

Hilfe

Vorsorge &
Früherkennung

Information



AUS LIEBE ZUM
LEBEN

30
Jahre

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
KÄRNTEN



Ernährung
Zucker & Krebs

Ich habe Krebs
Wo und wie Sie Hilfe
bekommen

Eventkalender
Dabei sein & Gutes tun!



INHALT

06

MYTHOS HAUTKREBS

Überblick & Erklärung
über die häufigsten
Mythen zu Hautkrebs

14

HOFFNUNG SCHENKEN

Wie kann ich helfen?

20

MÄNNER - VORSORGE & GESUNDHEIT

Brustkrebs beim
Mann?

28

EIN LETZTER WILLE DER LEBEN RETTET

Ein Vermächtnis,
das Großes bewirkt

35 **JAHRESBERICHT**

Unser Leistungsbericht und alles, was Sie über die Krebshilfe Kärnten wissen sollten

08

VON DEN ZAHLREICHEN MYTHEN RUND UM KREBS

Zucker, Stress,
negative Gedanken
& Co

16

+ Tipps

BEWEGUNG SENKT DAS KREBSRISIKO

Wie sich 30 Minuten
körperliche Aktivität auf das
Krebsrisiko auswirken
können

22

FRAUEN - VORSORGE & GESUNDHEIT

Die Wichtigkeit der
Früherkennung

30

VOM ÜBERLEBEN ZUM LEBEN

Gründe für eine
onkologische
Rehabilitation

10

+ Rezept

ZUCKER & KREBS

Lässt sich der Krebs
durch Zuckerverzicht
wirklich „aushungern“?

18

KOMPLEMENTÄR- MEDIZIN

Dos & Don'ts

24

OH(N)MACHT.

Eine Betroffene
erzählt

32

HOFFNUNGSRUNDE

300 Volksschüler:innen
laufen im Zeichen der
Nächstenliebe

VORWORT

2023 war ein sehr bewegtes Jahr. Geprägt von Unsicherheit durch Krieg in der Ukraine und im Gaza und einer nicht enden wollenden Inflation.

In Zeiten von großen Krisen im Außen ist es umso wichtiger, dass wir im Kleinen - in uns und bei nahestehende Personen - Stabilität finden.

Eine Krebserkrankung entzweit diese Stabilität, bringt Angst, Unsicherheit und viele weitere negative Emotionen in unseren vermeintlich sicheren Hafen.

Oft sprechen Betroffene von "dem Dritten" in der Beziehung. So wird Krebs tatsächlich oft erlebt. Ein Fremder in uns, ein Fremder im Kreise unserer Liebsten.

Als Krebshilfe haben wir die ehrenvolle Aufgabe Betroffenen, seien es die KrebspatientInnen oder deren Angehörige, kostenlose Hilfe anzubieten und sie auf diesem Weg zu begleiten.

Mit 25.05.2024 begehen wir als Krebshilfe Kärnten heuer unser 30 Jahre Jubiläum als gemeinnütziger und mildtätiger Verein, der sich seit jeher für diese Menschen einsetzt und kostenlose Hilfe in Zeiten großer Herausforderungen bietet.

Mit 4 hauptamtlichen und rund 15 freiberuflichen MitarbeiterInnen ist unser Team in ganz Kärnten für Sie unterwegs.

Danke, dass Sie helfen. Denn: *Ihr Spende fängt auf!*

Dr. Hans Jörg Neumann, MSc
Präsident der Krebshilfe Kärnten





Jahre
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
KÄRNTEN
Aus Liebe zum Leben.

**MUTTERMAL-
 SCREENING**

LIVE-MUSIK

**KINDER-
 PROGRAMM**

**GROÙE
 TOMBOLA**

**VORSORGE-
 STÄNDE**



KOSTENLOSER EINTRITT

**SOM-
 MER-
 FEST**

12. JULI | NEUER PLATZ
AB 14 UHR | KLAGENFURT



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

Don't smoke

Mit Luis zum kostenlosen Symptom-Check

Online Symptom-Check für Raucher:innen

Zum Welt Nichtrauchertag (31.05.2024) startete die Krebshilfe gemeinsam mit der Gesellschaft für Pneumologie, der Gesellschaft für Thoraxchirurgie, dem Karl-Landsteiner-Institut für Lungenforschung und dem Austrian Cancer Center Network auf www.dontsmoke.at einen kostenlosen Symptom-Check für Raucher:innen

Rauchen und Krebs in Österreich

Rauchen ist für ein Drittel aller Krebserkrankungen verantwortlich – das sind in absoluten Zahlen jährlich 13.000 Neuerkrankungen. Gut ein Drittel davon entfallen auf Lungenkrebs.

2022 erkrankten 2.901 Männer und 2.302 Frauen in Österreich an einem bösartigen Lungentumor. Lungenkrebs war damit, nach den geschlechtsspezifischen Tumoren, die häufigste Krebserkrankung (insgesamt 11,6% aller Krebsneuerkrankungen). 2.363 Männer und 1.762 Frauen verstarben 2022 daran. Somit ist Lungenkrebs in Österreich auch die häufigste Krebstodesursache (insgesamt 19,6% aller Krebssterbefälle).*

Online-Symptom-Check mit LUIS

Auf www.dontsmoke.at bietet die Krebshilfe allen interessierten Raucher:innen einen kostenlosen Symptom-Check an, um ihr mögliches Lungenkrebs-Risiko besser einschätzen zu können. Dabei lotst LUIS, der virtuelle Lungenarzt, in wenigen Schritten durch mögliche Symptome und Beschwerden. Am Ende des Tests erhält der/die Interessierte eine Einschätzung ihres momentanen Gesundheitszustandes. Plus Verlinkung zu den möglichen Angeboten für einen Rauchstopp vom Rauchfrei-Telefon bzw. zu dem/der nächsten Lungenfacharzt/ärztin.



**Gestatten, ich
bin LUIS!**

* Quelle: Statistik Austria

Mama/Papa hat Krebs

Hilfe für die Kleinsten

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, beschäftigt es die gesamte Familie

Der Familienalltag verändert sich, Untersuchungstermine reißen sich aneinander, Krankenhausaufenthalte oder ambulante Behandlungen müssen wahrgenommen werden. Die Kinder spüren die Ängste und Unsicherheiten der Eltern hinsichtlich des Verlaufs der Erkrankung.

Auch Kinder & Jugendliche sind oft psychisch durch die Erkrankung eines Elternteils psychischem Stress ausgesetzt. Hierfür bieten wir eine kindgerechte Unterstützung an. Außerdem begleiten wir Eltern, wenn es um Fragen zu Aufklärung & Umgang mit der Diagnose und den Kindern/ Jugendlichen geht.

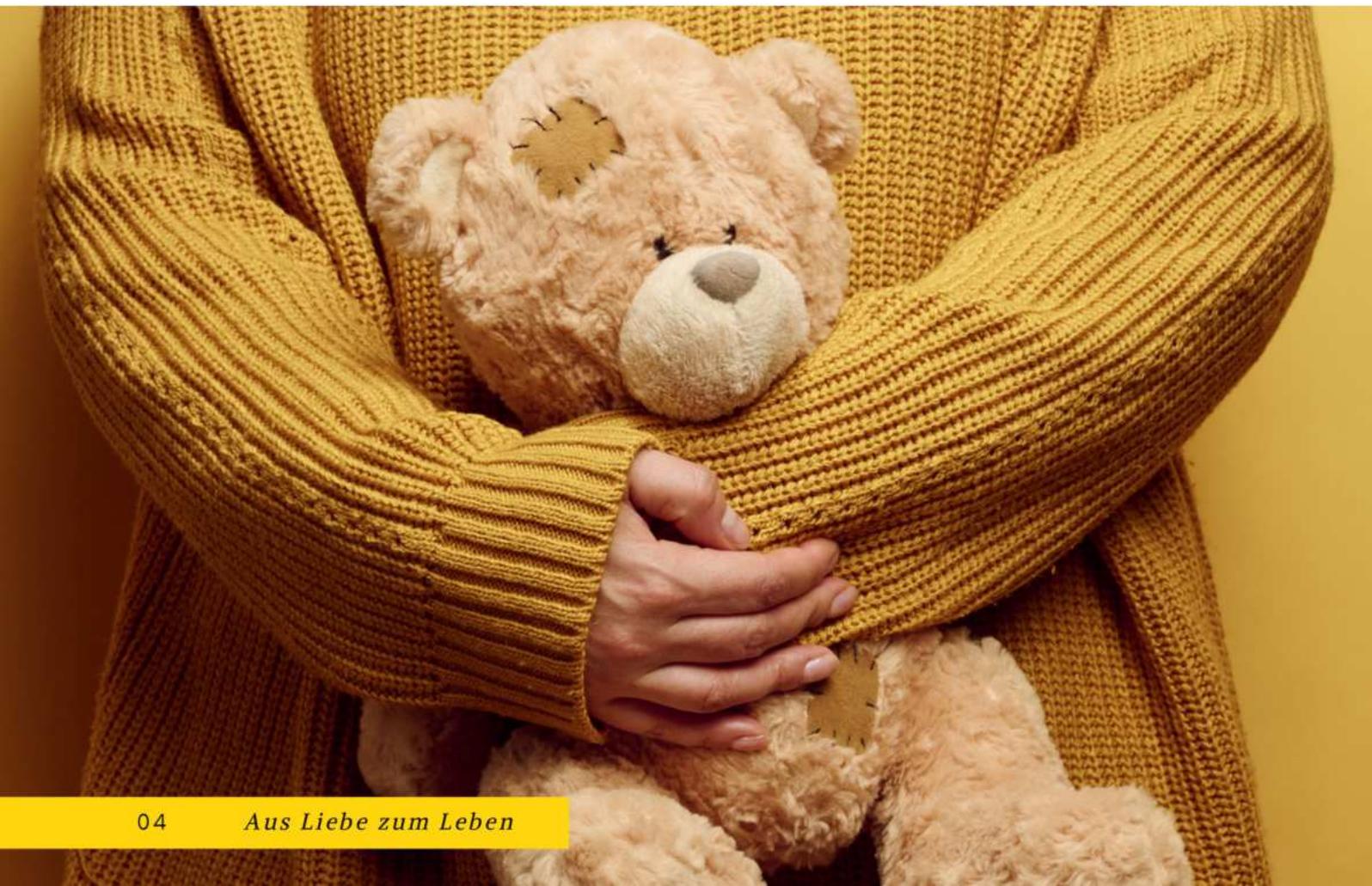
Auszeit mit dem Pferd

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, Anmeldung über die Krebshilfe Kärnten möglich

