

Rundschreiben, September 2017

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

Anfang Juni durften wir bei der offiziellen **Verleihung des "Leopold Bischof Rings" an Christl Zimmermann** dabei sein.



Im wundervoll geschmückten Rittersaal des Palastes in Hohenems, folgte einer das Wirken der Preisträgerin zeichnenden Laudatio (auf der Homepage nachzulesen) von Prof. Dr. Gebhard Mathis, die schwungvolle, energiegeladene Rede von Christl Zimmermann. Dass ihr stetiger Einsatz, ihr Enthusiasmus und ihre Zielstrebigkeit im Dienste der Frauen durch diese Ehrung gewürdigt wurde, freut uns sehr. Wir sind stolz und dankbar, dass wir fortführen dürfen, was Christl Zimmermann aufgebaut hat und gratulieren auf diesem Wege noch einmal recht herzlich.

## Ausflug 2017

Ende Juni fanden sich knapp 20 Frauen im Hof der Schattenburg ein, um Informationen über die dort präsentierten Sammlungen zu bekommen, eine Führung durch die Burg zu erleben und spannendes über die Geschichte Feldkirchs zu erfahren.

Die Zeit verflog im Nu, so dass für die eine oder andere wohl ein weiterer Besuch des Feldkircher Wahrzeichens ansteht.

In der gemütlichen Gaststube, bei Kaffee und Kuchen, blieb noch genügend Zeit für angeregte Unterhaltungen und regen Austausch.

Unser Angebot für die Berufstätigen unter uns, in die „Verlängerung“ zu gehen, hat leider keine Resonanz gefunden.

Wir bleiben dran und werden uns was Neues überlegen!

Besonders gefreut haben wir uns über die Teilnahme von 2 Damen die erst seit kurzem Mitglieder unseres Vereins sind.

Schön, dass ihr unserem Aufruf gefolgt seid!



## WISSENSWERTES:

Bei Unsicherheit, ob **Wechselwirkungen bei Medikamenten** bestehen, gibt es die Möglichkeit die aktuelle Medikamentenliste in jeder Apotheke überprüfen zu lassen.

## Entdeckt auf der Homepage der Österreichischen Krebshilfe

Die Österreichische Krebshilfe hat folgenden interessanten Artikel auf ihre Homepage gestellt:  
*Wir haben ein einzigartiges Erinnerungsmodul entwickelt, um Frauen an die Vorsorgeuntersuchungen zu erinnern. Es funktioniert ganz einfach!*  
Nähere Infos unter: <https://www.krebshilfe.net/services/e-mailsms-erinnerung/>

## HERZ-ergreifendes Feedback

Vor kurzem hat uns ein Mail erreicht, welches uns riesig gefreut hat - so sehr, dass wir es euch nicht vorenthalten möchten (selbstverständlich in Absprache mit der Patientin):

*Im März diesen Jahres wurde ein Knoten unterhalb meiner linken Brust entdeckt. Gefolgt von Untersuchungen bis hin zur OP, die ich dann im April hatte. Es ist alles gut verlaufen und die Aussichten sind bis jetzt auch recht optimistisch.  
In diesen recht schwierigen Wochen haben mir meine Familie und Freunde viel Kraft und Zuversicht gegeben, wofür ich sehr, sehr dankbar bin und weiterhin sein werde.  
Und ganz wichtig: „Der Fels in der Brandung“ ist mein Mann!  
Ganz herzlich möchte ich mich auch für euer Herzkissen mit eurem mutmachenden Schreiben bedanken, das mich im LKH Feldkirch bei der stationären Aufnahme erwartet hat.  
Das „Herzerl“ hat mir im Krankenhaus sehr gut getan und mein linker Arm konnte darauf fein ausruhen.  
Natürlich ist es auch zu Hause in ständiger Benützung.  
Eure Website ist in meinen Favoriten gespeichert und hat mir schon viele Informationen geben können. Ja, und Hilfe werde ich gerne von euch annehmen, sobald ich das Gefühl habe, sie zu brauchen.*



Es tut einfach gut zu erfahren, dass unsere Arbeit "ankommt"! Danke für das Feedback!

## Einladung zur Jahrestagung der Österreichischen Lymphliga

WIFI Dornbirn, 4. Nov. 2017, 8.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldeinformation, Kosten und Programm auf [www.frauenselbsthilfe.at](http://www.frauenselbsthilfe.at) oder auf Anfrage!

Neben der Vorstellung des Wirkens der Österr. Lymphliga durch Prim. Dr. Walter Döller berichten eine Reihe von österreichischen Medizinerinnen über die Behandlung von Lymphödemen, Rekonstruktionsmöglichkeiten nach Brustkrebs, unterschiedlichen Therapiekonzepten bis hin zur Kompressionsversorgung.

Krebstherapien sind in den letzten Jahren weiterentwickelt und differenzierter geworden. Es stehen individualisierte Behandlungen und schonendere OP-Verfahren zur Verfügung, dennoch sind Lymphödeme als Folge auch bei Brustkrebs nach wie vor zu beobachten.

