter Tisch, Musik oder Gesellschaft machen das Essen angenehmer.

Kalorien clever steigern

Butter, Sahne, Nüsse oder Käse machen Speisen energiereicher.

Essen, was schmeckt

Lieblingsspeisen sind erlaubt – auch Süßes oder Deftiges, wenn es hilft.

Warnsignale für Mangelernährung

Achten Sie auf folgende Anzeichen – je früher erkannt, desto besser kann geholfen werden:

- **Unerklärlicher Gewichtsverlust**
- **Kleidung oder Schmuck sitzt plötzlich locker**
- **Schwäche, Müdigkeit, Antriebslosigkeit**
- **Verlust von Muskelmasse oder „kraftloses Gefühl“**
- **Appetitlosigkeit über mehrere Tage**

Tipp: Sprechen Sie diese Symptome unbedingt beim nächsten Arzttermin an oder holen Sie sich Unterstützung bei einer Ernährungsberatung.

Was Angehörige tun können

Die Ernährung eines geliebten Menschen in einer schweren Krankheitsphase mitzuerleben, kann belastend sein. Hier sind Möglichkeiten, wie Sie unterstützen können – ohne Druck auszuüben:

- **Geduld zeigen**
Appetitlosigkeit ist kein Trotz – sie gehört oft zur Krankheit dazu.
- **Gemeinsames Essen ermöglichen**
Essen in Gesellschaft fällt oft leichter und vermittelt Normalität.
- **Lieblingsspeisen anbieten**
Was früher gern gegessen wurde, kann heute wieder Freude bereiten.
- **Keine Zwangsdiskussionen übers Essen**
Druck oder ständiges Erinnern ans Essen kann Stress verursachen.
- **Professionelle Hilfe einbeziehen**
Eine Ernährungsberatung kann entlasten und hilfreiche Lösungen bieten.

Wichtig: Hören Sie auf die Bedürfnisse der betroffenen Person – und achten Sie auch gut auf sich selbst.

Cremige Erdäpfel-Käse-Suppe

Wärmend, mild & sättigend – ideal bei Appetitlosigkeit

 Zutaten (für 2 Portionen):

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter oder Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Obers
- 100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler, Gouda)
- Salz, Muskatnuss
- Optional: 1 EL Frischkäse oder Crème fraîche

Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebel schälen, würfeln. In Butter/Öl andünsten, mit Brühe aufgießen.

15–20 Minuten weich kochen, dann pürieren. Obers und Käse einrühren, gut verrühren. Mit Salz & Muskat abschmecken. Optional mit Frischkäse verfeinern und warm servieren.

Tipp: Mit Weißbrot oder Röstzwiebeln servieren – oder ein gekochtes Ei einrühren für mehr Eiweiß.





Mitglieder des Kelag-Vorstands
Reinhard Draxler und Danny Gütlein

„Die Kelag nimmt ihre gesellschaftliche Verantwortung ernst und hat aus diesem Grund die Österreichische Krebshilfe Kärnten anlässlich ihres 30-jährigen Bestehens unterstützt. Der unermüdliche Einsatz der Organisation für Prävention, Aufklärung und die Begleitung von Betroffenen verdient höchste Anerkennung. Es freut uns, mit unserem Beitrag diese wichtige Arbeit zu fördern - gemeinsam konnten wir ein Zeichen der Hoffnung setzen und das Bewusstsein für Krebsvorsorge und -behandlung nachhaltig stärken.“



Energiekugeln ohne Backen

Kleine Kraftpakete für zwischendurch

 Zutaten (für ca. 10 Stück):

- 100 g zarte Haferflocken
- 2 EL Erdnussmus oder Mandelmus
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 reife Banane (zerdrückt)
- Optional: gehackte Nüsse, getrocknete Früchte, Schokostückchen

Zubereitung:

- Alle Zutaten gut vermengen.
- Aus der Masse kleine Kugeln formen.
- Mind. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Tipp: Die Kugeln halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Perfekt zum Mitnehmen oder als Snack bei Appetitlosigkeit.



GESUNDE *Gemeinde*

Mit der Initiative „Gesunde Gemeinde“ verfolgt die Krebshilfe Kärnten das Ziel, das Bewusstsein für präventive Gesundheitsmaßnahmen – insbesondere im Bereich der Krebsvorsorge – in den Gemeinden zu stärken. In Zusammenarbeit mit engagierten Partner:innen vor Ort fanden bereits erfolgreiche Gesundheitstage in Finkenstein, Rosegg/Velden und Poggersdorf statt.

Vor Ort informieren unter anderem Fachkräfte aus den Bereichen Sozialarbeit, Psychologie/Psychotherapie oder Medizin über das Thema Krebs, Vorsorgemöglichkeiten und Unterstützungsangebote. Die Besuchenden erhalten kostenlose Informationsbroschüren zu Gesundheitsvorsorge sowie Wissenswertes zum umfassenden Beratungsangebot der Krebshilfe Kärnten und zur kostenlosen psychoonkologischen Beratung für Betroffene und Angehörige.

Ein aktuelles Beispiel für die erfolgreiche Zusammenarbeit ist der „Pflagestammtisch“ in der Marktgemeinde Velden, organisiert von DGKP Michael Waldher. Der Vortrag der Krebshilfe Kärnten, gehalten von GF Mag. (FH) Plankl und Mag. Sigrid Pemberger-Mike zum Thema "Leben mit der Diagnose Krebs", fand reges Interesse.



Finkenstein



Velden/Rosegg

Gemeinden, die Interesse an einem eigenen Gesundheitstag haben, sind herzlich eingeladen, sich mit der Krebshilfe Kärnten in Verbindung zu setzen. Auf Wunsch kann auch eine Spendenbox aufgestellt werden – jede Unterstützung hilft, unsere Arbeit fortzuführen.

**Kontakt: 0463/507078
office@krebshilfe-ktn.at**

Unsere Marken FÜR IHRE GESUNDHEIT



**UNTERLEIBSKREBS
ÖSTERREICH**
Eine Initiative der AGO und
der Österreichischen Krebshilfe

EHRENAMT:

helfen verbindet

Ohne ihr Engagement würde vieles nicht möglich sein: Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen bilden das Herzstück vieler gemeinnütziger Vereine.



Ohne sie würde vieles stillstehen: Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen sind das Rückgrat vieler gemeinnütziger Organisationen und der Zivilgesellschaft – so auch bei der Krebshilfe Kärnten. Sie schenken nicht nur ihre kostbare Zeit und bringen ihr Knowhow ein, sondern sind mit viel Herz bei der Sache.

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

Ob Mithilfe bei unseren Veranstaltungen, bei der Organisation von eigenen Spendenevents und Flohmärkten oder auch mit Knowhow im Bereich IT: Die Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige bei der Krebshilfe Kärnten sind vielfältig.

„Wir freuen uns über das soziale Engagement vieler Freiwilligen, da sie für den Verein zeitliche und personelle Ressourcen schaffen.“

Sei es durch Bereitstellung von IT-Kompetenzen, Abhaltung kreativer Charity-Events, um Spenden zu generieren oder als Unterstützung bei Info-Veranstaltungen.“, erklärt Mag. (FH) Tanja Plankl, Geschäftsführerin der Krebshilfe Kärnten.

Unermüdlicher Einsatz

Ein leuchtendes Beispiel für erfolgreiche Freiwilligenarbeit ist Friseurmeister Johann Glaser. Seit über vier Jahren lädt er jährlich zu Hairshow ein und sammelt zugunsten der Krebshilfe Kärnten.

Auch dieses Jahr findet die Hairshow als Teil des Indian Summer Street Festival in Velden im September 2025 statt und wird mit einer atemberaubenden Show und großartigen Tombolapreise auf sich und die Krebshilfe Kärnten aufmerksam machen.



Eindrücke Hair Show 2024

Talente einbringen

Wer Interesse hat, sich freiwillig bei der Krebshilfe Kärnten zu engagieren, kann sich jederzeit an den gemeinnützigen Verein wenden. „Bei uns ist jede helfende Hand willkommen – sei es mit Fachwissen, Zeit oder einfach dem Wunsch, die Krebshilfe Kärnten finanziell zu unterstützen“, sagt Plankl.

Wir möchten engagierte Kärntner:innen einladen, gemeinsam mit uns herauszufinden, wie sie sich am besten einbringen können.

Jeder Mensch hat Talente – und jede Stunde, die jemand investiert, hilft uns dabei, krebserkrankte Menschen in Kärnten besser zu unterstützen.

Denn eines steht fest: Ehrenamtliches Engagement ist wichtig für unsere Gesellschaft, da sie zum Zusammenhalt und zur Solidarität beitragen!

Wenn Sie sich gerne ehrenamtlich bei der Krebshilfe Kärnten engagieren möchten, melden Sie sich bitte bei uns unter officeekrebshilfe-ktn.at oder per Telefon: 0463/507078



ALTERNATIV \neq KOMPLEMENTÄR

Komplementäre und alternative Maßnahmen bei Krebserkrankungen

Was Sie wissen sollten

Bei einer Krebserkrankung suchen viele Patient:innen nach zusätzlichen Behandlungsmöglichkeiten, um ihre Gesundheit zu unterstützen oder ihre Lebensqualität zu verbessern. Dabei tauchen häufig Begriffe wie „alternative Medizin“ oder „komplementäre Therapien“ auf. Es ist jedoch wichtig, sich bewusst zu sein, was diese Begriffe bedeuten und welche Risiken damit verbunden sein können.

Was ist „Komplementärmedizin“?

Komplementärmedizin umfasst eine Vielzahl von Maßnahmen, die ergänzend zur konventionellen Medizin eingesetzt werden. Dazu gehören unterschiedliche Methoden wie beispielsweise Pflanzenheilkunde, Akupunktur oder Meditation, die oft eine lange Tradition haben. Allerdings ist die wissenschaftliche Belegbarkeit ihrer Wirkweise häufig unklar. Da diese Methoden immer wieder in Mode kommen, ist eine sachkundige Aufklärung wichtig. Ein Gespräch mit der Onkologin/dem Onkologen ist unerlässlich, um die Wirkungen, mögliche Wechselwirkungen und die individuelle Eignung zu beurteilen. Obwohl viele komplementäre Maßnahmen kaum Nebenwirkungen haben, können sie auch schaden oder mit anderen Therapien interagieren. Deshalb sollten sie stets mit dem behandelnden Ärzteteam abgestimmt werden.

Was ist „Alternativmedizin“?

Die sogenannte „Alternativmedizin“ basiert meist auf Spekulationen oder unbewiesenen biologischen Theorien. Viele dieser Verfahren sind wissenschaftlich nicht anerkannt, da ihre Wirkungen nicht nachgewiesen werden können. Zudem können lebensgefährliche Komplikationen auftreten, wenn diese Methoden angewendet werden. Nicht zuletzt sind diese Behandlungen oft mit hohen Kosten verbunden, was sie für viele Patient:innen zu einer teuren und riskanten Option macht.

Warum sind alternative Therapien kritisch zu betrachten?

Alternative Therapien stellen keine echte Alternative zu den etablierten, wissenschaftlich fundierten Standardverfahren dar. Sie beruhen häufig auf „pseudowissenschaftlichen“ Theorien zur Krebsentstehung,



die von der Schulmedizin nicht anerkannt sind. Die Befürworter:innen solcher Methoden verschweigen oft ihre Misserfolge und präsentieren ihre Behandlungen als Wunderheilung. Die Durchführung ist häufig geheimnisvoll, kompliziert und an ihre „Entdecker:innen“ gebunden.

