

DIALOGDARM

DAS MAGAZIN DER SELBSTHILFE DARMKREBS – AUSGABE 3/2025

**NEU:
VORSORGE-
KOLOSKOPIE
AB 45!**

SEITE 4

*BIS ZUR OPERATION
HABE ICH TÄGLICH
TRAINIERT UND
BIN VIEL MIT DEN
KINDERN SPAZIEREN
GEGANGEN.“*

Carina Bicek / SEITE 35

UNTERSTÜTZEN SIE UNS UND WERDEN SIE MITGLIED.

GEMEINSAM SIND WIR STARK.



⊕ AKTIVES MITGLIED

Als aktives Mitglied der Selbsthilfe Darmkrebs unterstützen Sie unserer Tätigkeit durch aktive Mitarbeit. Wie Sie sich am liebsten einbringen möchten und können, klären wir am besten in einem persönlichen Gespräch.

⊕ EINFACHES MITGLIED

Als Mitglied der Selbsthilfe Darmkrebs bleiben Sie in Sachen Darmkrebs auf dem Laufenden, können auf unser Netzwerk zurückgreifen und an unseren Veranstaltungen teilnehmen. Wir freuen uns auch über einen freiwilligen, jährlichen Mitgliedsbeitrag in der Höhe Ihrer Möglichkeiten.

⊕ FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Sie möchten unseren Verein und unsere Tätigkeit finanziell unterstützen? Wir freuen uns über Ihre Spende auf unser Spendenkonto und sagen herzlich: Danke!

Selbsthilfe Darmkrebs

IBAN: AT62 4501 0000 0011 7150

BIC: VBOEATWWSAL

Um Mitglied zu werden, kontaktieren Sie uns einfach telefonisch oder per E-Mail:

Helga Thurnher

Präsidentin der Selbsthilfe Darmkrebs

☎ 0676 / 934 07 46

✉ info@selbsthilfe-darmkrebs.at

Selbsthilfe Darmkrebs

Verein für Darmkrebsinformation

📍 1030, Untere Weißgerberstraße 19/12

🌐 selbsthilfe-darmkrebs.at

Foto: © Selbsthilfe Darmkrebs / Sofia Kabelka



Helga Thurnher

Präsidentin der Selbsthilfe Darmkrebs

EDITORIAL / INHALT

Liebe Leserinnen, Liebe Leser!

Wieder einmal wurde mir bewusst, wie schnell ein Jahr vergeht, als ich mir Gedanken über dieses Editorial machte. Je älter man wird, vergeht es noch schneller! Rückblickend auf das vergangene Jahr möchte ich besonders erwähnen, dass es nun endlich gelungen ist, dass die Darmkrebsvorsorge mit dem 45sten Lebensjahr beginnen kann und auch bezahlt wird. Alle zwei Jahre kann man einen FIT-Test machen und alle zehn Jahre wird eine Koloskopie bezahlt. Bei Beschwerden ist eine Untersuchung natürlich jederzeit möglich. Der FIT (Fäkal Immunologischer Test) ist ein Stuhltest, der feststellen kann, ob sich menschliches Blut im Stuhl befindet oder nicht. Er erkennt bereits kleine Mengen an Hämoglobin. Die Koloskopie ist dennoch die sicherste Untersuchung und kann – rechtzeitig vorgenommen – die Erkrankung an Darmkrebs verhindern und somit viel Leid und viele Sorgen ersparen.

In Zusammenarbeit mit der Ärztekammer ist es uns auch gelungen, einen informativen Folder herauszugeben, den Sie auf unserer Webseite ansehen bzw. wir Ihnen gerne zusenden können. Unsere Darmkrebs-Hotline, die Herr Dr. Weiser wieder betreut, steht Ihnen auch zur Verfügung. Mit einem Wort – es gibt keine Ausreden, nicht zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen! Ab Herbst bieten wir einen weiteren Qi-Gong-Kurs in Wien an und hoffen, dass viele Menschen dieses Angebot annehmen, das zur Verbesserung des Allgemeinzustandes beitragen kann. Vorträge und Patient:innen-Treffen werden wir im Herbst natürlich auch wieder anbieten und die Termine auf unserer Webseite ankündigen. Abschließend möchte ich auf unsere diesjährige Charity-Veranstaltung am 30.11.25 hinweisen, die diesmal von den wunderbaren Schauspielern Maria Köstlinger und Jürgen Maurer gestaltet wird. Für einen heiteren Adventbeginn ist gesorgt! Nicht verabsäumen möchte ich, mich auch bei allen Menschen zu bedanken, die an unseren Aktivitäten teilnehmen und auch bei allen Sponsoren, die uns dies ermöglichen!

