



**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)

## 1. Rundschreiben, März 2014

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

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



### **Wir starten ins neue Jahr mit erfreulichen Nachrichten:**

Die Bregenzer Gruppe hat mit 10 Frauen und regem Austausch unter dem Motto der Frauenselbsthilfe: „Erfahrung, Lebensmut, Angst und Hoffnung miteinander teilen“, neu begonnen. Durch das Reden über unsere Erkrankung werden Ängste abgebaut und es tut gut zu spüren, mit all den offenen Fragen nicht allein zu sein. Im Austausch miteinander kommen so manche Tipps zutage...

Wir freuen uns schon auf die weiteren Treffen, jeweils am letzten Mittwoch im Monat.

Ilse Spiegel und Waltraud Köb

### **ACHTUNG!**

Die **Wassergymnastik der Feldkircher Gruppe** findet ab 6. März 2014 wieder jeden Donnerstag um 8:15 Uhr im Landeskrankenhaus Rankweil statt.

### **VORANKÜNDIGUNG:**

Unsere **Jahreshauptversammlung** findet am 25. April 2014, um 17.00 Uhr im Cafe des Kulturhauses Dornbirn statt.

### **IN EIGENER SACHE:**

Wir sind dabei **e-mail-adressen** unserer Mitglieder zu sammeln, um euch bei kurzfristig angesetzten Terminen unkompliziert zu erreichen.

Um eure mail-adresse registrieren zu können, schickt bitte eine e-mail an [monika.jaeger@nubit.at](mailto:monika.jaeger@nubit.at)

## „Weniger Vorarlberger sterben an Krebs“ (Pressemeldung zum Weltkrebstag 04.02.2014)

Krebs ist und bleibt eine lebensbedrohliche Krankheit. Doch sind die Heilungschancen in den letzten zwei Jahrzehnten gewaltig gestiegen. Vor 30 Jahren haben etwa 40% der Betroffenen diese Krankheit überlebt. Heute kann man davon ausgehen, dass drei Viertel jener, die an Krebs erkranken, geheilt werden.

**Brustkrebs ist besonders durch Früherkennung heilbar.** 50 % weniger Frauen sterben an Brustkrebs als noch vor 20 Jahren. Die regelmäßigen Mammographien und Ultraschalluntersuchungen in bestimmten Situationen führen zur rechtzeitigen Behandlung. Das soeben neu eingeführte Früherkennungsprogramm sollte von möglichst allen Frauen wahrgenommen werden.

Zuerst selbst tasten, dann auch mit gesunder Brust zur Vorsorge gehen. Auf Grund spezieller molekular-genetischer Untersuchungen wird eine auf die einzelne betroffene Frau maßgeschneiderte Behandlung durchgeführt.

### INFO für ALLE

## Die wichtigsten Eckpunkte zu dem mit 1. Jänner 2014 eingeführten Österreichischen Brustkrebs-Früherkennungsprogramm (Screening)

Die Einladungen zum Screening erfolgen für alle Frauen zwischen 45 und 69 Jahren alle 2 Jahre.

Frauen im Alter zwischen 40 und 44 sowie 70 und 74 können auf Wunsch beim Telefonservice (Nr. 0800 500 181) eine Einladung anfordern.

Frauen können mit dem Brief direkt einen Termin beim Radiologen vereinbaren. Eine ärztliche Zuweisung ist nicht mehr notwendig.

Das neue Früherkennungsprogramm richtet sich an gesunde Frauen ohne Symptome einer Brusterkrankung. Selbstverständlich wird es weiterhin Mammographien zur Abklärung von Auffälligkeiten und/oder Veränderungen mit Verdacht auf Brustkrebs oder andere Brusterkrankungen geben. Diese Untersuchungen mit ärztlicher Zuweisung sind jederzeit und altersunabhängig möglich.

In Vorarlberg stehen folgende Radiologie-Institute zur Verfügung (Terminvereinbarungen erforderlich):

- Bludenz:** Dr. Peter Hollenstein  
6900 Bludenz, Am Postplatz 2  
Tel. 05552 63207
- Bregenz:** Dr. Herbert Vonbank, Dr. Ingo Längle  
6900 Bregenz, Deuringstraße 3  
Tel. 05574 44460
- Dornbirn:** Dr. Markus Ammann  
6850 Dornbirn, Färbergasse 15  
Tel. 05572 22357  
Röntgenpraxis Dr. Hoflehner & Dr. Retzl  
6850 Dornbirn, Marktstraße 13  
Tel. 05572 23255
- Feldkirch:** Dr. Thomas Amann  
6800 Feldkirch, Bahnhofstraße 29  
Tel. 05522 76122



## Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Montag bis Freitag 9 – 12 Uhr unter Tel.05572-202388.  
Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, in Ruhe und unentgeltlich mit Prim. Dr. Bernd Knittel (Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut mit dem thematischen Schwerpunkt Psycho-Onkologie) ein persönliches Gespräch zu führen.  
Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.