Broschüre: Wenn Mama oder Papa an Krebs erkranken



DIAGNOSE KREBS:

Deine Spende
fängt auf.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
KÄRNTEN





Mythos Hautkrebs

von Dr.med. Sophia Bender-Säbelkamp
Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten

Im Kontakt mit Patient:innen kursieren Mythen zu Hautkrebs, die oftmals zu Missverständnissen, Unsicherheit aber auch trügerischem Sicherheitsgefühl führen können. Um die Häufigsten aufzudecken ein kurzer Überblick und Erklärung:

Hautkrebs tritt nur bei hellhäutigen Menschen auf

Hautkrebs kann Menschen aller Hautfarben betreffen. In der Tat treten „helle Hautkrebsarten“ wie Basalzell- und Plattenepithelkarzinome bei helleren Hauttypen gehäuft auf. Jedoch kann auch das Melanom – der sogenannte „schwarze Hautkrebs“ – mit Möglichkeit zur Ausbildung von Metastasen (Absiedelungen in Haut, Lymphknoten und Organe) an der Haut, Schleimhaut, Uvea (mittlere Augenhaut) und bei dunkelhäutigen Menschen gehäuft an Nägeln, Hand- und Fußflächen auftreten.

Hautkrebs betrifft nur ältere Menschen

Hautkrebs – insbesondere das Melanom – kann Menschen jeden Alters betreffen. Im Rahmen von genetischen Erkrankungen können zudem Basalzellkarzinome vermehrt auftreten. Auch immungeschwächte Menschen (durch Erkrankung oder notwendige Immunsystem unterdrückende Medikamente) sind gehäuft von Hautkrebs in jedem Alter betroffen.

Sonnenbrand als einzige Ursache für Hautkrebs

Mitverursacher für die Entstehung von Melanomen sind Sonnenbrände und hierbei v.a. auf der ungeschützten, hellen Haut im Frühjahr. Ebenfalls führt ständige Sonnenexposition ganz ohne Sonnenbrand zum Auftreten von Basalzell- und Plattenepithelkarzinomen sowie aktinischen Keratosen als Hautkrebsvorstufen.

Künstliche UV-Quellen wie Solarium-Besuche erhöhen ebenfalls das Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Länder wie Australien und Neuseeland verbieten daher bereits die Benützung von Solarien.

Sonnencreme alleine schützt vor Sonnenbrand und Hautkrebs

Sonnencreme (SPF = sun protecting factor, LSF = Lichtschutzfaktor) reduziert zwar das Risiko bietet aber keinen vollständigen Schutz vor der Entstehung von Hautkrebs. Wichtige Maßnahmen wie das Meiden der UV-intensiven Stunden von 11.00–15.00 und Tragen von UV-dichter Kleidung sowie Kopfbedeckungen sind u.a. weitere Möglichkeiten sich vor der prallen Mittagssonne zu schützen. Der SPF/LSF bezieht sich z.B. lediglich auf die kurzwelligen UVB-Strahlen jedoch nicht auf die langwelligen UVA-Strahlen, die tief in die Haut eindringen und neben Hautkrebs auch Hautalterung mitverursachen. Daher ist eine Sonnencreme, die vor UVA- und UVB-Strahlen schützt empfehlenswert. Ein einmaliges Auftragen am Morgen schützt weder für den gesamten Tag noch ist damit ein bedenkenloses „Sonnenbaden“ möglich. Der SPF/LSF sollte daher alle zwei Stunden sowie nach Wasserkontakt erneuert werden. Dies gilt ebenso an bewölkten Tagen, da die UV-Strahlung die Wolken durchdringen kann. Menschen mit dunklerem Hauttyp haben zwar von Natur aus einen höheren Schutz vor eindringender UV-Strahlung, benötigen aber

dennoch ausreichenden SPF/LSF Schutz. Für eine z.B. 70kg schwere und 180cm große Person werden in einer Woche Urlaub mit max. 4h Sonnenexposition pro Tag und Tragen von Schwimmkleidung ca. 500ml Sonnencreme benötigt (Notwendigkeit von 2mg/cm² Sonnencreme). Hierbei ist nicht der Produktpreis, sondern der deklarierte SPF/LSF ausschlaggebend. Bedenken bzgl. eines dadurch entstehenden Vitamin D Mangels gibt es nicht. Bei Bedarf kann Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden – auf den Sonnenschutz sollte jedoch nicht verzichtet werden.

Nur Muttermale können zu Hautkrebs werden

Das Melanom entsteht lediglich zu 20-30% aus vorbestehenden Muttermalen. Die Mehrheit entsteht also auf zuvor normaler Haut. Basalzell-, Plattenepithelkarzinome und aktinische Keratosen als deren Vorstufen entstehen auf den „Sonnenterrassen der Haut“ wie z.B. im Gesichtsbereich (Lippen, Nase, Stirn, Ohren, unbehaarte Kopfhaut) auf den Handrücken, Unterarmen und Unterschenkeln.

Hautkrebs ist immer sichtbar

Manche Hautkrebsarten sind schwer zu erkennen. Besonders dann, wenn sie sich in den frühen Stadien befinden oder an schwer zugänglichen Stellen des Körpers auftreten. Deshalb beinhaltet eine fachärztliche Ganzkörperinspektion neben der sichtbaren Haut auch die genaue Untersuchung der Kopfhaut, der Schleimhäute (Mund, genital, anal) sowie Nägel, Hand- und Fußflächen.

Eine gesunde Ernährung schützt vor Hautkrebs

Während eine gesunde Ernährung das allgemeine Krebsrisiko verringern kann und bei Krebs-gerichteten Therapien unterstützend beitragen kann, ist der direkte Schutz vor UV-Strahlung entscheidend.

Melanome führen stets zum Tod

Wenn Melanome frühzeitig erkannt und behandelt werden, sind sie oft operativ heilbar. Daher ist die frühzeitige Diagnosestellung hierbei entscheidend. Seit 2011 stehen in Europa bei metastasierter Erkrankung erstmals die Immuntherapie (Infusion) und seit 2015 die zielgerichtete Therapie (Tabletten) statt der zuvor verwendeten Chemotherapie zur Verfügung. Hiermit wurde ein Durchbruch in der bis dato unheilbar gegoltenen Melanom-Erkrankung erzielt.

Tipps zur Selbstuntersuchung

Ein wertvoller Tipp zur Begutachtung der eigenen Körper- und Schleimhaut kann die ABCDE-Regel bieten. Hierbei sollte man sich vollständig entkleidet vor einem Ganzkörperspiegel unter Einbeziehung der Rückansicht untersuchen. Bei asymmetrischen, unscharf begrenzten, mehrfarbigen, >5mm durchmessenden oder rasch verändernden Hautveränderungen ist die Vorstellung beim Hautfacharzt / Hautfachärztin zu empfehlen. Bisherige Skin Screening Apps haben noch nicht die geeignete Spezifität und Sensitivität bewiesen, um sicher zwischen gut- und bösartigen Läsionen unterscheiden zu können. Zudem hängt deren Bewertung oftmals von der Qualität des Endgeräts des Benutzers / Benutzerin ab und können eine hautfachärztliche Begutachtung bisher (noch nicht) ersetzen.

ABCDE-Regel

A = Asymmetrie

B = Begrenzung = unregelmäßige, unscharfe, gezackte Ränder

C = Colorit = mehrfarbige Hautveränderungen (z.B. schwärz-/bläu-/gräu-/rötlich) im Gegensatz zu hell- bis dunkelbraunen Muttermalen

D = Durchmesser = >5mm durchmessende Hautveränderung

E = Entwicklung / Evolution - (rasche) Veränderung einer Hautveränderung über Zeit



Von den zahlreichen Mythen rund um Krebs

Zucker, Stress, negative Gedanken & Co

Krebs ist nach wie vor ein gesellschaftliches Tabuthema und schürt vielerlei Ängste. Offene Gespräche darüber zu führen sowie fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse zu erhalten, stellen für Betroffene, Angehörige und Interessierte oft große Herausforderungen dar und sind nicht immer leicht durchführbar und/oder zugänglich.

Recherchen zu Entstehung, Vorbeugung und Behandlung bösartiger Tumorerkrankungen finden daher häufig im Internet und sozialen Netzwerken statt. Zudem werden medial oder im sozialen Diskurs ebenfalls oft Behauptungen verbreitet, die einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht standhalten können.



Ernährung & Krebs

Dass eine Zuckerdiät den Krebs „aushungern“ könne oder dass Krebszellen empfindlich gegenüber Himbeeren seien, ist nach wie vor in vielen Köpfen präsent. Ernährungsbezogene Mythen beziehen sich zumeist auf die Einhaltung von Diäten. Die aktuelle Datenlage weist jedoch darauf hin, dass es keine „Krebsdiät“ gibt.

Krebs sei ansteckend

Dieses alte Vorurteil hält sich ebenso sehr hartnäckig. Die Übertragung einer Krebserkrankung selbst ist jedoch weder durch intensiven, intimen Kontakt mit an Krebs erkrankten Menschen und auch nicht durch pflegerische Tätigkeiten möglich. Lediglich ein vergleichsweise kleiner Teil der verschiedenen Tumorerkrankungen wird durch bestimmte Viren begünstigt (zB humane Papillomaviren).