Mit allen guten Wünschen,
Ihre Helga Thurnher

**Richtungsweisend: Vorsorge-
Koloskopie ab 45 / SEITE 4**

**Sorgen vermeiden mit rechtzeitiger
Vorsorge / SEITE 5**

**Aspirin® bei PIK3CA-Mutation: Altes
Medikament, neue Chance? / SEITE 6**

Neue Therapiekonzepte / SEITE 9

Vienna Prevention Project / SEITE 12

**Das Tumorboard – gemeinsam für
den bestmöglichen Weg / SEITE 14**

**Medizin, Innovation und
Nachhaltigkeit / SEITE 18**

**Palliativmedizin – Begleitung für ein
Leben mit Lebensqualität / SEITE 21**

Palliative Betreuung / SEITE 23

**Damit ich mich mit mir in meiner
Haut wohlfühle / SEITE 26**

Benefiz-Matinee / SEITE 28

Ansichtssache: Tom Hegen / SEITE 29

Ihr neuer Alltag mit Krebs / SEITE 32

**Fußballerin und Survivor
Carina Bicek im Gespräch / SEITE 35**

Buch-Tipps / SEITE 40

Rezept-Tipp / SEITE 41

Rätselspaß / SEITE 42

Basische Ernährung / SEITE 44

Darmkrebs-Hotline / SEITE 45

Unterstützungsangebote / SEITE 46

**Die Highlights unserer Aktivitäten
im Jahr 2025 / SEITE 49**

Selbsthilfe Partner / SEITE 55

Onkologische Reha-Zentren / SEITE 56

IMPRESSUM

Herausgeberin: Selbsthilfe Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformation, 1030 Wien, Untere Weißgerberstraße 19/12
info@selbsthilfe-darmkrebs.at

Chefredakteurin: Helga Thurnher

Layout: Ideenwerkstatt Werbeagentur OG, 1030 Wien, Am Heumarkt 7/84

Titelbild: Andreas Jakwerth

Druck: Riedeldruck Druck-Fulfillment Druck Service GmbH, 2214 Auersthal

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Magazins wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung aktueller, medizinischer Entwicklungen von unseren Autor:innen und unserer Redaktion erstellt. Dennoch verstehen sich alle Angaben ohne Gewähr; Irrtümer sind vorbehalten. Jeglicher Haftungsanspruch ist ausgeschlossen.

RICHTUNGSWEISEND: VORSORGE-KOLOSKOPIE AB 45 KOMMT NOCH 2025

Gut Ding braucht Weile!
Nun ist es aber soweit,
dass in Österreich ab
dem 45. Lebensjahr die
Vorsorgekoloskopie bzw.
der FIT Stuhltest kostenlos
angeboten werden.

Nützen Sie das Angebot, das
auch Ihr Leben retten kann!

Wir freuen uns, Sie über einen richtungswei-
senden Beschluss der österreichischen Sozial-
versicherungsträger informieren zu können,
der als klares Bekenntnis zur Stärkung der
Vorsorge und Prävention in Österreich zu
deuten ist. Künftig werden alle versicherten
Personen bereits ab dem 45. Lebensjahr An-
spruch auf eine kostenfreie Vorsorge-Kolos-
kopie haben! Die Umsetzung des Vorhabens
soll laut Planung bereits mit Oktober des heu-
rigen Jahres erfolgen.

Mit der Altersabsenkung folgt Österreich
internationalen Empfehlungen – der medi-
zinische Nutzen der Maßnahme ist wissen-
schaftlich gut belegt. Je früher potenzielle
Veränderungen im Darm erkannt und ent-
fernt werden, desto höher sind die Heilungs-
chancen – oder es kann sogar verhindert wer-
den, dass Krebs überhaupt entsteht.

Darmkrebs-Vorsorge in Österreich
Konkret bedeutet dies, dass beide in Öster-
reich zur Darmkrebs-Vorsorge anerkannten
Untersuchungen – Koloskopie und Stuhltest –
für versicherte Personen ohne Symptome nun
schon ab 45 Jahren kostenfrei zur Verfügung
stehen werden. Die Koloskopie kann im Zuge
der Vorsorge alle 10 Jahre, der Stuhltest alle
2 Jahre in Anspruch genommen werden.