Neben vorbeugendem Alltagsverhalten hat sich das Erlernen von Behandlungsanteilen, die modifiziert und zusätzlich zur professionellen Therapie durchgeführt werden, als sinnvoll erwiesen (Eigenübungsprogramm). Zum Beispiel aktiviert bereits langsames Schulterkreisen, im Atemrhythmus ausgeführt, die großen Lymphstämme, die zentral im Brustkorb liegen und für den Abstrom der Lymphe zum Herzen hin sorgen. Verstärkend wirken auf diesen Sog, den die Lymphgefäße bis in die Extremitäten ausüben, recht einfache Atemübungen (Bauchatmung). Dann sind entstauende Bewegungsübungen für die Patienten wichtig, die sich (fast) überall ausführen lassen: sei es morgens nach dem Wachwerden, während kleiner Pausen bei der Hausarbeit oder an der Arbeitsstelle.

Krankengymnasten oder Lymphtherapeuten können dazu Anleitung geben.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
VORARLBERG

**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.



**Am Samstag, den 21. Oktober Pink Ribbon Tour Stopp Vorarlberg**

**Garnmarkt in Götzis**

Neben Informationen zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm und den aktuellen Angeboten der Krebshilfe Vorarlberg, gibt es wieder die beliebte Charity Tombola am Stand der Krebshilfe.

Um 11.45 Uhr werden als Zeichen der Solidarität mit an Brustkrebs erkrankten Frauen pinke Luftballons in den Himmel gelassen. Ein Ballon für jede im letzten Jahr neu erkrankte Frau in Vorarlberg.

Weitere Termine und Informationen unter [www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)



**Frauengesundheitstag 2017**

Donnerstag, 12. Oktober 2017 – 14.00 bis 18.00 Uhr

„Gesundheitskompetenz und Gendermedizin“ sind wichtige Aspekte der Frauengesundheit

Dass Frauen anders erkranken als Männer beweisen immer mehr Forschungsergebnisse im Bereich der Gendermedizin. Geschlechtsspezifische Unterschiede zeigen sich sowohl in der Prävention und Diagnostik von Erkrankungen als auch in der Behandlung. Unter Gesundheitskompetenz (Health Literacy) versteht man die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen. In unserer Gesellschaft sind mehrheitlich Frauen für die Gesundheit in der Familie zuständig und treffen häufig gesundheitsbezogene Entscheidungen für Familienangehörige. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz ist eines der Rahmengesundheitsziele für Österreich und ein zentraler Aspekt der FEMAIL Fachstelle für Frauengesundheit.



**Vorschau Wissen fürs Leben – Herbst 2017**

Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch, Leitung Dr. Franz Josef Köb

**Was uns krank macht, was uns heilt - Das Zusammenspiel von Körper, Geist u. Seele besser verstehen**

Mittwoch, 4.10.2017

Univ.-Prof. Dr. Christian Schubert, Medizinische Universität Innsbruck

**Selbstliebe - Der Weg zur inneren Heilung**

Freitag, 17.11.2017

Dr. Michael Tischinger, Chefarzt der Adula-Klinik Oberstdorf

Alle Vorträge finden in der AK Feldkirch, Windau 2-4 statt, Beginn ist 19.30 Uhr

Anmeldung erbeten unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Tel. 050/258-4026, der Eintritt ist frei



**„Wenn die Vergangenheit krank macht“**

Montag, 25.9.2017, 18.00 Uhr

Armin Devich, Physiotherapeut

Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz T 05574 52700

Eine Kooperation von Bildungshaus Batschuns und Lebensraum Bregenz



**„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“**

Donnerstag, 12.10.2017, 18.30 Uhr

Dr. med. Holger G. Hass, Chefarzt der

Paracelsus-Klinik Scheidegg

Treffpunkt an der Ach, Höchsterstrasse 30, Dornbirn

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

Moni Jäger - Tel.: 0664 / 766 51 55  
Edith Csar - Tel.: 0664 / 13 53 247  
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

### Dienstag, 10. Oktober 2017

Kolpinghaus um 18.00 Uhr  
Gesprächsrunde mit interessanten Gästen

### Wassergymnastik: jeden Dienstag

18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

Anfragen an:

Ingrid Fleisch Tel.: 0676 / 601 17 09

## BREGENZ

### Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

## GÖTZIS

### Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel.: 0650 / 80 40 720

### März, Juni, September, Dezember

nach telefonischer Absprache!

Kurzfristige Info auf der Homepage unter  
„Termine“!

## BREGENZERWALD

Wer von euch hat Lust, sich hin und  
wieder im Bregenzerwald zu treffen?

Bitte meldet euch bei uns, wir  
werden euch gerne unterstützen!  
Tel.: 0664 / 303 48 03

## FELDKIRCH

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

Anfragen an:

Irene Willi Tel.: 0688 / 822 97 76

## 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“

## RANKWEIL

### Begleiterinnen:

Gaby Tschüscher - Tel.: 0664 / 735 15 345  
Doris Branner - Tel.: 0699 / 108 90 898  
Gertrud Batlogg - Tel.: 0664 / 413 18 77

### Jeden letzten

### Dienstag im Monat

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

## Familiärer Brustkrebs

### Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41 53