Mag. Sigrid Pemberger-Mike

Beratungsstellensprecherin Psychotherapie &
Psychologie
Krebshilfe Kärnten



Persönlichkeit, Stresserleben & Krebs

Sehr häufig wird postuliert, dass bestimmte Personen aufgrund ihrer Persönlichkeit eher an Krebs erkranken. Diese weit verbreitete Annahme vermittelt den an Krebs betroffenen Menschen, Schuld an ihrer Erkrankung zu tragen – hätten sie belastende Emotionen eher artikuliert, wären sie in ihrem Verhalten weniger angepasst oder „stressresistenter“ gewesen oder hätten sie „positiver gedacht“ etc., wären sie nicht krank geworden. Bis dato konnte wissenschaftlich aber kein direkter kausaler Zusammenhang zwischen Krebsentstehung und Persönlichkeitsmerkmalen nachgewiesen werden. Auch Aussagen wie „Stress hat den Krebs verursacht“ etc. sind gemäß wissenschaftlichem Stand nicht haltbar.

Bedeutsam für das Erkrankungsrisiko sind hingegen lebensstilbezogene Faktoren (wie zB Rauchen, Alkoholkonsum, Sonnenexposition), die die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten bestimmter Tumorerkrankungen begünstigen.

Weiters gibt es aus wissenschaftlicher Sicht keine Evidenz dafür, dass eine „kämpferische Grundhaltung“ oder „positives Denken“ mit der Wirksamkeit von Krebsbehandlungen oder mit besseren Überlebensraten direkt zusammenhängen. Die oft seitens des Umfelds getätigte Forderung, während des Krankheitsverlaufs stets „positiv denken“ zu müssen, ignoriert die vielfältigen Herausforderungen und individuellen Reaktions- und Verhaltensweisen im Zuge der Erkrankung und ist schlichtweg nicht hilfreich. Eine Zunahme an Versagens- und Schuldgefühlen ist oft Resultat derartiger strikter Ratschläge.

Psychisches Wohlbefinden & Lebensqualität

Im gesamten Prozess der Krankheitsbewältigung sind jedoch der Erhalt und die Steigerung des eigenen psychischen Wohlbefindens wesentliche gesundheitsfördernde Maßnahmen! Eine aktive Haltung einzunehmen sowie Strategien zu (re)aktivieren oder neu zu erlernen, um mit unterschiedlichen Anforderungen im gesamten Krankheitsverlauf besser umzugehen, kann die subjektive Lebensqualität immens verbessern. Dabei können psychoonkologisch geschulte Expert:innen helfen.



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
KÄRNTEN

Die Österreichische Krebshilfe Kärnten bietet in allen Bezirken unseres Bundeslandes psychologisch-psychotherapeutische Unterstützung für an Krebs erkrankte Menschen und deren Angehörige jeden Alters.

Zucker & Krebs

Lässt sich der Krebs durch Zuckerverzicht wirklich „aushungern“?

Der Verzicht auf Zucker ist eines der häufigsten Themen in meinen diätologischen Beratungen von Krebsbetroffenen. Die Hoffnung ist, den Krebs mit einer zuckerfreien Ernährung „aushungern“ zu können. Leider funktioniert das nicht so einfach, denn Krebszellen haben einen ausgeklügelten Überlebensmechanismus.

Zucker zur Energiegewinnung

Vor etwa 100 Jahren machte der Mediziner und spätere Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg die Entdeckung, dass Krebszellen zur Energiegewinnung Zucker verstoffwechseln. Dieser Prozess läuft allerdings nicht so effizient ab wie bei gesunden Zellen, weshalb Krebszellen eine deutlich größere Menge Zucker zur Energiegewinnung benötigen. Aus dieser Erkenntnis stammt die Vermutung, dass der Verzicht auf Zucker das Krebswachstum stoppen könne, indem man den Krebszellen ihre Energiequellen entzieht. Dieser Idee stehen folgende Punkte entgegen: Erstens ist es nicht möglich, die Zuckierzufuhr gezielt nur an die Krebszellen zu unterbinden. Es werden immer auch gesunde Körperzellen unterversorgt, wenn ein Mensch auf Zucker oder möglicherweise sogar auf Kohlenhydrate verzichtet. Zweitens können Krebszellen auch aus anderen Nährstoffen Energie gewinnen, zum Beispiel aus Fetten oder Proteinen. Bekommen Krebszellen zu wenig Zucker über die Nahrung, finden sie einen anderen Weg, sich mit Energie zu versorgen, indem sie beispielsweise den Abbau von Körperfett und Muskulatur im Körper ankurbeln.

Zur Versorgung des menschlichen Körpers mit Zucker wird kein weißer Haushaltszucker benötigt, denn der Körper zerlegt alle Kohlenhydrate, die wir zu uns nehmen während des Verdauungsprozesses in Einfachzucker. Kohlenhydrate stecken beispielsweise in: Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot. Die Hauptfunktion von Kohlenhydraten ist es den Körper mit Energie zu versorgen.

Friederike Reimers

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



Unterversorgung mit Nährstoffen

Viele Krebspatientinnen und -patienten sind untergewichtig und/ oder mangelernährt. Eine Mangelernährung kann auch bei normal- und mehrgewichtigen Patienten oder Patientinnen auftreten. Häufig gibt es Schwierigkeiten genug Nahrung zu sich zu nehmen. Zum einen kann der Krebs dazu führen, dass Betroffene Gewicht verlieren und weniger Nährstoffe aufnehmen, zum anderen können Therapien gegen Krebs unerwünschte Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Geschmacksverlust, Übelkeit oder Durchfall hervorrufen. Wenn Krebsbetroffene sich dann noch an einschränkende „Krebs-Diäten“ halten, kann das nicht nur die Lebensqualität negativ beeinflussen, sondern zu einer weiteren Mangelernährung und Unterversorgung mit Nährstoffen führen. Daher sollte die Ernährung von Krebsbetroffenen alle Nährstoffe enthalten. Ein restriktiver Verzicht auf ganze Lebensmittelgruppen ist nicht empfehlenswert.

Empfehlungen für Zuckerkonsum

Grundsätzlich gelten für Krebsbetroffene dieselben Empfehlungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) wie für gesunde Personen bzgl. des Zuckerkonsums: die Aufnahme an freiem Zucker sollte in sämtlichen Lebensphasen auf unter 10 Prozent (besser 5 Prozent) der aufgenommenen Energie reduziert werden. Unter „freie Zucker“ werden hier alle Zuckerarten verstanden, die Speisen und Getränken beigefügt werden. Aber auch jener Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentrat und Fruchtsäften vorkommt. Für einen durchschnittlichen Erwachsenen entsprechen 10 Energieprozent nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag, das sind ca. 10 Teelöffel bzw. 14 Stück Würfelzucker.

Zucker ist vielen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge zugesetzt, z.B.:

Lebensmittel	Portionsgröße	Zuckergehalt pro Portion
1 Glas Limonade	250 ml	Bis zu 32,5 g
1 Glas Apfelsaft	250 ml	Bis zu 28 g
1 Packung Fruchtbuttermilch	500 ml	Bis zu 54 g
1 Becher Fruchtjoghurt	200 g	Bis zu 25 g
1 Portion Knuspermüsli	50 g	Bis zu 14 g
1 Flasche Fruchtsmoothie	250 ml	Bis zu 32 g
1 Stück Fertigmilchkuchen	50 g	Bis zu 16 g

Folgende Tipps können helfen zugesetzten Zucker zu reduzieren:

- Möglichst naturbelassene, wenig verarbeitete Lebensmittel wählen
- Bei einem selbstgebackenen Kuchen die im Rezept angegebene Zuckermenge um mind. ein Drittel reduzieren
- Anstelle von gekauftem Fruchtojoghurt, Naturjoghurt mit 1-2 Teelöffeln Marmelade oder Honig verfeinern
- Obst in seiner ursprünglichen Form genießen und eher selten als Saft oder Smoothie
- Außerdem können vermehrt Lebensmittel eingebaut werden, die von Natur aus eine Süße mitbringen. Zum Beispiel kann dem Kuchenteig eine zerdrückte Banane oder geriebene Karotten beigemischt werden.



Alternative Süßungsmittel

In den letzten Jahren hat sich der Markt der künstlichen Süßstoffe um viele weitere Zuckeraustauschstoffe erweitert. Dabei sollte beachtet werden, dass Sorbit, Xylit oder Maltit Darmbeschwerden verstärken können und in größeren Mengen abführend wirken. Testen Sie die verträgliche Menge also langsam.

Abschließende Empfehlungen

Neben dem Wissen um Nährstoffe, maximale Zufuhrmengen und Zuckergehalte, sollte Essen weiterhin, so gut wie möglich, ein Genuss und eine Freude sein - auch während einer Krebserkrankung. Die Basis der Ernährung sollte ausgewogen sein und dann darf natürlich auch gerne mal ein Eis bei sommerlichen Temperaturen genossen werden. Zucker an sich ist nach aktuellem Wissenstand nicht direkt für die Entstehung oder das Wachstum von Krebs verantwortlich. Allerdings kann ein hoher Konsum von stark zuckerhaltigen Lebensmitteln zu Übergewicht führen und dies wiederum erhöht das Risiko für einige Krebserkrankungen. Für einige Krebsarten lässt sich mit einer bedarfsdeckenden Ernährungsweise, viel Bewegung und dem Verzicht auf Alkohol und Nikotin das Risiko für die Entstehung also auch eines Rezidivs positiv beeinflussen.

Unterstützung bei der richtigen Lebensmittelauswahl

Sollten Sie Unterstützung bei Ihrer Ernährung benötigen, nehmen Sie bitte gerne Kontakt mit der Krebshilfe Kärnten auf. Die diätologischen 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. Angehörige sind in den Beratungen immer herzlich willkommen.