Achtung vor Wunderheiler:innen!

Immer wieder versuchen sogenannte „Wunderheiler:innen“ und selbsternannte „ärztliche Ratgeber:innen“, Patient:innen mit Ängsten und Hoffnungen zu manipulieren. Sie werben mit Heilversprechen, die weder durch wissenschaftliche Studien belegt sind, noch die notwendige Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit erfüllen. Besonders gefährlich ist es, wenn solche Angebote dazu verleiten, notwendige medizinische Standardbehandlungen wie Operationen, Chemotherapien oder Bestrahlungen hinauszuzögern oder ganz abzubrechen.

Die Gefahr der Verzögerung

Die größte Gefahr bei der Anwendung fragwürdiger alternativer Methoden ist die zeitliche Verzögerung einer bewährten Behandlung. Diese Verzögerung kann die Überlebenschancen erheblich verringern und die Lebensqualität beeinträchtigen. Es ist daher dringend zu empfehlen, bei einer Krebsdiagnose auf die Empfehlungen der Schulmedizin zu vertrauen.

Was sollten Sie bei vermeintlich „alternativen“ Behandlungen beachten?

Seien Sie äußerst skeptisch, wenn:

- Die Behandlung viel Geld kostet.
- Es geheime Quellen oder Methoden gibt.
- Heilung versprochen wird.
- Ihnen geraten wird, andere Therapien zugunsten der „alternativen“ Behandlung abzubrechen.

Wenn Sie sich für eine ergänzende Behandlung entscheiden, achten Sie auf folgende Kriterien bei der Wahl von Therapeut:innen, denn seriöse Therapeut:innen

- haben einen festen Praxisort und geregelte Praxiszeiten.
- fragen, ob bereits eine „schulmedizinische“ Diagnose gestellt wurde.
- erkundigen sich nach dieser Diagnose.
- raten keinesfalls dazu, die medizinische Krebstherapie aufzugeben.
- fragen nach Beschwerden, Lebensumständen und Arbeitsbedingungen.
- fragen, ob und wie die Beschwerden bisher behandelt worden sind.
- erklären, wie sie die Krankheit einschätzen.
- erläutern die Untersuchungsergebnisse verständlich.
- teilen mit, welchen Behandlungsweg sie vorschlagen und informieren über mögliche Nebenwirkungen.
- begründen, warum sie diese Therapie empfehlen.

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



Broschüre: Das ABC der komplementären Maßnahmen





KUNST HILFT *Betroffenen*



Unter dem Projekttitle "Kunst hilft" beteiligten sich bereits über 45 Künstler:innen mit 79 Werken aus Kärnten an dem Benefizprojekt zugunsten der Krebshilfe Kärnten.

Alle teilnehmenden Künstler:innen und ihre Werke können auf der Website der Krebshilfe Kärnten in einer Dauerausstellung bewundert werden - die künstlerischen Werke dienen jedoch nicht nur dem Genuss für die Augen, sondern können auch erworben werden.



Es lohnt sich, die Online-Ausstellung regelmäßig zu besuchen, da ständig neue Kunstwerke hinzugefügt werden.



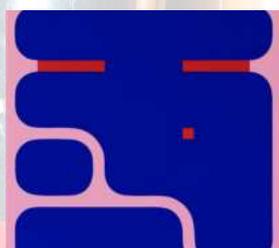
Auch in diesem Jahr unterstützt das kärnten.museum wieder unser Projekt und ermöglicht eine Ausstellung vom 01. Oktober bis 06. November 2025 mit abschließendem Benefizabend.

Genauere Informationen dazu folgen noch.



Unsere Online-Ausstellung findest du unter:
<https://www.krebshilfe-ktn.at/aktuelles/kunst-hilft>

Der Reinerlös finanziert unter anderem die Kunsttherapie für Betroffene und Angehörige - mehr dazu unter www.krebshilfe-ktn.at



SPENDEN? ABER SICHER!



Thomas Miraz

Wer beim Spenden auf Nummer Sicher gehen möchte, achtet auf dieses Zeichen: Das Österreichische Spendengütesiegel steht für geprüfte Sicherheit durch strenge Qualitätsstandards, Transparenz und laufende Kontrolle – die Spendengelder werden widmungsgemäß und wirtschaftlich eingesetzt.

Das sichere Zeichen für Spenden mit Sinn.

Mein Leben wurde auf den Kopf gestellt – doch die Unterstützung der Krebshilfe Kärnten hat mir Kraft gegeben!

Als ich die Diagnose erhielt, war ich wie gelähmt. Wer rechnet schon im Alter von 29 Jahren mit einer Krebserkrankung? Das Wort "Hirntumor" hat bei mir anfänglich einen Schock verursacht, im weiteren Verlauf jedoch mein ganzes Leben auf den Kopf gestellt.

Hätte ich damals gewusst, dass ich Anspruch auf einen Behindertenpass, den Kreis der begünstigten Behinderten und Pflegegeld habe, hätte ich all diese Anträge sofort gestellt. Leider fand im Krankenhaus keine Sozialberatung statt, sodass ich einige Tage später, mit der Diagnose und ohne Job, vor neuen Unsicherheiten stand.

Glücklicherweise wurde meine Mutter, die im Gesundheitsbereich arbeitet, von einer Kollegin auf die Unterstützungsmöglichkeiten durch die Krebshilfe Kärnten aufmerksam gemacht.

Da meine Behandlung in Wien stattfand, nahm meine Mutter den Kontakt mit der Krebshilfe Kärnten auf. Die Sozialberatung bei Frau Vilus war für uns nicht nur sehr aufschlussreich, sondern auch eine große Entlastung. Mit Kompetenz, Tatkraft und Herz half die Mitarbeiterin der Krebshilfe uns, den Papierkram zu bewältigen und bemühte sich dabei, den bürokratischen Aufwand für uns so gering wie möglich zu halten. Außerdem erkundigte sie sich, ob wir psychologische Unterstützung wünschen, und verwies mich direkt an eine Beraterin. Die Sitzungen bei Frau Mag. Weiß sind sehr hilfreich, und ich bin dankbar für diese Unterstützung. Manchmal tut es einfach gut, mit jemandem außerhalb der Familie sprechen zu können.

Nach Abschluss meiner Behandlung in Wien hatte ich die Gelegenheit, die Krebshilfe Kärnten persönlich kennenzulernen. Es ist beruhigend zu wissen, dass es eine solche Beratungsstelle und ein engagiertes Team gibt.

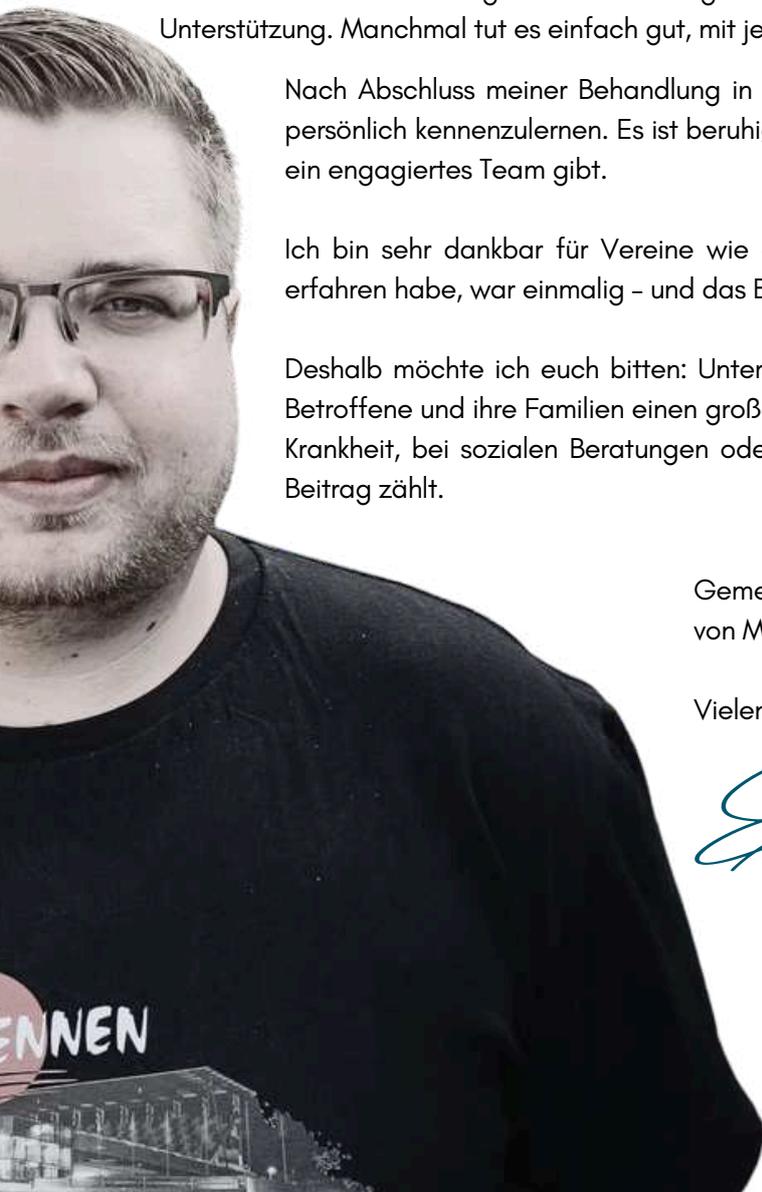
Ich bin sehr dankbar für Vereine wie die Krebshilfe Kärnten. Die Unterstützung, die ich dort erfahren habe, war einmalig – und das Beste daran: Sie ist kostenlos.

Deshalb möchte ich euch bitten: Unterstützt die Krebshilfe Kärnten! Eure Spenden können für Betroffene und ihre Familien einen großen Unterschied machen – sei es bei der Bewältigung der Krankheit, bei sozialen Beratungen oder einfach als Zeichen, dass sie nicht allein sind. Jeder Beitrag zählt.

Gemeinsam können wir Hoffnung schenken und das Leben von Menschen in Krisenzeiten ein Stück leichter machen.

Vielen Dank für eure Unterstützung!

Euer Roland



Dankeschön

Liebe Unterstützer:innen,

im Namen der Krebshilfe Kärnten möchten wir uns von ganzem Herzen für Ihre wertvolle Unterstützung bedanken. Dank Ihrer Spenden und Ihrer Gemeinschaft konnten wir im vergangenen Jahr zahlreiche Menschen im Raum Kärnten begleiten und unterstützen.

Durch Ihre Hilfe konnten wir:

- rund 1330 psychologische Beratungen anbieten, um Betroffenen und ihren Angehörigen in herausfordernden Zeiten zur Seite zu stehen
- rund 190 soziale Beratungen durchführen, um individuelle Anliegen zu klären und Hilfestellungen zu geben
- rund 55 Gruppeneinheiten organisieren, die Mut, Austausch und Gemeinschaft fördern
- rund 60 Ernährungsberatungen anbieten, um die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Klient:innen zu stärken



Diese Angebote sind für viele Menschen eine wichtige Stütze auf ihrem Weg durch die Krankheit. Unsere Arbeit ist nur durch die Unterstützung von Menschen wie Ihnen möglich – Menschen, die an die Bedeutung von Mitgefühl und Solidarität glauben.

