

**Kontaktadresse:** Gertraud Burgstaller, Burgen 771, 6861 Alberschwende, T. 0664-3034803 ZVR 22203643  
Email: [brustkrebs@frauenselbsthilfe.at](mailto:brustkrebs@frauenselbsthilfe.at), website: [www.frauenselbsthilfe.at](http://www.frauenselbsthilfe.at)

## 2. Rundschreiben, Juni 2015

### **Erfahrung, Lebensmut, Angst und Hoffnung miteinander teilen!**

Liebe Frauen!  
Liebe Freunde und Förderer!  
Liebe Freundinnen und Gönnerinnen!

Über das Ziel für unseren alljährlichen **AUSFLUG** wurde bei der Jahreshauptversammlung abgestimmt.  
Die Wahl fiel auf den **MUTTERSBERG**.



Wir treffen uns am

**Mittwoch, den 1. Juli 2015 um 14:00 Uhr**

**bei der Talstation der Muttersbergbahn.**

Fahrtpreis auf den Muttersberg -  
4 Euro (für uns Schülertarif)

Anfahrt mit ÖBB bis Bahnhof Bludenz und  
Stadtbus Linie 1, Haltestelle: Seilbahn Muttersberg  
Abfahrt Stadtbus: 13:05 oder 13:35 Uhr

#### **HINWEIS:**

Bei den ÖBB können Besitzer eines **Behinderten-  
passes** (Grad der Behinderung mind. 70 %) um 50 % günstiger reisen.

Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit einen schönen Spaziergang zu machen und auf alle Fälle gibt es einen gemütlichen Hock bei Kaffee und Kuchen.

Bitte unbedingt **anmelden** bis spätestens  
**Donnerstag, 25. Juni 2015**

bei **Gertraud Burgstaller**, ☎ 0664-3034803  
Mail: [brustkrebs@frauenselbsthilfe.at](mailto:brustkrebs@frauenselbsthilfe.at)  
oder  
**Moni Jäger**, ☎ 05572-29015



## Jahreshauptversammlung 2015



Bei der Jahreshauptversammlung haben wir das letzte Jahr noch einmal Revue passieren lassen und mit Freude gesehen, wieviel sich auch diesmal wieder bewegt hat. Im Vorstand haben wir mit Naomi Jacob jungen Zuwachs bekommen. Irmgard Mattweber ist in die zweite Reihe gerückt, steht uns aber Gott sei Dank als Beirätin weiter mit Rat und Tat zur Seite. Monika Jäger wurde ins Führungsteam gewählt.

Mit einem tollen Salatbuffet haben wir den Abend ausklingen lassen.

### „Was kann ich sonst noch machen“

Das ist wohl eine der häufigsten Fragen, die Patienten stellen, wenn sie im Zuge der Chemo- oder Strahlentherapie „noch mehr tun wollen“.

Da kommt dann nicht ungern „Doktor Google“ mit seinen unbegrenzten Möglichkeiten genau recht! Jeder „Schmarren“ lässt sich dort trefflich bewerben und den interessierten Suchern auf den diversen Seiten wird Heilung mit allen möglichen Wundermitteln versprochen.

Wir können davor nur warnen! Derzeit geistert wieder so ein Wundermittel in den Köpfen Betroffener herum, dessen Hauptwirkstoff ein „leerer Geldbeutel“ ist. Therapiekosten belaufen sich – nach Errechnen der empfohlenen Anwendungsdauer – auf € 1.700,—aufwärts!

Doch leider ist es so, dass bei der Diagnose Krebs sich die Geldbeutel mit einem „Sesam öffne dich“-Mechanismus auftun; in allererster Linie zum Nutzen der Anbieter dieser Mittel, im schlimmsten Fall zum Schaden des Patienten. Es werden oft Studien zitiert, welche sich nach genauerer Nachforschung oft als nicht aussagekräftig oder auch nur als Versuche an Tieren und Zellkulturen herausstellen.

Bereits Nahrungsergänzungsmittel können, wenn sie längerfristig in deutlich über den Empfehlungen liegenden Mengen konsumiert werden, die Gesundheit gefährden.