Rezeptvorschlag

Topfenpudding auf Heidelbeermus

4 Portionen

Zutaten kalorienbewusst:

500 g Magertopfen
4 Eier
5 EL Joghurt (1%Fett)
4 EL glattes Mehl
1 Prise Salz
Schale von 1 Zitrone und
1 Orange (unbehandelt)
1 Pkg. Vanillezucker
4 EL Zucker
1 EL Butter zum Ausfetten der Form

Zutaten kalorienangereichert

500 g Topfen (20%)
4 Eier
5 EL Sauerrahm
4 EL glattes Mehl
1 Prise Salz
Schale von 1 Zitrone und
1 Orange (unbehandelt)
1 Pkg. Vanillezucker
4 EL Zucker
1 EL Butter zum Ausfetten der Form

1. Topfen mit Dotter, Joghurt bzw. Sauerrahm und Mehl schaumig rühren. Mit Zitronenschale, Orangenschale, Vanillezucker und Salz abschmecken.

2. Eiklar und Zucker cremig aufschlagen und nach und nach unter die Topfenmasse heben.

3. Puddingformen mit Butter befetten und mit Zucker bestreuen

4. Topfenmasse drei Viertel voll in die Formen einfüllen und im Wasserbad im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 30 Minuten backen. Dann stürzen und die Form noch einige Minuten auf dem Pudding

Belag das Fruchtmus Heidelbeeren mit Honig und Zitronensaft pürieren.

Überkühlten Topfenpudding auf Heidelbeermus anrichten und mit Minze garnieren.

Nährwerte pro Portion	Energie (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
kalorienbewusst	393	28	11	42
kalorienangereichert	502	30	26	42

Bekömmlich und empfehlenswert bei: Appetitlosigkeit, Blähungen, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, Übelkeit

Fruchtmus:

500 g frische Heidelbeeren
2 EL Honig
Etwas Zitronensaft
Minzblätter zur Deko



Guten Appetit wünscht
das Team der
Krebshilfe Kärnten



Tipps für sicheres Spenden

Viele Menschen wollen gerne Gutes tun und anderen helfen. Doch worauf sollte man bei einer Spende achten, dass diese auch ankommt, wo sie gebraucht wird? Gibt es Hilfen geeignete Spendenorganisationen auszuwählen? JA! Hier erhalten Sie einen Überblick:

1. Kenne ich die Organisation und ist ihr Zweck für mich nachvollziehbar?
2. Hat die Organisation eine Website? Ist diese glaubwürdig?
3. Ist die Hilfeleistung der Organisation gut nachvollziehbar?
4. Kann ich meine Spende absetzen? Hierzu muss die Organisation im ZVR (Zentrales Vereinsregister; online einsehbar) eingetragen sein.
5. Verfügt die Organisation eventuell sogar über ein Spendengütesiegel? Dieses wird nur nach strenger Kontrolle und Erfüllung aller Kriterien vergeben. Mehr dazu finden Sie unter: www.osgs.at

SPENDEN?
ABER SICHER!



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.

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 1300x jährlich!

All unsere Leistungen sind dabei kostenlos. 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!

GRUPPENLEISTUNG YOGA

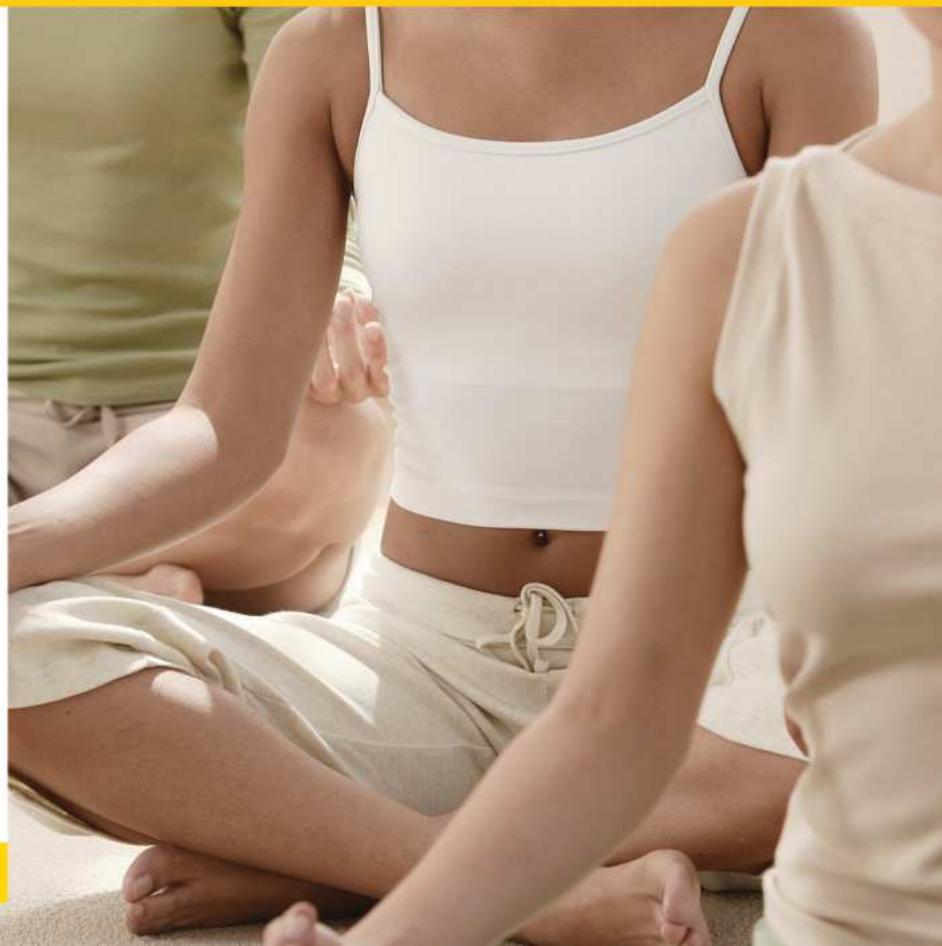
UNSERE YOGAEINHEITEN BIETEN EINE BUNTE MISCHUNG AUS ELEMENTEN, UM DIE EINHEITEN BESTMÖGLICH AN DIE TEILNEHMER:INNEN ANZUPASSEN.

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

Mehr Informationen & Anmeldung: www.krebshilfe-ktn.at



DIAGNOSE KREBS:

Deine Spende fängt auf.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
KÄRNTEN



Bewegung

SENKT KREBSRISIKO

Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko an Brustkrebs zu erkranken um 25 % verringert. Auch das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken ist bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer, wobei mehr und anstrengendere Aktivitäten einen höheren Effekt zeigten. Dafür gibt es auch plausible biologische Erklärungen, wie z.B. positive Wirkungen auf den Hormonhaushalt, eine Reduktion der Körperfettmenge und die Reduktion von Entzündungen sowie positive Anpassungen des Immunsystems.

Durch körperliche und sportliche Aktivität wird der Bewegungsapparat mit Muskulatur, Bändern und Knochen gestärkt. Das Herz wird angeregt, besser durchblutet und gekräftigt. Der Blutdruck normalisiert sich und Sauerstoff angereichertes Blut gelangt in alle Bereiche unseres Körpers. Allein dieser Effekt ist unbezahlbar für unseren Körper.

Hervorzuheben ist auch die vorteilhafte Wirkung auf den Stoffwechsel. Fett wird abgebaut und der Insulinbedarf sinkt. Durch regelmäßige Bewegung ist es möglich, eine diabetische Stoffwechsellage wieder zu normalisieren und den Bedarf an Insulin zu senken.

Gerade diese Effekte sind nach heutigem Wissenstand ein Schlüssel in der Prophylaxe von Krebserkrankungen. Aber nicht nur übergewichtige Personen oder Diabetiker:innen profitieren von körperlicher und sportlicher Aktivität. Auch normalgewichtige, schlanke Personen können über diese Verbesserung ihres Stoffwechsels ihr Krebsrisiko verringern.



Broschüre: Bleiben Sie in Bewegung!



Die WHO empfiehlt mindestens 30 Minuten gemäßigte körperliche Aktivität an 5 Tagen in der Woche oder mindestens 20 Minuten intensive körperliche Aktivität an 3 Tagen in der Woche!



Fit werden - Step by step

**30 Minuten am
Tag körperlich
aktiv sein**

1. Aktivieren Sie Ihren Alltag

Steigen Sie z.B. die Stiegen hinauf / hinunter, anstelle sie mit dem Lift zu bewältigen, oder gehen Sie kurze bis mittlere Strecken zu Fuß, anstelle sie mit dem Auto zurückzulegen.

2.Reduzieren Sie bewegungsarme Aktivitäten

Das Risiko für Übergewicht ist bereits bei 26 - 36 jährigen Personen deutlich erhöht, wenn sie mehr als 3 Stunden täglich vor dem Fernseher verbringen. Dasselbe gilt für ältere Personen, die 4 Stunden täglich fernsehen und ebenso für Kinder bereits ab 2 Stunden TV-Konsum täglich. Durch Reduktion des TV-Konsums sollte es Ihnen leichter möglich sein, täglich mindestens 30 Minuten Bewegung zu machen.

Generell kann man festhalten, dass Bewegung, körperliche Aktivität und Sport grundsätzlich positiv wirken.

3. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin

Wenn Sie bisher vollkommen inaktiv waren und nun mit körperlicher Aktivität beginnen möchten, sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin Ihre Sporttauglichkeit abklären, um Ihre Aktivitäten sicher und erfolgreich zu gestalten. Besprechen Sie auch die möglichen Aktivitäten, wenn Sie Einschränkungen durch allfällige Erkrankungen oder Vorformen einer Erkrankung haben.

4. Ohne Spaß läuft nichts!

Suchen Sie sich eine Aktivität aus, die Ihnen Spaß macht und die Sie leicht und oft machen können. Nur so kann ein längerfristiger Erfolg gewährleistet werden!