Wir möchten Sie daher ermutigen, auch weiterhin unsere Arbeit durch Ihre Spenden zu unterstützen. Jede einzelne Spende trägt dazu bei, dass wir auch in Zukunft Menschen in ihrer schwersten Zeit begleiten und ihnen Hoffnung schenken können.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung. Gemeinsam machen wir einen Unterschied!

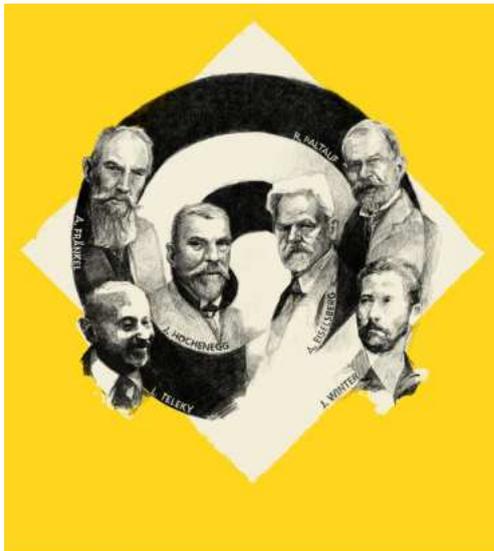
Mit herzlichen Grüßen

Team der Krebshilfe Kärnten

Unser gesamtes Team im Überblick



Von links nach rechts: Theresa Neumann, Sigrid Pemberger-Mike, Nina Vilus, Sabine Goldbrunner, Vanessa Weiß, Daniel Cebin, Christiane Danglmaier, Friederike Reimers, Daniel Weißenbrunner-Leutgeb, Ines Weißenbrunner-Leutgeb, Thomas Tröls, Christina Hohenberger, Claudia Urbanz, Inge Schlegl, Ines Kelz, Simone Passegger, Maria Magdalena Petrej, Johann Klocker, Claudia Hauser, Bettina Bader, Mirjam Walthart, Tanja Schatz, Elisabeth Payer, Marion Kohlweiß, Kerstin Katzjäger-Giannakopoulos, Alberto Orma, Andrea Wieser



115 Jahre Krebshilfe Österreich

Die Geschichte der Österreichischen Krebshilfe ist eine bewegende Reise durch Erfolge, Herausforderungen und bahnbrechende Entwicklungen. Seit ihrer Gründung im Jahr 1910 wurden gewaltige Fortschritte in der medizinischen Versorgung und der Krebsforschung erzielt.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1910 ist die Österreichische Krebshilfe eine unverzichtbare Institution im Kampf gegen Krebs. 115 Jahre Einsatz für Information, Hilfe, Vorsorge und Forschung machen sie heute zur wichtigsten Anlaufstelle für Patient:innen, Angehörige und Fachpersonal. Ihre Geschichte ist geprägt von medizinischem Fortschritt, unermüdlichem Engagement und menschlicher Nähe.



Broschüre: 100 Jahre
Österreichische Krebshilfe

Eine Idee mit Weitblick

Es war ein trüber Novembertag 1909, als Prof. Dr. Julius Hochenegg seinen Kollegen Prof. Dr. Anton Eiselsberg zum Handeln aufrief: „Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun.“ Dieser Appell führte am 17. Dezember 1910 zur konstituierenden Sitzung der „k.u.k. Gesellschaft zur Erforschung und Bekämpfung der Krebskrankheit“. Die Zielsetzung war klar: Aufklärung, Forschung und direkte Hilfe für Betroffene. Schon 1910 wurden bedürftige Krebspatient:innen durch finanzielle Unterstützungen und die Übernahme von Behandlungskosten – etwa für damals neuartige Radium-Therapien – unterstützt. Prof. Hochenegg selbst besuchte Patient:innen in deren Wohnungen und wurde Zeuge der oft erschütternden Lebensumstände.

Schwierige politische Lage

Seit der Gründung war die Österreichische Krebsgesellschaft bestrebt, Sektionen in anderen Landesteilen einzurichten, um die Arbeit auf eine möglichst breite Basis zu stellen. Die vor 1914 gegründeten Zweigvereine lösten sich, bedingt durch den Zerfall der Monarchie und der schwierigen politischen und wirtschaftlichen Lage nach 1918 auf. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg begann die Österreichische Krebsgesellschaft, Ärzt:innen in den einzelnen Bundesländern zu motivieren, neue Zweigvereine zu gründen.

Mehr erfahren:

Die Broschüre „Von der Gründung bis heute“ steht kostenlos zum Download bereit unter www.krebshilfe-ktn.at

Als erste Sektion entstand Steiermark. Ein zweiter Zweigverein entstand in Tirol-Vorarlberg. Die Sektion Kärnten wurde 1968 gegründet. Seit 1994 agieren wir als eigenständiger Landesverband in Kärnten und sind Teil der Konföderation der Österreichischen Krebshilfe.

Meilensteine der Entwicklung

Ein bedeutender Meilenstein war die groß angelegte Spendenkampagne der Jahre 1976/77. Die Erlöse ermöglichten die Anschaffung moderner Früherkennungsgeräte in österreichischen Krankenhäusern. Damit verlagerte sich der Fokus der Krebshilfe verstärkt auf Vorsorge und Nachsorge – insbesondere bei Gebärmutterhals-, Brust- und Darmkrebs. Auch die Aufklärung wurde stets weiterentwickelt. Was 1910 mit einfachen Merkblättern in Tageszeitungen begann, ist heute eine moderne Kommunikationsstrategie: Broschüren, Social Media, Online-Ratgeber und Veranstaltungen sorgen für umfassende Information und Bewusstseinsbildung in der Bevölkerung.

Pink Ribbon – Ein Symbol für Solidarität & Früherkennung

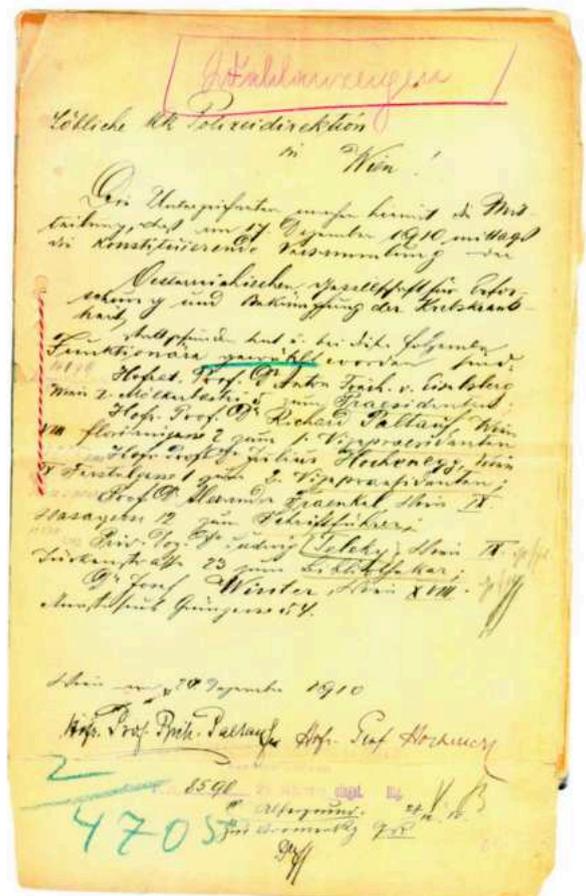
1992 brachte die Österreichische Krebshilfe als erste Organisation Europas die weltbekannte „Pink Ribbon“-Kampagne nach Österreich. Seither werden jährlich im „Brustkrebsmonat“ Oktober durch Medienarbeit, Events und Info-Materialien hunderttausende Menschen erreicht – mit einer klaren Botschaft: Früherkennung kann Leben retten!

Ein Netz aus Hilfe und Hoffnung

Aus den bescheidenen Anfängen mit Hausbesuchen wurde ein österreichweites Netzwerk mit zahlreichen Krebshilfe-Beratungsstellen mit über 100 professionell ausgebildeten Berater:innen – darunter klinische Psycholog:innen, Psychoonkolog:innen und ehrenamtlich tätige Ärzt:innen. Tagtäglich leisten wir psychosoziale Betreuung, bieten Orientierungshilfe und stehen den Betroffenen zur Seite – kostenlos, anonym und menschlich. Finanzielle Soforthilfe bei Notlagen, Sozial- sowie Ernährungsberatungen gehören heute ebenso zum Leistungsspektrum der Österreichischen Krebshilfe wie die Aufklärung der Bevölkerung.

Der Blick nach vorne

115 Jahre sind ein Anlass zur Rückschau – aber auch zum Blick nach vorn. Neue Diagnoseverfahren und innovative Therapien ermöglichen heute längeres Leben mit hoher Lebensqualität. Doch eines bleibt: Die Diagnose „Krebs“ trifft Betroffene nach wie vor mit voller Wucht. Die Österreichische Krebshilfe bleibt auch im 21. Jahrhundert eine unverzichtbare Stimme – für Hoffnung, für Menschlichkeit und aus Liebe zum Leben.



Die Gründungsurkunde 1910

IM DIENST

der Menschlichkeit

**Ein Blick hinter die Kulissen der medizinischen Beratung bei der Krebshilfe Kärnten:
Dr. Elisabeth Jenull und ihr Einsatz für krebserkrankte Patient:innen**

Wenn Menschen mit einer Krebsdiagnose konfrontiert werden, beginnt für sie ein oft beschwerlicher Weg - nicht nur körperlich, sondern auch emotional und sozial. Dr. Elisabeth Jenull kennt diesen Weg genau. Seit 2022 engagiert sich die erfahrene Allgemeinmedizinerin ehrenamtlich für die medizinische Beratung bei der Krebshilfe Kärnten. Nach über 35 Jahren als Hausärztin in Viktring hat sie ihre Berufung über das Ordinationszimmer hinausgetragen.

Schwierigkeiten und Stolpersteine

„Was bringt Krebspatient:innen auf ihrem Weg ins Stolpern?“ Diese Frage stellt sich Dr. Jenull immer wieder - und findet klare Antworten: Unsicherheit über die Therapie, Nebenwirkungen, soziale Isolation durch Langzeitfolgen, fehlendes medizinisches Hintergrundwissen, Kommunikationsprobleme, und oft ganz schlicht: Zeitmangel im Gespräch mit den behandelnden Ärzt:innen.

Ein ruhiger Raum - eine klare Stimme

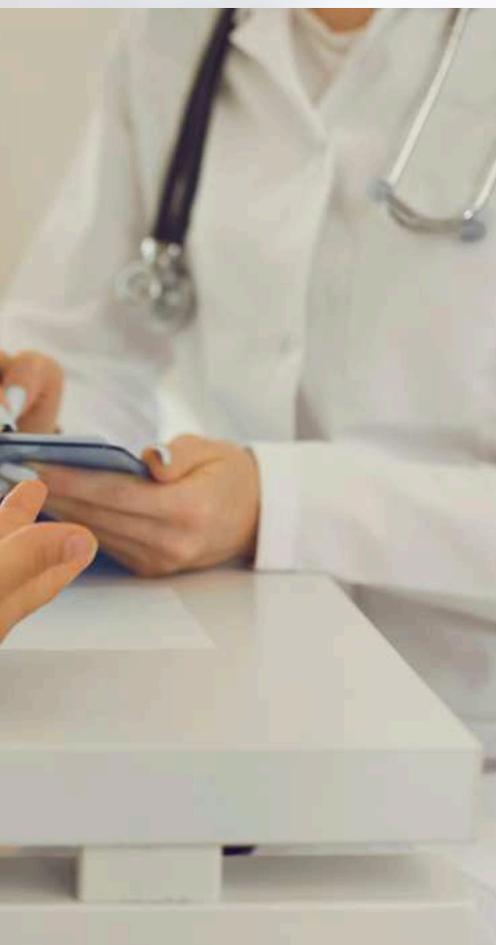
„Was mir als Erstes auffiel, war die Erleichterung der Menschen, endlich einmal ohne Zeitdruck über ihre Sorgen sprechen zu können“, erzählt Dr. Jenull. Die medizinischen Beratungen der Krebshilfe Kärnten finden in einem ruhigen, stressfreien Rahmen statt - ein Kontrast zu den oft überfüllten Fachambulanzen. Die Patient:innen erleben hier etwas, das ihnen im Alltag oft fehlt: Zuhören und Verständnis.