Ernährungsfehler lassen sich nicht durch Nahrungsergänzungsmittel beseitigen. Bei gesunden Menschen, die eine vollwertige Ernährung praktizieren, sind diese Präparate überflüssig oder können mitunter sogar schädlich sein.

Herr Dr. Patrick Clemens, Abteilung für Strahlentherapie und Radio-Onkologie am LKH Feldkirch, beantwortete auf Einladung der Krebshilfe Vorarlberg in einem Vortrag in Lustenau „brennende“ Fragen, die Krebspatienten am häufigsten stellen.

Zusätzlich zu Strahlen-, Chemo- und Immuntherapie gibt es individuelle Möglichkeiten, die den Genesungsprozess hilfreich unterstützen können, so Dr. Clemens einleitend.

Dabei erörterte er Vor- und Nachteile diverser Mittel in einer komplementären Therapie.

Der einen Gruppe von Patienten hilft unter Umständen eine Musiktherapie, die eine Verbesserung der Schmerzsymptomatik mit sich bringen kann, anderen hilft ein Zusatzangebot aus der traditionellen chinesischen Medizin, möglicherweise Akkupunktur bei Müdigkeit oder Übelkeit.

Zugaben von Vitaminen, wie z.B. Vitamin A oder C, sowie Zusatzgaben von Selen sollten unbedingt mit dem Arzt abgesprochen werden, denn sie könnten unter Umständen die antitumoröse Therapie abschwächen. Bei allen Versuchen, sich den Kampf gegen den Krebs zu erleichtern, darf nicht vergessen werden, dass es kein Patentrezept gibt. Jeder Mensch muss individuell behandelt werden!

Zusammenfassend muss gesagt werden, dass jegliche Therapie mit dem behandelnden Onkologen/Arzt besprochen werden muss, um gemeinsam zu entscheiden, ob es sinnvoll ist, eine komplementäre Therapie anzuwenden. Dies ist insbesondere von Bedeutung, da zusätzliche Therapien oder Stoffe einer antitumorösen Therapie entgegen wirken können! Wichtig ist auch zu wissen, dass in der Strahlentherapie bereits viele komplementäre Therapien angewendet werden, deren Nutzen in klinischen Studien gut belegt ist!

Die beste Empfehlung – so auch Dr. Patrick Clemens – ist das offene Gespräch mit den behandelnden Ärzten!

**Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Montag bis Freitag 9 – 12 Uhr unter Tel. 05572-202388**

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet auf Anfrage bei der Beratungsstelle die Möglichkeit zu medizinischen Informations- und Arztgesprächen.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.

## "Karinos" Sport nach Krebs - Programmübersicht Herbst 2015

Studien sprechen eine eindeutige Sprache: Durch körperliche Aktivität kann das Rückfallrisiko reduziert, das Immunsystem sowie das Wohlbefinden gestärkt und damit die Lebensqualität verbessert werden.

Seit April wird in Bregenz, Dornbirn, Rankweil und Bludenz wöchentlich Bewegung und Sport - angepasst an die Bedürfnisse und das Leistungsniveau der TeilnehmerInnen - von kompetenten Trainerinnen angeboten. Mit der Gemeinde Lingenau wird ab September 2015 das Angebot erweitert und wir sind somit dem Ziel, eines flächendeckenden Angebotes in der Krebsnachsorge für Vorarlberg, einen Schritt näher gekommen.



Bei den "Karinos"-Bewegungsgruppen geht es **nicht** um Leistungssport oder Vergleiche mit anderen, sondern vielmehr darum, die Freude und positiven Effekte von Bewegung und Sport (wieder) zu entdecken!

### Ein Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich und ausdrücklich erwünscht!!!

Bregenz: Do ab 10.09.2015 von 18:00 - 19:00 Uhr Sacré Coeur Riedenburg  
Arlbergstraße 88 - 96, Bregenz

Bludenz: Mo ab 07.09.2015 von 17:30 - 18:30 Uhr Sporthalle Kindergarten Mitte Bludenz  
Schulgasse 4, Bludenz

Lingenau: voraussichtlich September 2015

### Information zu den Gruppen und Anmeldung für Bregenz, Bludenz und Lingenau:

Mathias Bechter, m.bechter@sportunion.at 0664/1955727 (Mo bis Do von 08:00 - 12:00 Uhr)