### „Mama/ Papa“ hat Krebs – Vortrag und Diskussion

Was würden Kinder und Jugendliche in dieser Situation brauchen, was würden sie sich wünschen?

**Leitung:** Mag. Elisabeth Schwärzler-Seeber, Psychotherapeutin, Kinder und Jugendtherapeutin  
**Termin/ Ort:** Mi, 20. April um 19.30 Uhr  
„Im Schützengarten“ Lustenau´s Treffpunkt für Soziales und Gesundheit,  
Schützengartenstraße 8  
Anmeldung bei der Krebshilfe, freiwillige Spenden

### Bewegungstherapie für Brust- und DarmkrebspatientInnen

**Leitung:** OA Dr. Alois Lang, Innere Medizin, Barbara Rick MSc, Sportlehrerin  
**Termin/Ort:** Informationsveranstaltung: 24. April, 16.30 Uhr  
**Start:** Do, 8. Mai, 16.30 Uhr  
Treffpunkt beim Portier LKH Rankweil  
Anmeldung bei der Krebshilfe

### Kann Ernährung Krebs verhindern?

**Leitung:** Dr. Gerhard Diem, Facharzt für Innere Medizin, Hämato-Onkologe  
**Termin/Ort:** Mo., 19. Mai, 19.30 Uhr  
„Im Schützengarten“, Lustenau´s Treffpunkt für Soziales und Gesundheit,  
Schützengartenstraße 8  
Anmeldung bei der Krebshilfe, freiwillige Spenden

Das Programmheft der Krebshilfe Vorarlberg, mit weiteren interessanten Angeboten, kann gratis über die Krebshilfe bezogen werden! Alle Informationen auch unter [www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)

## Wissen fürs Leben – AK Vortragsreihe März-Mai 2014

### Unglücklich sein – eine Ermutigung

Mittwoch, 26.3.2014, 19.30 Uhr Prof. Dr. Wilhelm Schmid

### Nimm's bitte nicht persönlich - Der gelassene Umgang mit Kränkungen

Donnerstag, 10.4.2014, 19.30 Uhr Dr. Bärbel Wardetzki

### Die Gipfel der Welt und des Lebens

Montag, 28.4.2014, 19.30 Uhr Prof. Dr. Oswald Oelz

### Hoffnung Mensch - Eine andere Welt ist möglich

Montag, 12.5.2014, 19.30 Uhr Dr. Michael Schmidt-Salomon

### Lieben und streiten - Magie der Konflikte

Dienstag, 27.5.2014, 19.30 Uhr Dr. Jürgen Stepien

Alle Vorträge finden im Festsaal der AK Feldkirch, Widnau 2-4 statt.  
Wir bitten um Anmeldung unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Telefon 050/258-4026

Der Eintritt ist frei!

## BREGENZ

### Begleiterinnen:

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

**Jeden letzten Mittwoch im Monat**  
um 18:00 Uhr  
im Lebensraum, Sozialzentrum  
Mariahilf, Haus II,

## FELDKIRCH

### Begleiterin:

Reingard Blum - Tel.: 05522 / 72 191

**Jeden ersten Donnerstag im Monat**  
um 14.30 Uhr im Gutwinski Hotel

**Wassergymnastik:** ab Do 6. März.  
8:15 Uhr, LKH Rankweil, jeden Do  
Anfragen an:  
Irene Willi      Tel.: 0688 / 822 97 76

## GÖTZIS

### Begleiterinnen:

Ingeborg Fleisch – Tel.: 05576 / 75 040  
Gisela Bischoff – Tel.: 05523 / 58 746

**Jeden zweiten Montag im Monat**  
um 19 Uhr im  
Haus der Generationen

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

Gerda Steiger – Tel.: 0664 / 282 13 33  
Ingrid Fleisch – Tel.: 0676 / 601 17 09

**Montag, den 7. Juli**  
Kolpinghaus, um 18.00 Uhr  
Sommergesprächsrunde mit Ingrid u. Moni

**Wassergymnastik:** Jeden Montag um  
18:00 Uhr im KH Dornbirn  
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 wieder in der Föhrenburg,  
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

## LEIBLACHTAL

### Begleiterinnen:

Vroni Greiter – Tel.: 0650 / 306 98 42  
Irmgard Mattweber – Tel.: 05573 / 84 209

**Jeden letzten Dienstag im Monat**  
um 15 Uhr im  
Pfarrheim Hörbranz

**BREGENZERWALD**      **Ansprechpartnerin:** Gertraud Burgstaller – Tel.: 0664 / 303 48 03

**Sie können natürlich auch jederzeit die Veranstaltungen anderer Regionalgruppen besuchen!  
Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!**

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



der Versand erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Hypo Landesbank Vorarlberg,  
Konto Nr.10491748015 BLZ 58000