Ein wesentlicher Stolperstein sei die wechselnde ärztliche Betreuung in den Ambulanzen, berichtet Dr. Jenull. „Viele Betroffene erzählen, dass sie von ständig neuen Gesichtern betreut werden. Dadurch fehlt oft die Möglichkeit, Vertrauen aufzubauen. Wenn dann auch noch widersprüchliche Aussagen gemacht werden, wächst die Verunsicherung.“

Medizinisch fundiert und menschlich

Dr. Jenull nimmt sich die Zeit, die den Fachambulanzen oft fehlt. Sie liest Unterlagen sorgfältig, erklärt komplexe Befunde verständlich und hilft, die Therapie besser zu begreifen. „Ich merke, wie oft es nur einer klaren Erklärung bedarf, um Ängste abzubauen. Manchmal bestärke ich die Patient:innen auch einfach darin, ihre Fragen bei den Fachärzt:innen zu stellen. Viele brauchen nur ein wenig Ermutigung.“



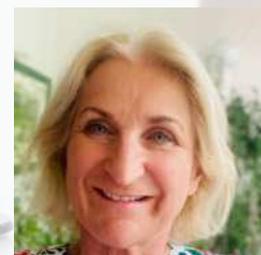
Mit Veränderungen klarkommen

Auch die psychische Belastung durch die Krankheit spielt eine große Rolle in ihren Beratungen. „Krebs verändert nicht nur den Körper. Er verändert das ganze Leben. Die Gedanken kreisen, das soziale Umfeld reagiert mit Unsicherheit – all das sind Themen, die oft unter den Tisch fallen, wenn die Zeit fehlt.“

Mehr als Medizin

Dr. Elisabeth Jenull ist mehr als eine Ärztin – sie ist eine Wegbegleiterin. Sie bietet krebserkrankten Menschen eine medizinische Orientierungshilfe, wo sonst oft Orientierungslosigkeit herrscht. „Ich sehe mich als Vermittlerin – zwischen Patient:innen, Fachärzt:innen, Angehörigen und manchmal auch zwischen Verzweiflung und neuer Hoffnung.“

Das Engagement der Medizinerin zeigt: Es braucht nicht nur Medikamente gegen den Krebs, sondern auch Menschen mit Herz und Erfahrung, die zuhören, erklären, bestärken – und den oft holprigen Weg der Erkrankten ein Stück weit ebnen.



Dr. Elisabeth Jenull
Allgemeinmedizinerin

Krebshilfe Kärnten – Medizinische Beratung:

Die medizinische Beratung durch Dr. Elisabeth Jenull ist kostenlos und kann über die Krebshilfe Kärnten angefragt werden.

Termine erfolgen nach Vereinbarung.

Weitere Informationen: office@krebshilfe-ktn.at

The image shows several spherical HPV virus particles in the top left corner. Each particle is composed of numerous small, colorful subunits in shades of purple, blue, yellow, and orange, arranged in a complex, roughly spherical pattern.

HPV

Humane Papillomaviren

Die beste Waffe gegen HPV ist die *Schutzimpfung*

Früher Schutz ist entscheidend: Prim.a Dr. Sabine Sussitz-Rack erklärt, warum die HPV-Impfung Leben retten kann.

Das Humane Papillomavirus, kurz HPV, ist weltweit einer der häufigsten Erreger sexuell übertragbarer Infektionen – und zugleich einer der gefährlichsten. Denn bestimmte Typen dieses Virus können Krebs auslösen. Die gute Nachricht: Eine Schutzimpfung kann effektiv davor bewahren.

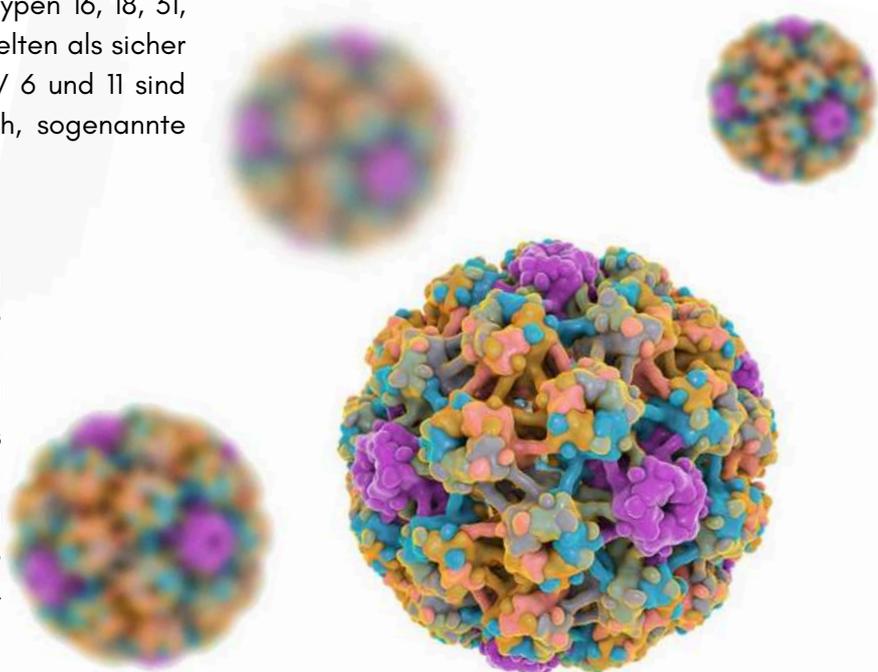
200 verschiedene Genotypen

HPV ist ein Virus, das Haut und Schleimhäute befällt. Mediziner:innen kennen mittlerweile über 200 verschiedene Genotypen. „Das Besondere ist, dass einige dieser Viren Krebs auslösen können“, erklärt Prim.a Dr. Sabine Sussitz-Rack. Deshalb teilt die Medizin HPV in Hochrisiko- und Niedrigrisiko-Typen ein. Bei einer anhaltenden (persistierenden) Infektion mit Hochrisiko-Typen steigt das Risiko für Zellveränderungen und die Entstehung von Krebs deutlich.

Besonders gefährlich sind dabei die HPV-Typen 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58 und 59 – sie gelten als sicher krebserregend. Niedrigrisiko-Typen wie HPV 6 und 11 sind vor allem für Genitalwarzen verantwortlich, sogenannte Condylomata acuminata.

HPV – eine unterschätzte Krebsursache

Rund 16 Prozent aller Krebserkrankungen weltweit sind infektionsbedingt – etwa die Hälfte davon wird durch HPV verursacht. In Industrieländern wie Österreich sind es rund sieben Prozent. Bei Frauen steht das Zervixkarzinom (Gebärmutterhalskrebs) an erster Stelle der HPV-bedingten Krebserkrankungen. Weltweit ist es die vierthäufigste Krebsursache bei Frauen –



und besonders tückisch, da oft junge Frauen betroffen sind.

Doch auch Männer sind gefährdet. Bei ihnen kann HPV Krebs im Mund-, Rachen-, Anal- und Genitalbereich auslösen. Die Übertragung erfolgt fast ausschließlich durch sexuellen Kontakt, oft schon beim ersten Mal. Eine Infektion kann also früh im Leben geschehen – und oft bleibt sie unbemerkt.

Impfung bietet fast 100-prozentigen Schutz

Die beste Waffe gegen HPV ist die Schutzimpfung. Sie schützt laut Expert:innen „fast zu 100 Prozent“ vor einer Infektion mit den im Impfstoff enthaltenen HPV-Typen – und damit auch vor den Folgeerkrankungen, inklusive Krebs.

„Idealerweise sollte die Impfung vor dem ersten Sexualkontakt erfolgen, im Alter von 9 bis 14 Jahren, und zwar bei Mädchen und Buben“, betont Dr. Sussitz-Rack. Verpasste Impfungen sollen so früh wie möglich nachgeholt werden. Auch bei einer bereits bestehenden Infektion lohnt sich die Impfung: Sie schützt weiterhin vor anderen HPV-Typen, die im Impfstoff enthalten sind.

Ein besonderer Vorteil der Impfung: Sie schützt nicht nur den Geimpften selbst, sondern auch den Partner oder die Partnerin – ein bedeutender Beitrag zur öffentlichen Gesundheit.



Prim.a Dr. Sabine Sussitz-Rack

Kostenlose Impfung bis zum 30. Geburtstag

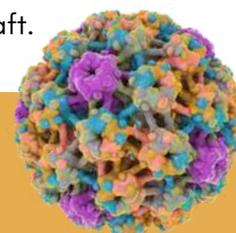
Um die HPV-Impfquote zu erhöhen, wird in Österreich die Schutzimpfung derzeit kostenlos bis zum 30. Geburtstag angeboten.

Das kostenfreie Impfprogramm für junge Erwachsene im Alter von 21 bis 30 Jahren sollte ursprünglich Ende dieses Jahres enden. Seit Juni 2025 ist fix: Die HPV-Impfung bleibt für Frauen und Männer in dieser Altersgruppe doch noch etwas länger gratis. Junge Erwachsene, die sich bis Jahresende die erste Impfung bei Haus- oder Frauenärzt:innen oder in anderen Impfstellen holen, erhalten auch die zweite bis Juni 2026 kostenlos.

Die Chance, sich selbst und andere vor potenziell lebensbedrohlichen Krankheiten zu schützen, sollte genutzt werden – nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die der Gesellschaft.

FAKTEN AUF EINEN BLICK:

- HPV kann Krebs auslösen – bei Frauen (z. B. Gebärmutterhalskrebs) und Männern (z. B. Mund-, Anal- oder Peniskrebs)
- 200+ HPV-Typen sind bekannt, 12 gelten als krebserregend
- Übertragung erfolgt meist durch sexuellen Kontakt
- Impfung schützt beinahe zu 100% vor den wichtigsten HPV-Typen
- Empfohlenes Alter für die Impfung: 9 bis 14 Jahre – für alle Geschlechter
- Gratis-Impfprogramm in Österreich: Bis zum 30. Geburtstag kostenlos, aktuell bis Ende 2025



VON VORSORGE

Frauen TERMINE

■ Mammografie

Für Frauen: ab dem 40. Lebensjahr im zweijährigen Abstand

■ Krebsabstrich & HPV-Test

Für Frauen: Ab dem 20. Lebensjahr wird 1x jährlich ein Krebsabstrich empfohlen. Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen.

■ Darmkrebsvorsorge

Für Frauen & Männer: Ab dem 45. Lebensjahr wahlweise mittels Koloskopie (mind. alle 10 Jahre) oder FIT-Stuhltest mind. alle 2 Jahre.