5. Bauen Sie Ihre Aktivitäten aus

Wenn Sie bereits aktiv sind, steigern Sie Ihre Bewegung weiter, indem Sie anstrengendere Aktivitäten einplanen. Sie müssen nicht unbedingt einem Sportverein beitreten, aber versuchen Sie im Laufe der Zeit, etwas mehr und anspruchsvollere Aktivitäten zu integrieren.

Komplementärmedizin

DOS & DON'TS

Komplementärmedizin bezeichnet nicht-konventionelle medizinische Ansätze, die zusätzlich zur Schulmedizin eingesetzt werden, um die Gesundheit zu fördern. Viele komplementären Methoden haben gemeinsam, dass der evidenzbasierte Wirkungsnachweis fehlt, aber ein gewisser Nutzen, z.B. in Hinsicht auf Lebensqualität und Milderung von Nebenwirkungen, durch Studien und sogenannte „Erfahrungsberichte“ belegt erscheint.

MEDITATION

Ein wesentliches Element meditativer Techniken ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit. Das Üben von Meditation soll abhängig vom Kontext der Praxis nachhaltige positive Veränderungen im Denken, Fühlen und Erleben bewirken oder zu spezifischen, teils religiös definierten Einsichten und Zuständen führen. Vielfältige Meditationsmethoden

werden aufgrund ihrer entspannenden Wirkung häufig in die klinische Praxis integriert.



AYURVEDA

Ayurveda ist ein aus Indien stammendes, rund 5000 Jahre altes System ganzheitlicher Heilkunde, Ernährung und Lebensführung, das nach klinischen Therapien und zur Verbesserung der Erholung und der Lebensqualität eingesetzt werden kann.

Ayurvedische Therapien sollten bei stark geschwächten Patient:innen nicht angewandt werden!

HOMÖOPATHIE

Homöopathie ist eine spezielle Medizin, die nach anderen Regeln als die naturwissenschaftliche Medizin vorgeht. Die drei Grundprinzipien der Homöopathie sind das Ähnlichkeitsprinzip, die Arzneimittelprüfung am Gesunden durch stufenweise Verdünnung der Heilmittel und das individuelle Krankheitsbild.

Die Homöopathie erfolgt immer erst nach einer ausführlichen Erhebung des Zustandes des Patienten unter Beachtung seiner körperlichen und seelischen Merkmale.

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

Komplementäre Maßnahmen sind in den meisten Fällen nicht belastend für den Körper und haben kaum Nebenwirkungen. Sie können aber unerwünschte Wechselwirkungen mit anderen Therapiemaßnahmen hervorrufen. Daher ist die Auswahl möglicher komplementärer Maßnahmen unbedingt mit dem behandelnden Ärzteteam zu besprechen!

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!

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

Sogenannte „alternative Therapien“ sind eben keine Alternative zu den etablierten und wirksamen Standardverfahren.

Broschüre: Das ABC der komplementären Maßnahmen



Die Krebshilfe warnt unter anderem vor...

ANTIKREBSDIÄTEN

Spezielle „Krebsdiäten“, die angeblich eine Krebserkrankung und deren Ausbreitung verhindern, verzögern bzw. auch heilen können, gibt es nicht und sind auch nicht als „Ernährungstherapie“ wirksam.

HEILFASTEN

Heilfasten ist bei Krebserkrankungen mit großer Vorsicht anzusehen – Krebspatient:innen sollten während ihrer Therapie keinesfalls fasten!

Für spezielle Fragestellungen über den Einfluss von Fasten auf Krebserkrankungen und Therapie wenden Sie sich an die Ernährungs-Spezialist:innen in einer Beratungsstelle der Krebshilfe.

FIEBERTHERAPIE

Fieber ist keine Krankheit für sich, sondern die Folge einer natürlichen Abwehrreaktion gegen krankmachende Bakterien und Viren. Fieber ist Teil dieser Entzündungsreaktion bei der immunologische Botenstoffe von aktivierten Abwehrzellen freigesetzt werden. In diesem „Fieberzustand“ werden Krankheitserreger durch die körpereigene Abwehr angegriffen und eliminiert.

ACHTUNG: Fiebertherapien sind als gesundheitsgefährdend einzustufen und sollen bei Krebserkrankungen auf keinen Fall angewendet werden.



ECHE
MÄNNER
GEHEN ZUR
VORSORGE

TERMINE

Männervorsorge

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 vollendeten 21. Lebensjahr möglich! Infos: www.krebshilfe.net

Hautuntersuchungen

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



Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung und die zweithäufigste Krebstodesursache des Mannes. Die Früherkennung spielt eine wichtige Rolle, um die Erkrankung erfolgreich behandeln zu können.

Prostatakrebs-Früherkennung

Die Früherkennungs-Untersuchung umfasst die Tastuntersuchung der Prostata (digital rektale Untersuchung), die Blutabnahme zur PSA-Bestimmung, die Untersuchung des Harns und die Ultraschalluntersuchung der Niere sowie des Unterbauches zur Beurteilung der Prostatagröße und der Blasenentleerungsfähigkeit.



5 Schritte zur Prostatakrebs-Früherkennung Video



"Aus Liebe zum Leben. Krebsvorsorge für Männer"

Brustkrebs beim Mann?

Brustkrebs beim Mann ist zwar eine seltene Erkrankung, trotzdem kommt er vor. In den westlichen Ländern beträgt das Verhältnis Männer zu Frauen mit Brustkrebs 1 : 100.

Das Problem bei Brustkrebs bei Männern ist, dass die Diagnose meist erst spät, d.h. in einem fortgeschrittenen Stadium, erfolgt. Dies liegt vorwiegend daran, dass Männer überhaupt nicht daran denken, an Brustkrebs erkranken zu können und etwaige Warnsignale und Risikofaktoren ignorieren.

Die wesentlichsten Warnsignale sind:

- Einziehung der Haut oder der Brustwarze
- Knoten oder Verhärtung des Gewebes hinter der Brustwarze
- Flüssigkeitsabsonderung aus der Brustwarze

Nicht jeder Knoten in der männlichen Brust bedeutet Krebs, meist handelt es sich um eine gutartige Mastopathie (= Brustgewebsveränderung). Trotzdem sollten Sie – falls Sie eines oder mehrere dieser Warnsignale merken – umgehend Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen.

Die Diagnose/Therapie von Brustkrebs beim Mann erfolgt analog zum Brustkrebs bei der Frau.



Brustkrebs ist – laut Statistik Austria – die häufigste Krebserkrankung der Frau mit jährlich rund 5.600 Neuerkrankungen. Aber auch Männer können an Brustkrebs erkranken (ca. 70 Männer jährlich).



“Aus Liebe zum Leben.
Krebsvorsorge für Frauen”



Rund 20.000 Frauen erkranken jährlich in Österreich an Krebs. Es gibt Krebsarten, die man weitgehend vermeiden kann, z. B. Darmkrebs (durch eine rechtzeitige Darmspiegelung) und Gebärmutterhalskrebs (durch die HPV-Impfung und den HPVTest/Krebsabstrich). Die meisten Krebsarten können aber leider in ihrer Entstehung nicht vermieden werden (z. B. Brustkrebs). Hier spielt die Früherkennung eine wichtige Rolle.

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung haben das Ziel, Krebs in einem frühen Stadium zu entdecken, um so rechtzeitig Therapiemaßnahmen einleiten zu können.

Diese Maßnahmen werden im allgemeinen Sprachgebrauch „Vorsorge“-Untersuchungen genannt. Es handelt sich aus medizinischer Sicht aber um Früherkennungsuntersuchungen.

Die Behandlung von Vorstufen bzw. eines Frühstadiums einer Krebserkrankung steigert die Heilungschancen erheblich und ist auch für

Patient:innen weniger belastend als eine Behandlung eines spät entdeckten Tumors in einem dann womöglich fortgeschrittenen Stadium.

Gerade bei den Krebserkrankungen der Frau gibt es seit vielen Jahren die Möglichkeit, durch einfache Untersuchungen eine äußerst wirksame Früherkennung zu erreichen. Und Früherkennung kann Leben retten.

Bitte verschieben Sie die Mammografie (und andere Krebs-Früherkennungsuntersuchungen) NICHT, sondern nehmen Sie diese in den empfohlenen Intervallen wahr!



Frauenvorsorge

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 vollendeten 21. Lebensjahr möglich! Infos: www.krebshilfe.net

Hautuntersuchungen

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

VORSORGEN
STATT
(NACH-)SORGEN



Eine Betroffene erzählt

OH(N)MACHT. Jeden Tag einen Schritt in Richtung Heilung.

Ohnmacht. Das war das Gefühl, das ich hatte, als ich die Diagnose Brustkrebs bekam. Tripple negativ. Aggressiv und schnellwachsend. Die Worte trafen mich mit einer Wucht, wie Keulenschläge und zogen mir den Boden unter den Füßen weg. Danach ging alles sehr schnell und ich war im Therapiemodus. Zuerst Chemotherapie, danach die OP und anschließend die Strahlentherapie. Abgerundet mit einer Hormontherapie für die nächsten Jahre. Keine Zeit, durchzuschlafen oder zu realisieren, was da eigentlich mit mir passiert. Und mit dem Zeitpunkt der Diagnose viele Ängste und Sorgen, die mich und meine Familie begleiteten. „Werde ich meine Kinder aufwachsen sehen?“ war eine der ersten Fragen die auftauchte - neben vielen anderen. Gleichzeitig spürte ich, dass ich noch nicht „fertig“ war. Mein Leben leben wollte (endlich!). Dass da noch so viel ist, das ich erfahren, spüren und durchleben wollte. Und dass ich dafür einige Dinge ändern musste. Zuallererst meine Beziehung zu mir selbst.