Dornbirn: Mittwoch 08.04.2015, 16:30 - 17:30 Uhr, Krankenhaus Dornbirn, Dauer 12 Wochen

Rankweil: Donnerstag 09.04.2015, 16:30 - 17:30 Uhr, Krankenhaus Rankweil, Dauer 12 Wochen

### Information und Anmeldung für Rankweil und Dornbirn:

Sekretariat der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg, office@krebshilfe-vbg.at  
05572/202388 (Mo bis Fr von 09:00 - 12:00 Uhr)

### Vorträge "Karinos" – Sport und Krebs – Veranstalter: Sportunion Vorarlberg und Krebshilfe Vorarlberg Körperliche Aktivität in der Krebsnachsorge

Wer sich vor einem Einstieg in eine Bewegungsgruppe ausführlich informieren möchte, kann einen der Informationsvorträge besuchen. Die Teilnahme an diesen Infos ist kostenlos!

Dabei werden durch Barbara Rick MSc, Sporttherapeutin LKH-Rankweil, die empfohlenen Bewegungsformen, deren Intensität, Häufigkeit und Dauer erläutert.  
Selbstverständlich wird dabei auch auf die Fragen der BesucherInnen eingegangen.

**Dienstag, 25.08.2015, 19:30 Uhr**, Kulturraum Lingenau, Hof 15

**Dienstag, 29.09.2015, 19:30 Uhr**, Stadtvertretungssaal, Werdenbergerstraße 42, 6700 Bludenz

## BREGENZ

### Begleiterinnen:

Ilse Spiegel – Tel.: 0650 / 311 24 70  
Waltraud Köb – Tel.: 0650 / 660 06 33

### Wir nehmen Abschied:

**Letzte Gesprächsrunde am  
24.06.2015 - 18:00 Uhr**

im Lebensraum, Sozialzentrum  
Mariahilf, Haus II,

**Wir bitten ausnahmsweise um  
Anmeldung bis Mo. 22.06.2015**

## FELDKIRCH

### Begleiterin:

Reingard Blum - Tel.: 05522 / 72 191

**Jeden ersten  
Donnerstag im Monat**

14.30 Uhr im Gutwinski Hotel

**Wassergymnastik:** jeden Donnerstag  
8:15 Uhr im LKH Rankweil

Anfragen an:

Irene Willi      Tel.: 0688 / 822 97 76

## GÖTZIS

### Begleiterin:

Ingeborg Fleisch – Tel.: 05576 / 75 040

**Jeden zweiten  
Montag im Monat**

19 Uhr

Im Haus der Generationen

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

Gerda Steiger – Tel.: 0664 / 282 13 33

Ingrid Fleisch – Tel.: 0676 / 601 17 09

**Montag den 6. Juli 2015**

Kolpinghaus um 17.30 Uhr

Sommerprogramm mit Ingrid und Moni

**Wassergymnastik:** jeden Dienstag  
18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

Anfragen an:

Ingrid Fleisch      Tel.: 0676 / 601 17 09

## BLUDENZ

### Begleiterinnen:

Herlinde Eichberger – Tel.: 05552 / 62 824

Christl Zimmermann – Tel.: 05552 / 67 018

**Jeden letzten  
Mittwoch im Monat**

um 14.30 Uhr in der Fohrenburg,  
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

## LEIBLACHTAL

### Begleiterinnen:

Vroni Greiter – Tel.: 0650 / 306 98 42

Irmgard Mattweber – Tel.: 05574 / 46014

**Dienstag, 30. Juni**

Gemütlicher Hock,

**diesmal im Gasthaus Lamm**

**Bregenz, ab 17.00 Uhr**

**BREGENZERWALD      Ansprechpartnerin:** Gertraud Burgstaller – Tel.: 0664 / 303 48 03  
**Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!**

**Bitte beachten: In allen Gruppen, außer Feldkirch, und dem Treffen im Juli in Dornbirn, ist in den Monaten Juli und August Sommerpause.**

Für den Vorstand – Gertraud, Ida, Anita, Moni, Ilse, Karin, Irmgard, Marianne und Naomi



der Versand erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Hypo Landesbank Vorarlberg,  
IBAN: AT43 5800 0104 9174 8015 BIC: HYPVAT2B