■ Impfung gegen HPV

Für Frauen & Männer: Mädchen/Frauen und Buben/Männer ab dem vollendeten 9. Lebensjahr. Jetzt kostenfrei bis zum 30. Geburtstag möglich! Infos: www.krebshilfe.net

■ Hautuntersuchungen

Für Frauen & Männer: 2x jährlich - Selbstuntersuchung & 1x jährlich durch den Hautarzt

Gesundheit & Lebensqualität

Gesundheit ist eines der höchsten Güter des Menschen. Um sie zu erhalten und Lebensqualität zu stärken, sind sowohl Vorsorge als auch Fürsorge essenziell: Gesundheit braucht neben Aufmerksamkeit und einem „gesunden Maß“ an Selbstfürsorge den Zugang zu medizinischer Versorgung sowie ein Umfeld, das Schutz, Information und Unterstützung bietet.

Während Vorsorge präventive Maßnahmen umfasst, die der Entstehung von Krankheiten vorbeugen, beschreibt Fürsorge die Unterstützung und Hilfestellung für Menschen, die bereits erkrankt oder gesundheitlich eingeschränkt sind. Beide Aspekte tragen dazu bei, das Gesundheitssystem zu entlasten und die individuelle Lebensqualität zu sichern.

Vorsorge rettet Leben

Die Österreichische Krebshilfe Kärnten (ÖKHK) engagiert sich gezielt in der Aufklärungsarbeit und Informationsvermittlung zu Vorsorge und Früherkennung. Mittels leicht verständlichen und kostenlos zur Verfügung gestellten Informationsmaterialien, durch Informationsveranstaltungen und Präventionskampagnen wird ein niederschwelliger Zugang zu Wissen geschaffen, Hemmschwellen werden abgebaut und Menschen dazu ermutigt, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Jede:r Einzelne wird darin unterstützt, weitere gesundheitsfördernde und -erhaltende Maßnahmen zu setzen: regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen, Impfungen, Bewegung, gesunde Ernährung und Beachtung von Risikofaktoren. Vorsorge setzt früh an und stärkt die Eigenverantwortung des/der Einzelnen.

Fürsorge bedeutet Menschlichkeit

Die ÖKHK setzt sich neben ihren Angeboten zur Gesundheitsvorsorge mit großer Fürsorge für vulnerable Gruppen ein und verfolgt das Ziel, Menschen, die sich infolge der Krebserkrankung in sehr herausfordernden Lebenssituationen befinden, mit gezielten Maßnahmen zu begleiten. Personen mit einer Krebserkrankung sowie deren betroffenes Umfeld erhalten über die Krebshilfe konkrete Hilfestellungen: durch psychoonkologische Beratung, Psychotherapie, soziale Beratung, medizinische Beratung, Ernährungsberatung sowie finanzielle Hilfestellung in Notlagen infolge der Erkrankung.

VORSORGEN
STATT
(NACH-)SORGEN

Weiterführende Informationen & Broschüren: www.krebshilfe-ktn.at

ZUR FÜRSORGE

Während des gesamten Krankheitsverlaufs unterstützt die Krebshilfe ganzheitlich – von der frühzeitigen Vorsorge bis hin zur umfassenden Fürsorge in allen Phasen der Erkrankung.

Fürsorge im Alltag mit Krebs – mehr als Begleitung

Im vergangenen Jahr haben wir mehr als 350 Menschen begleitet – in persönlichen Beratungsgesprächen, in Gruppen und Workshops oder am Telefon. Immer wieder zeigt sich: Medizin heilt den Körper, doch Fürsorge stärkt den Menschen. Sie lindert Ängste, schafft Orientierung und trägt dazu bei, dass Betroffene ihre Lebensqualität bewahren oder wiedergewinnen. Unsere Angebote zur Entlastung und Unterstützung finden nicht nur bei den erkrankten Personen, sondern auch bei den Angehörigen große Resonanz.

Wir verstehen Fürsorge nicht als Zusatz, sondern als wesentlichen Bestandteil einer umfassenden Krebsversorgung. Und wir wissen: Je früher sie greift, desto wirksamer ist sie. Deshalb ist sie – gemeinsam mit der Vorsorge – ein zentrales Anliegen unserer Arbeit.

Empfehlungen für eine gesunde Selbstfürsorge bei einer Krebserkrankung

- auf ausreichend Ruhe & Schlaf achten
- eine möglichst ausgewogene Ernährung berücksichtigen
- aktiv bleiben – soweit es Ihnen möglich ist
- soziale Kontakte pflegen
- kleine, realistische Ziele setzen
- für Auszeiten & Entspannung sorgen
- Gefühle wahrnehmen, beachten und erlauben
- Konsum von Alkohol, Nikotin und anderen Substanzen, die Ihrem Körper schaden, reduzieren
- Information suchen, Überforderung vermeiden!

Nehmen Sie bei Bedarf professionelle psychoonkologische Hilfe in Anspruch!

Mag. Sigrid Pemberger-Mike

Beratungsstellensprecherin Psychotherapie & Psychologie
Krebshilfe Kärnten



Männer TERMINE

■ Tastuntersuchung der Hoden

Für Männer: Ab dem 20. Lebensjahr monatlich

■ Prostata - Vorsorgeuntersuchung

Für Männer: Ab dem 45. Lebensjahr jährlich

■ Darmkrebsvorsorge

Für Frauen & Männer: Ab dem 45. Lebensjahr wahlweise mittels Koloskopie (mind. alle 10 Jahre) oder FIT-Stuhltest mind. alle 2 Jahre.

■ Impfung gegen HPV

Für Frauen & Männer: Mädchen/Frauen und Buben/Männer ab dem vollendeten 9. Lebensjahr. Jetzt kostenfrei bis zum 30. Geburtstag möglich! Infos: www.krebshilfe.net

■ Hautuntersuchungen

Für Frauen & Männer: 2x jährlich - Selbstuntersuchung & 1x jährlich durch den Hautarzt

ECHE
MÄNNER
GEHEN ZUR
VORSORGE

Weiterführende Informationen & Broschüren: www.krebshilfe-ktn.at



AUS DEN LEBENSWELTEN

Betroffene geben Einblick in ihr Leben

„Nach meiner langen krankheitsbedingten Abwesenheit vom Arbeitsplatz möchte ich ja wieder arbeiten – aber in kleinen Schritten damit beginnen. Ich hoffe, dass mein Dienstgeber meinem Antrag auf Wiedereingliederungsteilzeit zustimmt!“

„Ich bin nicht einmal 40 Jahre alt und habe zwei Kinder und nun eine unheilbare Krebsdiagnose erhalten. Mir wurde geraten in Invaliditätspension zu gehen. Aber das würde sich für mich wie aufgeben anfühlen. Meiner Vollzeitätigkeit kann ich nicht mehr nachgehen, das lässt meine lebenslange Therapie nicht zu. Ich wünschte einfach, es gäbe ein Programm, das es zulässt, dass ich als krebserkrankte Person 25 oder 30 Stunden arbeiten gehe und trotzdem den Lebensstandard für meine Familie aufrecht erhalten kann. Ich will einfach noch nicht in Pension. Ich will mich nicht aufgeben.“

Infolge therapiebedingter Langzeitfolgen bin ich in meiner Lebensführung auf Einhaltung gewisser Vorgaben angewiesen – neben finanziellen Aufwänden für die entsprechende Kostform wären zusätzliche, regelmäßig stattfindende Therapien, wie Lymphdrainagen, hilfreich. Als Bezieherin der Mindestpension ist für mich der Selbstbehalt (trotz teilweiser Kostenerstattung durch die Sozialversicherung) jedoch kaum tragbar.

„Auch wenn ich für Außenstehende wieder 'fast wie früher' aussehe, ist doch alles noch ganz anders. Kleine Aufgaben wie Duschen oder Geschirr einräumen fühlen sich vom Kraftaufwand her oft an wie ein Marathon – ich brauche nach wie vor Erholungsphasen.“

An wen kann ich mich wenden?

Unter anderem können folgende Stellen weiterhelfen:

AK Kärnten kaernten.arbeiterkammer.at ☎ 050 477

Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung www.amb-ktn.at ☎ 0800 205 230

fit2work www.fit2work.at ☎ 0800 500 118

Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice gps-ktn.at bezirksabhängig

Pflegetelefon ☎ 0720 788 999

LOTSE. Verein www.wohin.or.at ☎ 0800 999 117

ÖGK Case Management www.gesundheitskasse.at ☎ 05 0766-164670

Österreichische Krebshilfe Kärnten www.krebshilfe-ktn.at ☎ 0463 50 70 78

„Nach meiner Krebserkrankung mit Operation, Chemo- und Strahlentherapie habe ich, 58 Jahre alt, im Alltag mit mehrfachen therapie- und krankheitsbedingten Folgeproblemen zu kämpfen. Meiner Arbeit ging ich sehr gerne und auch engagiert nach - auch wenn ich psychisch öfters angeschlagen und nicht mehr wie früher belastbar war. Leider wurde dann mein Dienstverhältnis aufgelöst. Nach langem Krankenstand wurde nun meinem Antrag auf Rehabilitationsgeld nicht stattgegeben - das AMS sei ab sofort meine Anlaufstelle. Ich bin ja arbeitswillig, aber laut AMS kaum vermittelbar.“

„Die Organisation des Familienalltags während einer 3-wöchigen Abwesenheit zur onkologischen Rehabilitation ist herausfordernd aber mit entsprechender Vorlaufzeit und Unterstützung durch mein Umfeld schaffbar. Nun bekam ich jedoch die Zusage für eine ambulante Rehab. Neben Teilzeitjob, Erfüllung meiner Aufgaben als Mutter sowie der Terminkoordination unserer Familie sind nun „nebenbei“ die Termine für die, von mir so lang ersehnte, Onko-Rehab in den Alltag zu integrieren. Hoffentlich erwirkt das neuerliche Schreiben meiner Ärztin die Zusage für eine mögliche stationäre Onko-Rehab!“

„Zuerst kam die Diagnose, dann der Schock, dann die Verzweiflung. Wie soll es finanziell weiter gehen? Also machte ich meine Behandlung „nebenbei“ und arbeitete Vollzeit weiter. Es ging meiner Ansicht nach gut, bis mein Arbeitgeber sich beschwerte, dass ich einmal im Monat für 1 bis 2 Tage ausfalle - wegen der Therapie. Ich war während meiner Pause dabei den Antrag für den Kreis der Begünstigten auszufüllen, da bestellte mich der Chef in sein Büro. Mit zwei Papieren am Tisch. 1. Stundenkürzung von 40 auf 20 Stunden oder 2. Kündigung. Und erst als einer der Zettel unterschrieben war, durfte ich wieder raus.“

„Mein Arbeitgeber meinte, dass er während meines Krankenstandes das Krankengeld zahlen muss und insolvent werden würde. Und ich habe das geglaubt, und eine einvernehmliche Kündigung unterschrieben. Nun wird mein Krankengeld basierend auf dem AMS-Geld berechnet und nicht in der Höhe meines eigentlich guten Gehaltes. Und der Sonderkrankenstand wird auch nicht gewährt ohne aufrechtes Dienstverhältnis. Ich frage mich, ob mein Arbeitgeber es nicht besser wusste oder mich einfach angelogen hat.“

MIT DEM LETZTEN WILLEN GUTES TUN

Eine Testamentsspende kann Leben verändern



Viele Menschen in Kärnten wissen nicht, dass sie mit einem Testament mehr hinterlassen können als nur materielle Werte. Eine sogenannte Testamentsspende ermöglicht es, gemeinnützige Organisationen wie die Krebshilfe Kärnten im eigenen Nachlass zu berücksichtigen – und damit nachhaltig zu helfen.