All diesen Themen hat „meine“ Psychoonkologin der Krebshilfe Raum gegeben. Sie hat mich in den gemeinsamen Sitzungen maßgeblich dabei unterstützt, den

Fokus auf meine innere Kraft zu lenken. Die in jeder/m von uns stecken. Das hat mir die notwendige Energie gegeben, durchzuhalten und stärker zu werden. Und schlussendlich zu dem Ergebnis Komplettremission (Tumorfrei) zu gelangen!

Ich habe nie gegen den Krebs gekämpft, sondern immer FÜR meine Heilung. Jeden Tag einen Schritt in Richtung Heilung. Manchmal waren die Schritte größer, manchmal kleiner, oft beängstigend und dann doch wieder zielstrebig. Während diesem Prozess, der mit meiner Diagnose gestartet (und nun keineswegs geendet) hat, haben mich unterschiedliche Menschen begleitet. Die Psychoonkologin der Krebshilfe, war für mich dabei eine große Stütze.

Mit der Diagnose Krebs wird einem schlagartig klar, wie endlich das Leben ist. Die Unterstützung der Krebshilfe mit ihrem vielfältigen und kostenlosen Angebot, waren und sind für meine Familie und mich eine enorme Stütze!

Bitte unterstützen auch Sie! Erst Beiträge wie Ihrer, ermöglichen diese rasche, kompetente und kostenlose Hilfe dort, wo sie gebraucht wird.

Ich danke Ihnen, Ihre Gabriele Miglar

FACE IT WITH A SMILE



Fotos: © HD Foto Stefan Poscharnig / Krebshilfe Kärnten - Face It With A Smile

Unsere Pink Ribbon Botschafterin



Bettina Weniger-Assinger
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."

Im Austausch

neue Leistung - Begegnungsgruppe

Seit Jänner 2024 findet an jedem letzten Donnerstag im Monat eine „Begegnungsgruppe“ statt. Die Konzeption richtete sich einerseits nach dem Wunsch vieler onkologischer PatientInnen nach einer Selbsthilfegruppe, andererseits an dem Anspruch der Österreichischen Krebshilfe Kärnten nach qualitativvoller und fachlicher Begleitung.

Als offen geführte Gruppe ist der Einstieg für onkologische PatientInnen jederzeit möglich; lediglich eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen notwendig. Das Setting ermöglicht den gegenseitigen Austausch von Erfahrungen ebenso wie fachlichen Input zu verschiedenen psychoonkologischen Themenbereichen wie beispielsweise Kommunikation, Krankheitsverarbeitung, Umgang mit Ängsten oder Nebenwirkungen der Behandlung.

Begegnung, wie sie im Kontext dieses Gruppenangebotes gedacht ist, erfordert von den TeilnehmerInnen 100 Minuten Zeit, Offenheit und Mut. Dies ermöglicht Begegnung - „sich zu sehen wie man ist“.

Mehr Informationen & Anmeldung: www.krebshilfe-ktn.at



Mag. Daniel Weißenbrunner-Leutgeb
Gruppenleiter - Begegnungsgruppe

WWW.KREBSHILFE-KTN.AT

DIAGNOSE KREBS:

Deine Spende
fängt auf.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
KÄRNTEN



Ein letzter Wille der Leben rettet

Das Vermächtnis von Frau Rosalia N.



Vor circa 6 Jahren erreichte die Krebshilfe Kärnten eine ganz besonders wunderbare Botschaft: Rosalia N. aus dem Bezirk Villach hat die Krebshilfe Kärnten in ihrem Testament bedacht und damit unzähligen Kärntnerinnen und Kärntner in der Not einer Krebserkrankung eine kostenlose Anlaufstelle ermöglicht.

“Die finanzielle Situation der Krebshilfe Kärnten war damals nicht einfach. Rein aus Spenden finanziert, sehen wir uns immer wieder vor der großen Herausforderung der budgetären Unsicherheit.” erklärt Dr. Hans Jörg Neumann, Präsident der Krebshilfe Kärnten. “Die Testamentsspende von Frau N. war für uns ein unfassbar großes Geschenk. Durch dieses gute Testament konnten so viele Betroffene von unserer Hilfe profitieren.”

Viele Kärntnerinnen und Kärntner sind jedoch gar nicht über die Möglichkeit einer Testamentsspende informiert. Vor allem nicht darüber, dass auch eine Teilspende von beispielsweise 5.000€ in einem Testament möglich ist und damit schon viel Gutes bewirken kann.

Mit besagten 5.000€ können beispielsweise rund 100 kostenlose psychoonkologische Begleitungen für Betroffene und ihre Familien in Kärnten organisiert werden.

Als Teil der Initiative für das gute Testament “VergissMeinNicht” bietet die Krebshilfe Kärnten die Möglichkeit, eine kostenlose Informationsbroschüre rund um Erbrecht und was Sie über das Testament wissen sollten, zu bestellen. Mehr Informationen dazu finden sich auf der nächsten Seite.

Was Sie rund um ein Testament wissen sollten



Sich mit seiner eigenen Endlichkeit und dem damit mit Themen wie einem Testament zu beschäftigen, kann schwierig und belastend sein. Vor allem dann, wenn einen viele Fragen durch den Kopf schwirren.

Was es über das Testament Wichtiges zu wissen gibt, erfahren Sie in unserer Informationsbroschüre "Was Sie rund um das Testament wissen sollten". Diese Broschüre ist in der Krebshilfe Kärnten kostenlos erhältlich und kann telefonisch oder per Mail bestellt werden. In der Broschüre finden Sie Antworten auf Fragen wie:

- Wer soll erben?
- Wie errichte ich ein gültiges Testament?
- Was ist ein eigen-/fremdgültiges Testament?
- Wie ist die gesetzliche Erbfolge in Österreich geregelt?
- Kann ich auch eine gemeinnützige Organisation als Erbin einsetzen?

Mit der Broschüre erhalten Sie außerdem eine Einladung für ein kostenloses Erstgespräch beim Notar Ihrer Wahl.



Kostenlose Informationsbroschüre

Die kostenlose Informationsbroschüre der Initiative "Vergiss mein nicht" können Sie telefonisch, per Mail, oder via den QR-Code downloaden bzw. direkt bei der Krebshilfe Kärnten bestellen. Für weitere Fragen rund zum Thema gutes Testament stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.



Mehr Informationen finden Sie außerdem unter:
<https://www.krebshilfe-ktn.at/spenden/legate>

„Vom Überleben zum **Leben**“

Die onkologische Rehabilitation verfolgt das Ziel, krebs- und behandlungsbedingte körperliche und psychische Funktionsdefizite bei Krebspatient:innen zu reduzieren und so den betroffenen Patient:innen wieder ein normales Leben zu ermöglichen.

Die onkologische Rehabilitation ist ein Teamprozess und wird als interdisziplinäre und multiprofessionelle Maßnahme umgesetzt. Zahlreiche Berufsgruppen wie Ärzt:innen, Pflegepersonal, Psycholog:innen, Ergotherapeut:innen, Physiotherapeut:innen, Ernährungsspezialist:innen und Sportexpert:innen sind in die Therapie eingebunden.

Diese fokussiert direkt auf die individuellen Funktionsstörungen und Defizite sowie Ressourcen von onkologischen Patient:innen.

Erstere können allgemeiner Natur sein, daher bei praktisch allen onkologischen Erkrankungen vorhanden sein (z. B. Erschöpfungssyndrom, Einschränkungen von Muskelkraft und Ausdauer, Dysthymie, Angst, Appetitlosigkeit).

Sie können aber auch für die jeweilige Krebsentität und die betroffenen Organsysteme spezifisch sein (z. B. Inkontinenz, Sexualfunktionsstörungen, Schluckstörungen).



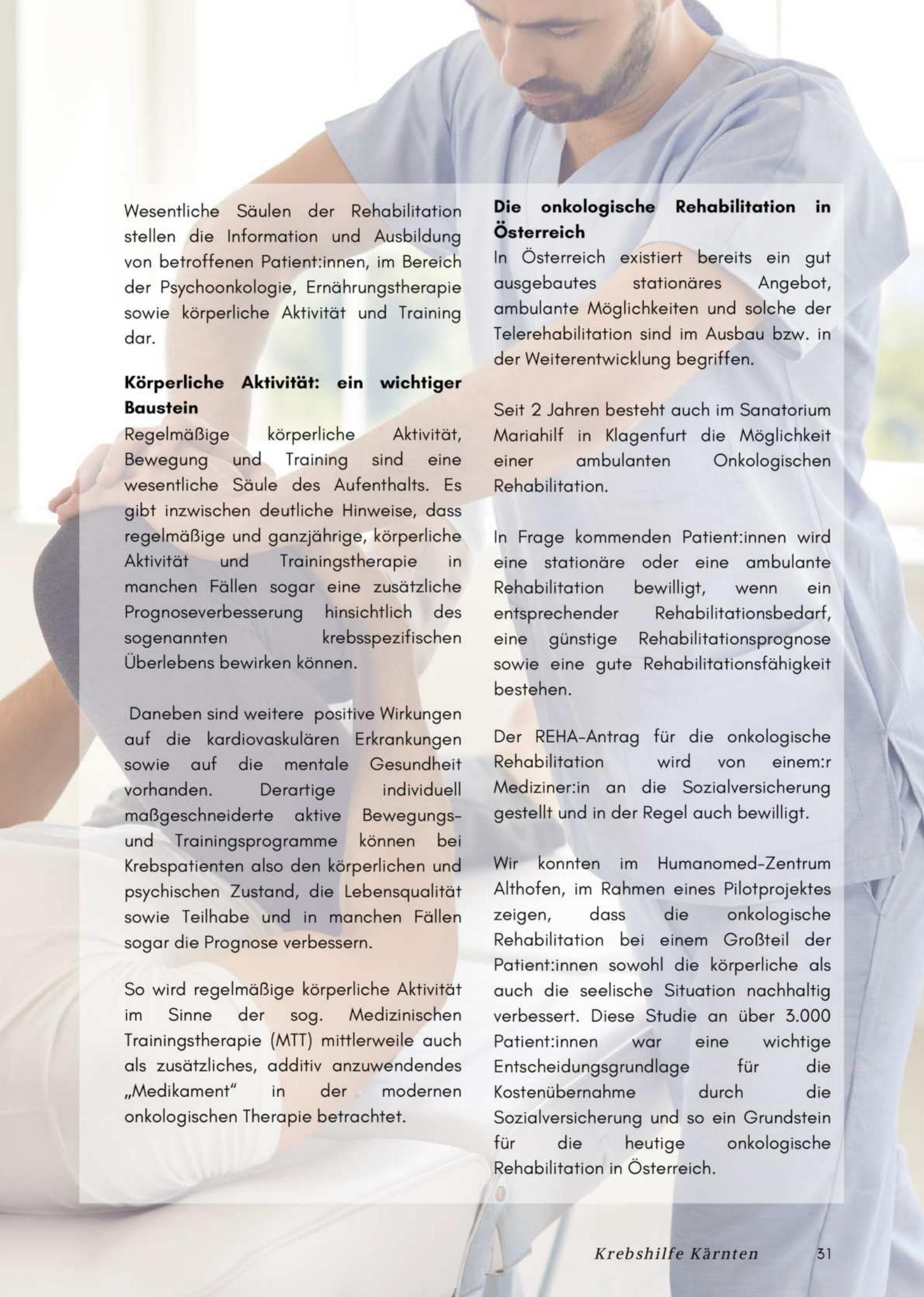
Zur Person: Univ. Prof. Dr. Dietmar Geissler