Bereits eine Teilspende von 5.000 Euro kann einen großen Unterschied machen. Damit lassen sich beispielsweise rund 100 kostenlose psychoonkologische Begleitungen für Betroffene und deren Familien in Kärnten finanzieren – eine wichtige Unterstützung in einer oft schwierigen Lebensphase.

Um über dieses wichtige Thema aufzuklären, beteiligt sich die Krebshilfe Kärnten an der österreichweiten Initiative „VergissMeinNicht – Für das gute Testament“. Im Rahmen dieser wird eine kostenlose Informationsbroschüre angeboten, die Antworten auf zentrale Fragen gibt:

Wer kann erben?

Wie errichtet man ein gültiges Testament?

Und ist es möglich, eine gemeinnützige Organisation zu bedenken?

Die Broschüre „Was Sie rund um das Testament wissen sollten“ kann telefonisch oder per E-Mail kostenlos bei der Krebshilfe Kärnten bestellt werden. Zusätzlich erhalten Interessierte eine Einladung zu einem kostenlosen Erstgespräch bei einer Notarin oder einem Notar ihrer Wahl – um individuelle Anliegen vertrauensvoll zu besprechen.

Ein Testament zu erstellen ist nicht nur ein Akt der Vorsorge, sondern kann auch ein Zeichen der Solidarität und Menschlichkeit sein – mit bleibender Wirkung.



...ZEIG' EIN HERZ!

*Wir benötigen Deine Unterstützung,
um Großartiges bewirken zu können!*

Krebs betrifft uns alle – direkt oder indirekt. Wir, die Krebshilfe Kärnten sind ein kleiner, gemeinnütziger Verein, der an Krebs erkrankten Menschen und ihren Angehörigen kostenlos zur Seite steht. Finanziert werden wir ausschließlich durch Spenden.

Wir begleiten, informieren und entlasten

Unser Angebot reicht von psychologischer Unterstützung und Psychotherapie über soziale und ernährungsmedizinische Beratung bis hin zu Aufklärung bei medizinischen Fragen. Zusätzlich setzen wir uns für mehr Bewusstsein in der Bevölkerung ein: Mit Initiativen wie Pink Ribbon (Brustkrebs) und Loose Tie (Prostatavorsorge) machen wir auf Vorsorge und Früherkennung aufmerksam – und darauf, wie wichtig es ist, Krebs nicht zu tabuisieren.

Du möchtest etwas bewegen?

Großartig – denn wir brauchen genau dich!

Ob als Einzelperson, Verein oder Unternehmen:

- Veranstalte einen Flohmarkt, ein Charity-Event oder einen Brunch
- Organisiere eine sportliche Challenge mit Spendenaktion
- Sammle im Rahmen von Geburtstagsfeiern oder Firmenveranstaltungen
- Verbreite unsere Botschaft in deinem Umfeld oder in den sozialen Medien

Jede Aktion zählt – und jede Spende kommt direkt Betroffenen zugute.

Mit deiner Hilfe können wir weiterhin Menschen in einer schwierigen Lebensphase kostenlos begleiten und gleichzeitig das Bewusstsein für Vorsorge und Früherkennung stärken.

Mama/Papa hat Krebs

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, hat das zumeist tiefgreifende Auswirkungen auf die dem Familiensystem zugehörigen Kinder und Jugendliche – in emotionaler, sozialer und oft auch körperlicher Hinsicht. Anzahl und Art der Reaktionen hängen stark vom Alter, dem Entwicklungsstand, dem familiären Umfeld sowie von der Kommunikation innerhalb des Bezugssystems ab.

Die Österreichische Krebshilfe Kärnten fungiert in solchen, zumeist krisenhaft erlebten Situationen als kompetente Anlaufstelle sowohl für die erwachsenen Mitglieder des familiären Bezugssystems als auch für die betroffenen Kinder und Jugendlichen.

In Gesprächen mit psychoonkologischen Berater:innen werden Elternteile in der Schaffung einer altersgerechten Aufklärung unterstützt und bekommen Raum und Hilfestellung, wie das Familiensystem mit den Belastungen und Herausforderungen durch die Krebserkrankung umgehen kann.

Neben individueller Beratung im persönlichen Gespräch können sich Betroffene selbst durch die Broschüre „Mama/Papa hat Krebs“ – jederzeit zum Download auf unserer Homepage oder bestellbar über 0463/507078 – Informationen und Anregungen für die konkrete Umsetzung und Bewältigung holen.

Weiters bietet die Österreichische Krebshilfe Kärnten der Zielgruppe der 6- bis 14-jährigen Kinder und Jugendlichen ein reittherapeutisches Angebot. Ganzjährig findet diese tiergestützte Intervention 1x pro Monat in einer Kleingruppe, geleitet von einer erfahrenen Psychotherapeutin gemeinsam mit ihrem Therapiepferd, statt.

Heuer erstmalig wird im Sommer 2025 ein therapeutisches Reitcamp angeboten, in dem die Teilnehmer:innen neben wertvoller Auszeit in der Natur eine Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen, das Wiedererlangen von Kontrolle und Stabilität sowie in der Begegnung mit dem Pferd das Aktivieren eigener Kompetenzen erfahren können.



Broschüre: Wenn Mama oder Papa an Krebs erkranken



Bewegung & Krebs

Mario Theissl



Die Verbindung zwischen Bewegung und der Bekämpfung von Krebs wird zunehmend stärker belegt – sowohl wissenschaftlich als auch im Praxisalltag. Regelmäßige körperliche Aktivität senkt nachweislich das Risiko, an Krebs zu erkranken, und kann die Lebensqualität von Betroffenen während und nach der Therapie erheblich verbessern.

Erkenntnisse aus dem Jahr 2024

Im vergangenen Jahr hat sich der Stellenwert von Bewegung in der Onkologie weiter gefestigt. Immer mehr Kliniken und Rehabilitationszentren setzen auf gezielte Bewegungstherapien. Ziel ist es, therapiebedingte Nebenwirkungen wie Fatigue zu lindern, das Immunsystem zu stärken und die Heilungschancen zu verbessern. „Zudem wächst das Bewusstsein in der Bevölkerung für die präventiven Effekte von Sport – sowohl im Alltag als auch durch gezielte Angebote für Krebspatient:innen“, berichtet Sportexperte Mario Theissl, Betreiber des Fitnessstudios „I like it“ in Klagenfurt.

Bewegung als aktive Vorsorge gegen Krebs

Sport wirkt sich positiv auf zahlreiche biologische Prozesse aus, die an der Entstehung von Krebs beteiligt sind. Dazu zählen unter anderem eine Senkung der Entzündungswerte, die Regulation des Hormonhaushalts sowie eine Stärkung des Immunsystems. Besonders bei Brust-, Darm- und Prostatakrebs zeigen Studien einen deutlichen Zusammenhang zwischen regelmäßiger Bewegung und einem reduzierten Erkrankungsrisiko.

Theissl: „Wichtig ist, dass Bewegung individuell an die Bedürfnisse der Menschen angepasst wird – sei es durch sanfte Sportarten wie Yoga und Walking oder durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining.“

“**Bewegung, Sport ist weit mehr als nur körperliches Training! Es schenkt Kraft, Hoffnung und Lebensfreude, selbst in Zeiten, in denen alles ins Wanken gerät.**”



Mario Theissl

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

Bewegung als Rückhalt

Auch nach abgeschlossener Behandlung spielt Bewegung eine zentrale Rolle. Viele ehemalige Patient:innen berichten, dass Sport ihnen Struktur, Selbstvertrauen und neue Energie zurückgegeben hat. Zudem zeigen aktuelle Studien, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko eines Rückfalls bei bestimmten Krebsarten deutlich senken kann.

„Bewegung bleibt ein zentraler Baustein der Krebsprävention und -therapie“, fasst Theissl zusammen. „Es ist unsere Aufgabe, Betroffene aktiv zu unterstützen – für eine bessere Lebensqualität und eine gesündere Zukunft.“





Die „Hoffnungsrunde“ bewegt

Immer mehr Schulen in Kärnten setzen ein starkes Zeichen der Solidarität und nehmen an der „Hoffnungsrunde“ teil - dem bunten Schüler:innen-Sponsorlauf zugunsten der Krebshilfe Kärnten.

Anfang Juli 2024 war es auch an der Volksschule Hermagor so weit: 150 motivierte Kinder schnürten bei ihrer „Hoffnungsrunde“ die Laufschuhe, liefen Runde um Runde - und sammelten dabei für krebserkrankte Mitmenschen in Kärnten die beachtliche Spendensumme von € 12.529,50.

Gemeinsam laufen, gemeinsam helfen

Bei strahlendem Sonnenschein verwandelte sich der Sportplatz Hermagor in eine Bühne der Hoffnung und des Miteinanders. Eltern, Verwandte und Lehrpersonen feuerten die jungen Teilnehmer:innen begeistert an und sorgten für eine mitreißende Atmosphäre. Jeder



Der vielleicht schönste VITARA aller Zeiten.

VENI. VIDI. VITARA

Sobald Sie sich für den vielleicht schönsten VITARA aller Zeiten entschieden haben, werden Sie es sofort bemerken:

Er kam, sah und siegte - in allen Ausstattungsdetails und Einsatzbereichen. Denn der Kult-SUV punktet durch sein Design, modernste Sicherheitsassistenten, ein umfangreiches Multimedia-System, effiziente Hybrid-Technologie und optional mittels ALLGRIP Allradantrieb. Schon ab € 25.990,-¹⁾. Wer hätte das gedacht! Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 5,3-5,4 l/100 km
CO₂-Emission 119-129 g/km²⁾



1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG - Ökologisierungsgesetz. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler. Symbolfoto.

gelaufenen Runde folgte ein kräftiger Applaus – und ein wertvoller Spendenbeitrag. Denn die Kinder hatten zuvor persönliche Sponsor:innen aus der Familie und dem Bekanntenkreis gefunden, die pro Runde einen frei gewählten Betrag spendeten.

Die „Hoffnungsrunde“ bewegt

Der Schüler:innen-Sponsorlauf zugunsten der Krebshilfe Kärnten ist mehr als ein sportliches Ereignis – sie ist ein starkes Symbol dafür, dass auch die Jüngsten in unserer Gesellschaft einen Beitrag leisten können.

Das große Engagement aller Beteiligten zeigt, wie wichtig Zusammenhalt und Solidarität sind – gerade im Kampf gegen eine Krankheit wie Krebs.

Jetzt mitmachen!

Die „Hoffnungsrunde“ ist ein emotionales und motivierendes Erlebnis für die gesamte Schulgemeinschaft. Helfen Sie mit, jungen Menschen den Wert von Engagement und Bewegung näherzubringen und unterstützen Sie damit die Arbeit der Krebshilfe Kärnten. Jeder Schritt zählt!



Melden Sie Ihre Schule jetzt unter officeekrebshilfe-ktn.at an und werden Sie Teil dieser starken Bewegung der Hoffnung!



Als erfolgreiches, mittelständisches Unternehmen mit Sitz in Kärnten ist es uns ein großes Anliegen, nicht nur wirtschaftlich, sondern auch gesellschaftlich Engagement zu zeigen. Gerade wenn es um das Wohl von Kindern geht, möchten wir einen Beitrag leisten.

Die Diagnose Krebs stellt Familien vor enorme Herausforderungen – emotional, organisatorisch und oft auch finanziell.

Mit unserer jährlichen Spende an die Krebshilfe möchten wir Betroffenen und ihren Familien Mut machen, ein Stück Entlastung schaffen und ein Zeichen der Solidarität setzen.

Helfen, wo Hilfe am meisten gebraucht wird – das ist für uns gelebtes Miteinander.

(Mag. Michael Semmler, Geschäftsführer)



Unsere **GRUPPENANGEBOTE**

Kunsttherapie



Mag. Ines Kelz
Gruppenleiterin Kunst Klagenfurt

Wer passt in die Gruppe?

Menschen mit einer bestehenden oder überstandenen Krebserkrankung (auch Angehörige von an Krebs erkrankten Personen), die an einem kreativen Ausdruck interessiert sind. Sie benötigen allerdings keine kreativen Vorkenntnisse!

Welche Wirkung hat die Gruppe auf Betroffene?

Menschen können bei der Kunsttherapie Entspannung finden, ihre Gefühle ausdrücken sowie aktiv damit umgehen. Gleichzeitig bekommen sie in der Gruppe von Gleichgesinnten die Möglichkeit, offener ihre Gefühle mitzuteilen und dadurch sich selbst mit ihrer Erkrankung besser annehmen zu können.

Und was ich als Leiter:in noch sagen will:

Es wird in der kunsttherapeutischen Gruppe der Fokus auf die Ressourcen gelegt. Es gibt KEINEN Leistungsdruck. Jede:r kann im eigenen Tempo, der eigenen Art und mit frei gewählten Pausen gestalten.

Auszeit mit dem Pferd

Wer passt in die Gruppe?

Auszeit mit dem Pferd ist für Kinder und Jugendliche von an Krebs erkrankten Angehörigen, die in schweren Zeiten Trost und Zuwendung eines Pferdes wünschen. Für dieses Angebot ist keine Vorerfahrung im Umgang mit dem Vierbeiner notwendig.

Welche Wirkung hat die Gruppe auf Betroffene?

Die Beziehung zum Pferd und der Therapeutin sowie das Getragenwerden unterstützen die Auseinandersetzung mit den individuellen Themen. Die Natur mit allen Sinnen erfahren und den Moment des Seins auszukosten bedeutet, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Und was ich als Leiter:in noch sagen will:

In der Gestaltung arbeite ich bedürfnisorientiert und schaffe gemeinsam mit meinem Pferd einen wertschätzenden Rahmen, in dem sich die Kinder und Jugendlichen je nach Tagesverfassung ausleben dürfen.



Mag. Vanessa Weiß
Gruppenleiterin Auszeit mit dem Pferd Klagenfurt

stellen sich vor

Begegnungsgruppe



Mag. Daniel Weißenbrunner-Leutgeb
Gruppenleiter Begegnungsgruppe
Klagenfurt

Wer passt in die Gruppe?

Alle Menschen mit einer onkologischen Erkrankung und der Offenheit für Austausch und Begegnung mit anderen Erkrankten.

Welche Wirkung hat die Gruppe auf Betroffene?

Ein wichtiger Wirkfaktor ist neben dem Wissen, nicht alleine mit seiner Erkrankung zu sein, auch das entsprechende Gefühl vermittelt zu bekommen und im gegenseitigen Austausch und der Begegnung zu erfahren: Auch andere Menschen sind an Krebs erkrankt. Auch andere sind unsicher, belastet, überfordert, verzweifelt, hoffnungsvoll, zuversichtlich – und manchmal alles zugleich. Der Austausch fördert Information und Wissen über die Erkrankung. Dies wiederum wirkt der oftmals empfundenen Hilflosigkeit und Ohnmacht entgegen und kann so zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Und was ich als Leiter:in noch sagen will:

Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem Themen und Gefühle Platz finden können, die sonst oftmals keinen Raum haben.

Yoga

Wer passt in die Gruppe?

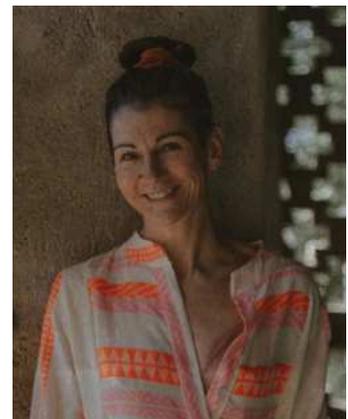
Alle Betroffenen! Wir treffen uns alle zwei Wochen und nach einem kurzen Austausch, in dem alle Raum für ihre momentane Befindlichkeit bekommen, gibt es bewusstes Atmen, sanftes Bewegen und Regulieren des Nervensystems.

Welche Wirkung hat die Gruppe auf Betroffene?

Gerade weil es eine Gruppe ist, in der alle willkommen sind, wird ein Gefühl von Verbundenheit und Sicherheit kultiviert! Gemeinsam ist man weniger allein.

Und was ich als Leiter:in noch sagen will:

Für mich ist es berührend zu beobachten, wie viel Offenheit und Herzlichkeit in dieser Gruppe entstanden ist. Langsam gewachsen und dadurch auch sehr nachhaltig und stabil, was sich natürlich auch auf die innere Welt auswirkt! Mittlerweile sind wir ganz viele und es ist immer noch Platz! Ich freue mich auf Ihr Kommen!



Mag. Simone Passegger
Gruppenleiterin Yoga Klagenfurt

Unterstützung & Gemeinschaft

Weitere geplante Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige

Das Gruppenangebot der Österreichischen Krebshilfe Kärnten beinhaltet unterschiedliche Schwerpunkte mit vielfältigen Zielsetzungen. Die Krebshilfe Kärnten versteht sich dabei als kompetente Anlaufstelle für das ganze, durch die Diagnose „Krebs“ belastete, Familiensystem. Neben der Unterstützung für betroffene Personen stehen auch Angehörige der verschiedenen Altersgruppen im Fokus unserer Bemühungen.

Begegnungsgruppe

Durch Austausch in einer Gruppe erfahren von einer Krebserkrankung betroffene Personen Unterstützung und Entlastung im Prozess der Krankheitsbewältigung. Die in Klagenfurt im Beratungszentrum monatlich stattfindende Gesprächsgruppe wird psychologisch-psychotherapeutisch moderiert und begleitet. Die Teilnehmer:innen erfahren im offenen Austausch gegenseitige Hilfestellung und Entlastung, erleben den Halt der Gruppe und Raum für persönliche Anliegen.

„Atmen - bewegen - entspannen“ Yoga-Gruppen in Wolfsberg & Villach

Der Besuch einer Yogagruppe hat sich für Betroffene in Klagenfurt seit einigen Jahren zum wöchentlichen Fixtermin etabliert. Wir bieten nun auch zukünftig in Wolfsberg und Villach Yoga in der Gruppe an - nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Beweglichkeit zu fördern, Stress abzubauen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Genauere Informationen zu den Gruppenangeboten erhalten Sie telefonisch unter 0463/507078.

**Unser herzlicher Dank gilt allen Therapeut:innen und
Unterstützer:innen, die dieses Angebot mitgestalten und
ermöglichen!**

Reitcamp

In den Sommermonaten 2025 findet erstmals ein mehrtägiges reittherapeutisches Angebot für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren in der Nähe von Klagenfurt/Wörthersee statt. Begleitet von einer Psychotherapeutin mit langjähriger Erfahrung im Kinder- und Jugendbereich sowie tiergestützter Therapie erhalten die teilnehmenden Kinder die Möglichkeit, im Kontakt mit dem Pferd Sicherheit und Selbstvertrauen zu stärken sowie abseits der oft belastend erlebten familiären Situation Ressourcen wieder zu entdecken. Positive Erfahrungen mit dem Tier fördern das emotionale Wohlbefinden und sind als kleine Auszeit vom Alltag eine wertvolle Kraftquelle.

Kunsttherapie

Kunsttherapie ermöglicht Betroffenen, Gedanken und Gefühle auf kreative Weise auszudrücken – gerade in einer Zeit, in der oft Worte für all das zu Bewältigende fehlen. Im Rahmen von zweitägigen Workshops, geleitet durch eine Kunsttherapeutin, wird eine Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten (Selbstwahrnehmung, Gefühlsausdruck, Körperbild, Selbstwert) und eine weitere Förderung der Krankheitsbewältigung möglich.

Angehörigengruppe „Zusammen durch schwierige Zeiten“

In dieser Gesprächsgruppe erfahren Angehörige Unterstützung und Entlastung und bekommen im Austausch mit anderen betroffenen Familienangehörigen Verständnis und neue Perspektiven sowie Raum für eigene Anliegen. Fachliche Begleitung der teilnehmenden Personen wird durch eine psychoonkologisch erfahrene Psychotherapeutin gewährleistet. Die Gruppe findet ein Mal pro Monat am frühen Abend, vorerst nur in Klagenfurt/Wörthersee, in unserem Beratungszentrum statt.

Wohltuendes Singen

Singen als angenehme und kreative Beschäftigung hat aktivierende Auswirkungen auf Geist und Körper, wirkt Stress reduzierend und beeinflusst die Stimmung. In Gemeinschaft praktiziert – bei gemeinsamen Tönen, Singen einfacher Lieder oder durch Erspüren der Auswirkungen auf Atem, Körper, Stimme – fördert es nicht nur soziale Interaktion sondern auch das subjektive Wohlbefinden. Mit professioneller Begleitung durch eine klassische Sängerin mit psychologischer und klangtherapeutischer Ausbildung erfahren Sie in Workshops in Klagenfurt die wohltuenden Auswirkungen von Singen in Gemeinschaft.



ANDREA



ANTJE



KARIN



LUZIA

Eine Initiative der
Österreichischen Krebshilfe
Estée Lauder Cosmetics und
Sabine Hauswirth

Face it
with a
Smile



Danke allen wunderschönen Frauen, die am 16.5.2025 in Klagenfurt dabei waren!