seit 25 Jahren Vorstandsmitglied der Krebshilfe Kärnten (aktuell Vizepräsident)

Em. Primar der 1. Med. Abt. Klinikum Klagenfurt, als Hämatonkologische Zentralabteilung Kärntens

Em. Primar Onkologische Rehab. Humanomed Zentrum Althofen; in dieser Funktion und als Mitglied des Onkologie-Beirats des Gesundheitsministeriums an Aufbau und Etablierung der onkologischen Rehabilitation in Österreich beteiligt

Derzeit: Leiter der ambulanten onkologischen Rehabilitation im Sanatorium Maria HILF/ Klagenfurt



Wesentliche Säulen der Rehabilitation stellen die Information und Ausbildung von betroffenen Patient:innen, im Bereich der Psychoonkologie, Ernährungstherapie sowie körperliche Aktivität und Training dar.

Körperliche Aktivität: ein wichtiger Baustein

Regelmäßige körperliche Aktivität, Bewegung und Training sind eine wesentliche Säule des Aufenthalts. Es gibt inzwischen deutliche Hinweise, dass regelmäßige und ganzjährige, körperliche Aktivität und Trainingstherapie in manchen Fällen sogar eine zusätzliche Prognoseverbesserung hinsichtlich des sogenannten krebsspezifischen Überlebens bewirken können.

Daneben sind weitere positive Wirkungen auf die kardiovaskulären Erkrankungen sowie auf die mentale Gesundheit vorhanden. Derartige individuell maßgeschneiderte aktive Bewegungs- und Trainingsprogramme können bei Krebspatienten also den körperlichen und psychischen Zustand, die Lebensqualität sowie Teilhabe und in manchen Fällen sogar die Prognose verbessern.

So wird regelmäßige körperliche Aktivität im Sinne der sog. Medizinischen Trainingstherapie (MTT) mittlerweile auch als zusätzliches, additiv anzuwendendes „Medikament“ in der modernen onkologischen Therapie betrachtet.

Die onkologische Rehabilitation in Österreich

In Österreich existiert bereits ein gut ausgebautes stationäres Angebot, ambulante Möglichkeiten und solche der Telerehabilitation sind im Ausbau bzw. in der Weiterentwicklung begriffen.

Seit 2 Jahren besteht auch im Sanatorium Mariahilf in Klagenfurt die Möglichkeit einer ambulanten Onkologischen Rehabilitation.

In Frage kommenden Patient:innen wird eine stationäre oder eine ambulante Rehabilitation bewilligt, wenn ein entsprechender Rehabilitationsbedarf, eine günstige Rehabilitationsprognose sowie eine gute Rehabilitationsfähigkeit bestehen.

Der REHA-Antrag für die onkologische Rehabilitation wird von einem:r Mediziner:in an die Sozialversicherung gestellt und in der Regel auch bewilligt.

Wir konnten im Humanomed-Zentrum Althofen, im Rahmen eines Pilotprojektes zeigen, dass die onkologische Rehabilitation bei einem Großteil der Patient:innen sowohl die körperliche als auch die seelische Situation nachhaltig verbessert. Diese Studie an über 3.000 Patient:innen war eine wichtige Entscheidungsgrundlage für die Kostenübernahme durch die Sozialversicherung und so ein Grundstein für die heutige onkologische Rehabilitation in Österreich.

Von ganzem Herzen danke an alle Schülerinnen & dem Lehrpersonal!



Hoffnungsrunde

VS 14 lief für den guten Zweck



Mitte Oktober veranstaltete die VS14 die erste Hoffnungsrunde zugunsten der Krebshilfe Kärnten. Rund 300 Schülerinnen und Schüler liefen an diesem Tag, um Krebspatient:innen und ihre Familien in Kärnten zu unterstützen. Und das mit großem Erfolg – es konnten von den ambitionierten Volksschülerinnen und Volksschülern der VS14 ganze 15.500€ zugunsten der Krebshilfe Kärnten erlaufen werden.

„Wenn es einem gut geht, soll man anderen helfen wo man kann“ – so ein Ausschnitt aus den Zeilen des für diesen Tag eigens kreierten „Hoffnungslied“. Ein Tag, ein Lauf, ganz im Zeichen der Nächstenliebe. „Für uns als Volksschule ist es extrem wichtig den Kindern grundlegende Werte zu vermitteln“ so Direktorin Jäger „und dazu zählt natürlich auch, dass man Menschen, die eine schwere Phase durchleben, unterstützt.“



Die Hoffnungs Runde

Du möchtest mit deiner Schule/deinem Kindergarten mitmachen?

Dann melde dich bei uns unter 0463 50 70 78 oder schreibe uns eine E-Mail an office@krebshilfe-ktn.at

Mehr Informationen und den genauen Ablauf findest du unter: www.krebshilfe-ktn.at/hoffnungsrunde



Publika

Mach die Stadt zu deinem Spielplatz:



Play SWIFT



Die ersten 500 SWIFT als 1st Edition schon ab € 15.490,-¹⁾

Der neue SWIFT

mit modernsten Sicherheitsfunktionen macht enge Gassen und lange Strecken zum Kinderspiel – zum Beispiel dank Spurhalte-Assistent, Müdigkeitssensor oder adaptiver Geschwindigkeitsregelung. Auch für jeden Spaß zu haben: der agile und sparsame 1.2-Liter Mild-Hybrid-Motor, das neue Design und das optionale Allradsystem ALLGRIP AUTO. Wer hätte das gedacht! Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO₂-Emission 98-110 g/km²⁾



1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis abzüglich € 500,- 1st Edition Bonus, € 1.000,- Finanzierungsbonus und € 500,- Versicherungsbonus, 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. Die 1st Edition besteht aus 1st Edition Dekor (Badge auf der B-Säule, Einstiegsleisten, Streifendekor; alles auf Fahrer- und Beifahrerseite, inkl. Montage), 1st Edition Badetuch, Suzuki Badetasche, 1st Edition Frisbee. Finanzierungsbonus gültig bei Abschluss einer Finanzierung über Suzuki Finance – ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss einer Versicherung über GARANTA Österreich Versicherungs-AG. Angebot gültig solange der Vorrat reicht, bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.

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 zu Themen wie "Krebs und Beruf" oder Patientenrechte.

Angehörige und Krebs

Diese Broschüre richtet sich an die Angehörigen von KrebspatientInnen, 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)



Das gesamte Sortiment finden Sie unter www.krebshilfe-ktn.at und kann dort jederzeit kostenlos bestellt werden.

JAHRESBERICHT 2023



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 MMag- Dr. Elisa Florina Ozegovic, seit 01.01.2024 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 Großteils 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 2023 wieder kärntenweit für Ihre Gesundheit unterwegs. Unser Angebot beläuft sich auf regionale Hilfe & Unterstützung in allen Bezirken Kärntens. In Fällen von Immobilität sind wir auch mobil für Sie im Einsatz.

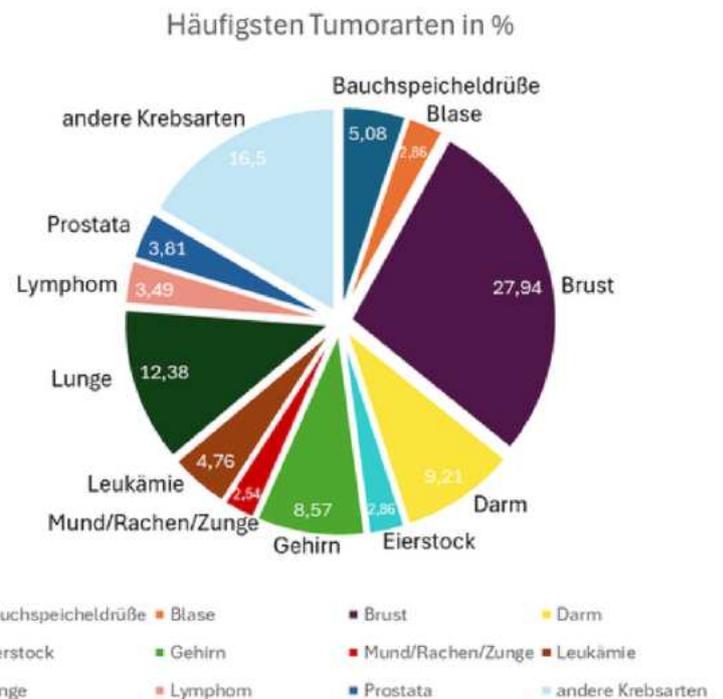
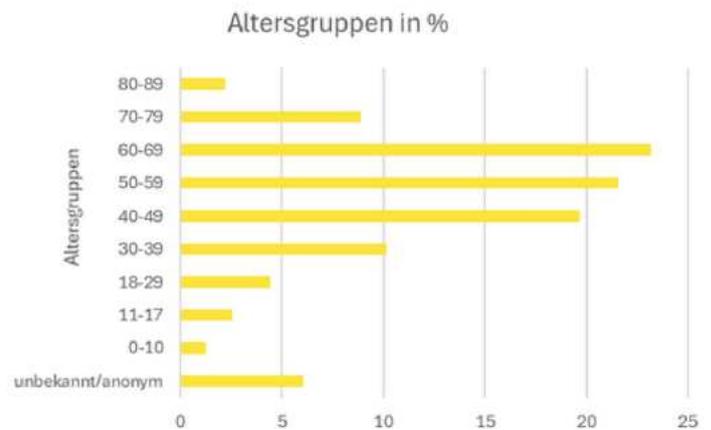
2023 konnte jede Person, die unsere Hilfe benötigte, unser gesamtes Angebot vollkommen kostenlos in Anspruch nehmen.