Face it with a Smile

Dem Krebs ein Lächeln entgegenhalten

Danke an Ninon HAUSWIRTH (MakeUp) und Star-Fotografin SABINE HAUSWIRTH

Eine Initiative der
Österreichischen Krebshilfe
Estée Lauder Cosmetics und
Sabine Hauswirth

Face it
with a
Smile



ESTÉE
LAUDER
COMPANIES

SABINE
HAUSWIRTH

Lilly
A MEDICINE COMPANY



GILEAD
Creating Possible

Danke für die finanzielle Unterstützung

Unsere Pink Ribbon Botschafterin mit Vorstands- & Teammitgliedern der ÖKHK beim I like it Frauenlauf 2025 in Velden

Bettina Weniger-Assinger
Pink Ribbon Botschafterin seit 2008

Brigitte Glock
Pink Ribbon Botschafterin seit 2024





ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
KÄRNTEN

JAHRESBERICHT 2024

DIAGNOSE KREBS:

Deine Spende fängt auf.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
KÄRNTEN



FINANZBERICHT 2024

Mittelherkunft

in EUR

1. Spenden

a) ungewidmete Spenden	198 386,96
b) gewidmete Spenden	89 480,62
c) Kooperation Dachverband	720,99
d) Verlassenschaften	92 047,22

2. Mitgliedsbeiträge

200,00

3. Betriebliche Einnahmen

a) betriebliche Einnahmen aus öffentlicher Hand	0,00
b) sonstige betriebliche Einnahmen (Zinserträge)	3 350,89

4. Subventionen & Zuschüsse aus öffentlicher Hand

a) Subventionen	0,00
b) Zuschüsse für Psychotherapie (ÖGK - Vertragspartnerschaft)	21 517,49

5. Sonstige Einnahmen

a) Vermögensverwaltung	0,00
b) sonstige andere Einnahmen, sofern nicht unter Punkt 1 bis 4 enthalten	223,92

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

0,00

7. Auflösung von Rücklagen

0,00

8. Jahresverlust

0,00

Summe Mittelherkunft 2024

405 928,09

Mittelverwendung

in EUR

1. Leistungen für staturistisch festgelegte Zwecke

262 246,83

2. Spendenwerbung

58 871,31

3. Allgemeine Administration/ Verwaltung

a) Allgemeine Verwaltung	13 435,13
b) Verwaltungsaufwand für Spenden	1 799,48

4. Zuführung zu Rücklagen

69 253,99

Summe Mittelverwendung 2024

405 928,09



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 Univ. Prof. Dr. Dietmar Geissler
Kassiererin Silvia Pletschko
Schriftführerin Dr. Sabine Sussitz-Rack
Vorstandsmitglied Dr. Ernst Pius Forsthuber MBA
Vorstandsmitglied MMag. Dr. Elisa Florina Ozegovic

Rechnungsprüfer Ing. Mag. Gernot Winkler
Rechnungsprüferin Mag. Petra Moitzi
Wirtschaftsprüfer Mag. Andreas Maier

Finanzierung

Die Finanzierung der Österreichischen Krebshilfe Kärnten erfolgt größtenteils aus Spendengeldern von Privatpersonen und Unternehmen. Ein kleiner Teil der Psychotherapieeinheiten kann mittels Vertragspartnerschaft mit der Österreichischen Gesundheitskasse abgerechnet werden.

Geschäftsführung

Theresa Neumann, BA MA

Beratungsstelle & Vereinssitz

Völkermarkter Straße 25, 9020 Klagenfurt

Für den Datenschutz verantwortlich:

Dr. Hans Jörg Neumann, MSc

Datenschutzbeauftragter

Dipl. KH-Controller Harald Morak MBA MSc

Spendenkonto

Bank Kärntner Sparkasse AG
IBAN AT04 2070 6045 0074 4737
BIC KSPKAT2KXXX

Spendenwerbung und

-verwendung

Theresa Neumann, BA MA

Registrierungsnummer Spendenabsetzbarkeit

Spendennummer: SO-15923

Leistungsbericht der Krebshilfe Kärnten

Die Krebshilfe Kärnten war auch im Jahr 2024 wieder für die Gesundheit der Menschen in Kärnten im Einsatz. Unser Angebot umfasst regionale Hilfe und Unterstützung in allen Bezirken des Bundeslandes. Bei Immobilität sind wir zudem mobil für Sie unterwegs.

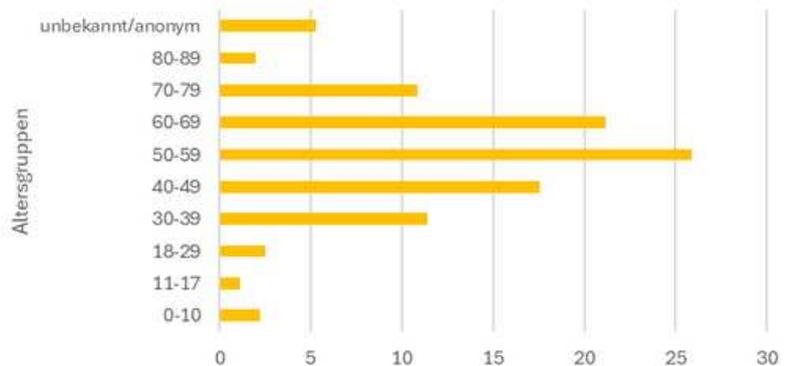
Im Jahr 2024 konnten alle, die unsere Unterstützung benötigten, unser umfassendes Angebot vollständig kostenlos nutzen.

Auch im Jahr 2024 verzeichnete die Krebshilfe Kärnten einen deutlichen Anstieg an Betroffenen, die Hilfe und Informationen suchten. Dadurch wurde unsere Beratungsleistung erneut um über 29% erweitert. Die Finanzierung dieser Hilfsangebote erfolgt fast ausschließlich durch Spenden.

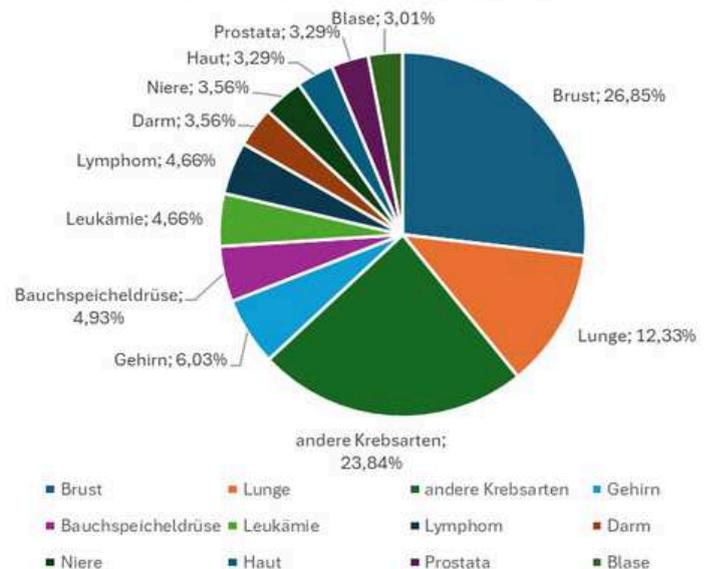
Hilfesuchende können mit uns persönlich, telefonisch oder über E-Mail, Social Media oder Videotelefonie in Kontakt treten. Unser multiprofessionelles Team begleitet und informiert Betroffene wie auch Angehörige individuell. Die meisten Termine konnten 2024 innerhalb von 14 Tagen organisiert werden, um eine möglichst schnelle Unterstützung in akuten Situationen zu gewährleisten.

Rund 8453 Broschüren wurden 2024 kostenlos an Interessierte und Betroffene versandt bzw. verteilt. Bei über 20 Events mit Charity- und/oder Informationscharakter wurde die Kärntner Bevölkerung erreicht.

Altersgruppen in %



Tumorarten nach Kontaktpunkten in %



1782

Beratungs-/ Begleitungs-/ Therapieeinheiten

Krebspatient:innen

267

Angehörige

93

Beratungskontakte

359

DAVON

Männlich

99

Weiblich

260



„Eine Krebserkrankung ist für viele Menschen eine der größten Sorgen. Die Krebshilfe Kärnten ermöglicht Patient:innen und deren Angehörigen Beratung und Unterstützung in dieser schwierigen Lebenslage. Als regionaler, österreichischer Versicherer unterstützt die DONAU die Krebshilfe sehr gerne. Für uns ist das eine Herzensangelegenheit, weil wir den Menschen nach dieser lebensverändernden Diagnose Zuversicht geben wollen.“

Landesdirektor Michael Riegler, DONAU Versicherung Kärnten



UNSERE UNTERNEHMENSSPONSOREN 2024

+ addIT Dienstleistungen GmbH & Co KG + Barbershop Glaser + Agentur Glanzlichter - Marika Lichter + ATRIO Villach + Cekoni-Hutter Steinmetzmeister + Crowe SOT GmbH + CONFIDA Klagenfurt Steuerberatungsgesellschaft + DI Jung & Jirsak GmbH + Drau Apotheke Villach + DONAU Versicherung AG + Eislaufverein Wörthersee + Feuerberg Mountain Resort + Haar la carte + Informatika Consulting & RW + kärnten.museum Klagenfurt + Kärntner Sparkasse + KELAG - Kärntner Elektrizitäts-Aktiengesellschaft + Komödie 9020 + KTS Villach + LENDRING GmbH + Napetschnig & Partner Steuerberatung + Panaceo International GmbH + Round Table St.Veit/Glan + Seeboden Touristik Ges.m.b.H. + Sporthletix Carinthia Union + Sportverein I like It + Stadtwerke Klagenfurt AG + Starmann Group + Triwomen + Winkler + Ruck Architekten + Wirth IT Solutions GmbH + Zeintlinger Systemtechnik



**SIE FINDEN IHR UNTERNEHMEN NICHT AUF DER LISTE DER SPONSOREN UND MÖCHTEN DAS ÄNDERN?
DANN NEHMEN SIE KONTAKT MIT UNS AUF
UNTER 0463 / 50 70 78 ODER office@krebshilfe-ktn.at**

Als Unternehmen humanitäre Verantwortung übernehmen

Viele Unternehmen verfolgen heutzutage nicht nur wirtschaftliche Ziele, sondern integrieren auch soziale und ökologische Ziele in ihren Geschäftsstrategien.

Soziale Verantwortung zu übernehmen ist ein wichtiger Bestandteil moderner Unternehmensführung geworden.

Wenn Sie mit der Krebshilfe Kärnten eine langfristige Kooperation eingehen möchten, finden wir für Ihr Unternehmen die richtige Möglichkeit mitzuhelfen!

- Welche Projekte interessiert Ihr Unternehmen?
- Für welche Bereiche will sich Ihr Unternehmen engagieren?
- Wie möchten Sie Ihr Unternehmens-Engagement sichtbar machen?

Jährlich erkranken bis zu 3.500 Menschen in Kärnten an Krebs.

Wir können gemeinsam auf immer komplexer werdende Notsituationen durch eine Krebserkrankung reagieren und aktiv Menschen in Kärnten unterstützen!

Zukünftige Herausforderungen verlangen Investitionen - und genau deshalb brauchen wir Ihre langfristige Hilfe.

Informieren Sie sich über Helping Hands unter office@krebshilfe-ktn.at oder 0463/ 50 70 78

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





UPCOMING EVENTS 2025

20. Juli 2025

TRIWOMEN TRIATHLON

SEEBODEN/MILLSTÄTTER SEE

6. September 2025

2. KLAGENFURT AIRPORT NIGHT RUN

KLAGENFURT

7. September 2025

STADTLAUF WOLFSBERG

WOLFSBERG

21. September 2025

HAIR-FASHION- MUSIKSHOW

VELDEN AM WÖRTHERSEE

26. September 2025

BIXPACK CHARITY-CHALLENGE

KLAGENFURT

06. November 2025

KUNST HILFT BENEFIZABEND

KLAGENFURT

weitere Events

**CRUX LAUF, GESUNDHEITSMESSE, ADVENTMARKT
WOLFSBERG, FACE IT WITH A SMILE-SHOOTING,
CHRISTKINDLMARKT IM ATRIO VILLACH ...**

WEITERE TERMINE FOLGEN - ONLINE UNTER WWW.KREBSHILFE-KTN.AT
DORT FINDEN SIE AUCH ALLE INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

WIR HELFEN.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE KÄRNTEN

Sie sind nicht allein - wir sind für Sie da!

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

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

Wir sind in ganz Kärnten für Sie unterwegs.

Österreichische Krebshilfe Kärnten

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

KSPK: AT04 2070 6045 0074 4737



Spenden mit QR-Code