Auch im Jahr 2023 suchten wesentlich mehr Betroffene Hilfe & Information bei der Krebshilfe Kärnten. Die Beratungsleistung wurde dadurch erneut um über 66% erhöht. Finanziert werden diese Hilfsleistungen fast gänzlich aus Spendengeldern.

Hilfesuchende können mit uns persönlich, telefonisch oder über neue Medien (E-Mail, Social Media, Videotelefonie, etc.) in Kontakt treten und werden von unserem multiprofessionellen Team begleitet und informiert. 2023 konnte der Großteil der Termine innerhalb von 14 Tagen organisiert werden um möglichst zeitnahe Unterstützung in dieser Akutsituation zu bieten.

Rund 6093 Broschüren wurden 2023 kostenlos an Interessierte und Betroffene versandt bzw. verteilt.

Bei 31 Events mit Charity- und/oder Informationscharakter wurden rund 13.000 Personen erreicht.



1.377 Beratungs-/ Begleitungs-/ Therapieeinheiten

Krebspatient:innen	221	Beratungskontakte	315
Angehörige	94	Veranstaltungen	31/12.465
DAVON			
Männlich	91		
Weiblich	224	Summe Kontakte	12.780



FINANZBERICHT 2023

Mittelherkunft

in EUR

1. Spenden

a) ungewidmete Spenden	122 005,91
b) gewidmete Spenden	79 604,00
c) Kooperation Dachverband	682,95

2. Mitgliedsbeiträge

45,00

3. Betriebliche Einnahmen

a) betriebliche Einnahmen aus öffentlicher Hand	0,00
b) sonstige betriebliche Einnahmen (Zinserträge)	1 225,04

4. Subventionen & Zuschüsse aus öffentlicher Hand

a) Subventionen	0,00
b) Zuschüsse für Psychotherapie (ÖGK - Vertragspartnerschaft)	17 072,52

5. Sonstige Einnahmen

0,00

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

0,00

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

0,00

7. Auflösung von Rücklagen

8. Jahresverlust

6 909,27

Summe Mittelherkunft 2023

227 544,69

Mittelverwendung

in EUR

1. Leistungen für staturistisch festgelegte Zwecke

178 345,25

2. Spendenwerbung

35 897,10

3. Allgemeine Administration/ Verwaltung

a) Allgemeine Verwaltung	11 856,26
b) Verwaltungsaufwand für Spenden	1 446,08

4. Zuführung zu Rücklagen

0,00

Summe Mittelverwendung 2023

227 544,69

SPENDEN? ABER SICHER!



Harald Krassnitzer

Spendet Sicherheit durch strenge Kontrollen:
Das Österreichische Spendengütesiegel. www.osgs.at



Das sichere Zeichen
für Spenden mit Sinn.

UPCOMING EVENTS 2024

06. Juli 2024

**TRIWOMEN
TRIATHLON
GÖSSELSDORF**

GÖSSELSDORF

12. Juli 2024

**JUBILÄUMSFEST
30 JAHRE KREBSHILFE
KÄRNTEN**

NEUER PLATZ, KLAGENFURT

ab 14:00 Uhr

21. Juli 2024

**TRIWOMEN
TRIATHLON
SEEBODEN/MILLSTÄTTER SEE**

SEEBODEN/MILLSTÄTTER SEE

28. Juli 2024

**PINK RIBBON
BRUNCH**

**GOURMET RESTAURANT HUBERT
WALLNER**

08. September 2024

**STADTLAUF
WOLFSBERG**

WOLFSBERG

22. September 2024

**HAIR-FASHION-
MUSIKSHOW**

VELDEN AM WÖRTHERSEE

weitere Events

**GOLFTURNIER PINK RIBBON, BENEFIZVERANSTALTUNG
KUNST HILFT, GESUNDHEITSMESSE, ADVENTMARKT
WOLFSBERG, FACE IT WITH A SMILE - SHOOTING,
CHRISTKINDLMARKT ATRIO VILLACH,...**

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





KUNST HILFT

Der Benefizabend

2023 fand zum allerersten Mal die Spendenaktion "Kunst hilft" in Kärnten statt. Der Startschuss eines wunderbaren, ausdrucksstarken Projekts der in einer künstlerischen Benefizveranstaltung mündete.

Unter dem Projekttitel "Kunst hilft" beteiligten sich rund 39 Künstler:innen mit 57 Werken aus Kärnten an dem Benefizprojekt zugunsten der Krebshilfe Kärnten. Im Zuge des Projekts konnten rund 10.000€ an Spenden für die kostenlose Hilfe für Krebspatient:innen und ihre Angehörigen gesammelt werden.

Im frisch umgebauten Landesmuseum, kurz kärnten.museum, durfte der Benefizabend "Kunst hilft" erfolgreich starten. 30 Künstler:innen erhielten die Gelegenheit ihre Werke für den guten Zweck an diesem Abend im Museum auszustellen. Einige Kunstwerke wurden im Zuge der Veranstaltung versteigert.

Alle teilnehmenden Künstler:innen und ihre Werke können auf der Website der Krebshilfe Kärnten in einer Dauerausstellung bewundert und die Werke erworben werden.

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



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 Presseausendung
- 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 2023

addIT Dienstleistungen GmbH & Co KG ▪ Agentur Glanzlichter - Marika Lichter ▪ Arte Veritas ▪ Art Walter ▪ ATRIO Villach ▪ Barbershop Glaser ▪ Cekoni-Hutter Steinmetzmeister ▪ CONFIDA Klagenfurt Steuerberatungsgesellschaft ▪ Crowe SOT GmbH ▪ Das Lendring ▪ DI Jung & Jirsak GmbH ▪ Drau Apotheke Villach ▪ Eislaufverein Wörthersee ▪ Feuerberg Mountain Resort ▪ Gourmet Restaurant Hubert Wallner ▪ Haar la carte ▪ HD Foto ▪ kärnten.museum Klagenfurt ▪ Kärntner Sparkasse ▪ KinderneSt gem. GmbH ▪ Komödie 9020 ▪ KTS Villach ▪ Napetschnig & Partner Steuerberatung ▪ Panaceo International GmbH ▪ Pink Yoga ▪ Raiffeisen Landesbank Kärnten ▪ RZ Pellets GmbH ▪ SUZUKI AUSTRIA ▪ Sporthletix Carinthia Union ▪ Sportverein I like It ▪ TRIWomen ▪ Vespa Clup Pörtschach ▪ Winkler + Ruck Architekten ▪ Zeintlner Systemtechnik



Mag. Sigrid Pemberger-Mike

Beratungsstellensprecherin
Psychotherapie & Psychoonkologie

Theresa Neumann, BA MA

Geschäftsführung &
Soziale Beratung

Nina Vilus

Assistenz der
Geschäftsführung

Mario Kuttinig

Fundraising &
Öffentlichkeitsarbeit

*Neben den 4 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 verschiedener 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

Ihre Spende fängt auf - Danke!

Viele von Ihnen kennen es vermutlich – es gibt Momente im Leben, da fühlt man sich als wäre man im freien Fall und nichts könnte dies aufhalten. Plötzlich fällt man und alles um einen herum, rauscht an einem vorbei, ohne dass wir es wirklich wahrnehmen können. Man stürzt einfach zu schnell, begleitet von der Angst, was wohl passieren mag, wenn man “unten” ankommt.

Als Krebshilfe ist es unsere ureigenste Aufgabe, an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in dieser großen Krise der Erkrankung aufzufangen – Ihnen ein “Auffangnetz” zu sein. Betroffene und Angehörige zu informieren, zu beraten und zu begleiten.

Für diese Aufgabe gibt es eine wichtige Grundlage: die notwendigen finanziellen Mittel, um diese Hilfe schnell, kostenlos und regional anbieten zu können.

Daher möchten wir uns an dieser Stelle bei Ihnen, unseren treuen Spender:innen, für Ihre so essentielle Hilfe bedanken.

Denn: Ihre Spende fängt auf!

Theresa Neumann, BA MA
Geschäftsführerin der Krebshilfe Kärnten



Unser gesamtes Team
im Überblick



Von innen nach außen: Theresa Neumann, Nina Vilus, Sigrid Pemberger-Mike, Mario Kuttrig, Vanessa Weiß, Ines Kelz, Simone Passegger, Ines Weißenbrunner-Leutgeb, Johann Klocker, Renate Gruber, Friederike Reimers, Maria Magdalena Petrej, Thomas Tröls, Daniel Cebin, Daniel Weißenbrunner-Leutgeb, Christina Hohenberger, Christiane Dangelmaier, Andrea Egger, Claudia Hauser, Inge Schlegl, Claudia Urbanz

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