INFORMATIONEN ZUR VORSORGE
Mit freundlicher Unterstützung der Kammer
für Ärztinnen und Ärzte in Wien haben wir
einen Folder mit den wichtigsten Fakten zur
Darmkrebs-Vorsorge veröffentlicht. Sie kön-
nen diesen gerne **per E-Mail anfordern** oder
von unserer Website herunterladen:

 [selbsthilfe-darmkrebs.at/
aktuelles/neuigkeiten/
vorsorge-folder-2025](mailto:selbsthilfe-darmkrebs.at/aktuelles/neuigkeiten/vorsorge-folder-2025)

Stellungnahme des Dachverbands
„Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebsar-
ten, aber auch eine der am besten vermeid-
baren – wenn er rechtzeitig erkannt wird.
Die Senkung der Altersgrenze für die kos-
tenfreie Vorsorgekoloskopie ist daher ein
wichtiger und richtiger Schritt“, betont Peter
McDonald, Vorsitzender des Dachverbands
der österreichischen Sozialversicherungsträ-
ger. „Wir möchten damit noch mehr Men-
schen erreichen, bevor Krebserkrankungen
auftreten – denn Früherkennung rettet Leben.
Wir wollen einen substanziellen Beitrag lei-
sten, um mittelfristig die Darmkrebsquote zu
halbieren.“

Auch Claudia Neumayer-Stickler, stellver-
tretende Vorsitzende des Dachverbands der
österreichischen Sozialversicherungsträger,
begrüßt die Erweiterung des präventivme-
dizinischen Angebots: „Die Ausweitung der
darmkrebsvorsorglichen Untersuchung ist ein
klarer Gewinn für die Gesundheit der Versi-
cherten. Prävention muss für alle frühzeitig
und kostenfrei zugänglich sein. Dass die Vor-
sorge nun schon ab 45 Jahren kostenfrei an-
geboten wird, ist eine deutliche Verbesserung
im Sinne der Versicherten.“ /



SORGEN VERMEIDEN MIT RECHTZEITIGER VORSORGE

JOHANNES
RAUCH



Foto: © iStock / Stefan Amer

**Als Darmkrebs Survivor
weiß Johannes Rauch,
Schirmherr der Selbsthilfe
Darmkrebs und ehemaliger
Bundesminister, um
die Relevanz der Früh-
erkennung. Sein Appell
lautet daher: Sorgen
vermeiden mit recht-
zeitiger Vorsorge!**

Als selbst von Darmkrebs Betroffener habe
ich mir – hinterher – unzählige Male gesagt:
„Hätte ich nur!“ – auf die Anzeichen geach-
tet, sie ernst genommen; „Wäre ich doch!“ –
rechtzeitig und regelmäßig zur Vorsorge ge-
gangen...

Es nicht getan zu haben hat mir und meiner
Familie viele, viele Sorgen und Zumutungen
beschert. Dennoch überlebt zu haben, ist das
größte Glück meines Lebens und der groß-
artigen medizinischen Versorgung in unse-
rem Land zu verdanken. Eben weil ich diese
Erfahrungen gemacht habe, werde ich nie-
mals aufhören, für Vorsorge zu werben. Vor
allem wir Männer sind immer noch richtige
Vorsorgemuffel! Dabei sollte längst bekannt
sein: je früher Darmkrebs und auch andere
Krebsarten erkannt werden, desto besser
sind die Heilungschancen. Aber ohne Vor-
sorge keine Früherkennung!

Gerade beim heimtückischen Darmkrebs
sind die Vorsorgemethoden sicher und prä-
zise. Insbesondere die Koloskopie bringt
zuverlässig und frühzeitig Licht ins Dunkel.
Die Angst davor ist vollkommen unbegrün-
det, Sie werden nichts davon spüren, außer
Erleichterung, wenn die Botschaft hinter-
her lautet: „Es ist alles in bester Ordnung!“
Daher: Sorgen vermeiden mit rechtzeitiger
Vorsorge!

Dem Verein Selbsthilfe Darmkrebs ist an
dieser Stelle für die unermüdliche Aufklä-
rungs- und Öffentlichkeitsarbeit herzlich zu
danken. Möge dieses Engagement weiter-
hin dazu beitragen, die Erkrankungsraten zu
senken oder, durch Früherkennung im Rah-
men der Vorsorge, die Heilungschancen für
die Betroffenen dramatisch zu verbessern. /

ASPIRIN® BEI PIK3CA-MUTATION: EIN ALTES MEDIKAMENT MIT NEUER CHANCE?

LUKAS WEISS &
MICHAEL GNANT



Foto: © iStock / Stefan Amer

Viele Menschen kennen den Wirkstoff Acetylsalicylsäure unter dem Markennamen Aspirin® als Schmerzmittel oder zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Möglicherweise kann der Wirkstoff jedoch auch bei bestimmten Untergruppen von Darmkrebs relevant werden.

Forschungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass Acetylsalicylsäure, oft als ASS abgekürzt, bei bestimmten Untergruppen von Darmkrebs eine Rolle spielen könnte – insbesondere, wenn im Tumor eine PIK3CA-Mutation vorliegt.

Was bedeutet PIK3CA-Mutation?

Jeder Darmkrebs ist genetisch etwas anders aufgebaut. Eine der häufigsten Veränderungen betrifft das PIK3CA-Gen. Etwa ein Fünftel aller Betroffenen weisen eine derartige Mutation im Darmkrebs auf. Sie sorgt dafür, dass Signale für Wachstum und Teilung der Krebszellen besonders stark weitergegeben werden.

Warum könnte Aspirin® helfen?

Aspirin® blockiert ein Enzym namens COX-2, das normalerweise die Bildung von Prostaglandin E2 anregt. Dieser Botenstoff kann das Tumorstadium fördern – unter anderem über den PIK3CA-Signalweg. Wenn Aspirin®

COX-2 hemmt, wird dieser Kreislauf unterbrochen. Das eröffnet die Möglichkeit, dass das Medikament bei PIK3CA-mutierten Tumoren besonders wirksam sein könnte.

Studienlage: erste Hinweise auf Nutzen

Schon 2012 zeigte eine große Beobachtungsstudie, dass Patient:innen mit lokalisiertem Darmkrebs und PIK3CA-Mutation deutlich weniger Rückfälle nach erfolgter Operation aufwiesen, wenn sie regelmäßig Aspirin® einnahmen. Diese Beobachtung hat dazu geführt, dass mehrere internationale Studien Aspirin® gezielt in dieser Gruppe geprüft haben:

SAKK 41/13 (Schweiz): Hier erhielten Patient:innen mit operiertem, PIK3CA-mutiertem Darmkrebs zusätzlich zu einer Standardtherapie Aspirin® oder ein Placebo. Obwohl die Studie vorzeitig beendet werden musste, zeigte sich ein Trend zu weniger Rückfällen unter Aspirin®.

ALASCCA (Skandinavien): In einer großen Untersuchung mit über 600 Patient:innen wurde Aspirin® nach Operation und adjuvanter Chemotherapie geprüft. Erste Ergebnisse sind vielversprechend, aber noch nicht vollständig veröffentlicht.

Auch andere Studien, die Medikamente mit ähnlicher Wirkung wie Aspirin® (sogenannte COX-2-Hemmer) getestet haben, deuten auf einen besonderen Effekt bei PIK3CA-Mutationen hin. Die renommierten NCCN-Leitlinien* empfehlen bereits heute, bei Darmkrebspatient:innen im Stadium II oder III mit nachgewiesener PIK3CA-Mutation die Einnahme von Aspirin® in Erwägung zu ziehen.

Grenzen und offene Fragen

Noch sind einige Fragen offen, jedoch scheint die Datenlage ausreichend, um niedrig-dosiertes Aspirin® (100mg/Tag) für 3 Jahre routinemäßig allen Patient:innen mit Darmkrebs im Stadium II und III und nachgewiesener PIK3CA-Mutation anzubieten. Hier müssen aber natürlich mögliche Risiken (z.B. Magen-Darm-Blutungen) in einem guten Verhältnis stehen. Zusätzlich könnten in der Zukunft neue Biomarker im Blut (sogenannte ctDNA) helfen, genau die Patient:innen zu identifizieren, die am meisten von Aspirin® profitieren.

Was bedeutet das für Betroffene?

Für Menschen mit Darmkrebs ist es wichtig zu

wissen: PIK3CA-Mutationen sind vergleichsweise häufig und können heute im Rahmen einer molekularen Analyse aus dem Tumorgewebe bestimmt werden. Aspirin® – ein Medikament, das seit über 100 Jahren bekannt ist – könnte für diese Gruppe in Zukunft ein zusätzliches, einfaches und zumeist gut verträgliches Mittel zur Verringerung des Rückfallrisikos werden. Schon jetzt besagen internationale Leitlinien, dass man die Einnahme in dieser Konstellation mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin besprechen sollte. /



Weitere Details zu den Studien und Projekten der ABCSG finden Sie auf: abcs.org

Gemeinsam gegen Krebs.

Setzen Sie ein Zeichen und gehen Sie zur Krebs-Vorsorge mit 100 € SVS-Bonus.



Gemeinsam gegen Krebs.



svs.at/krebsvorsorge



NEUE THERAPIEKONZEPTE BEI DARMKREBS

BERGMANN,
PRAGER, KNOTH,
CORNELISSEN



Foto: © Intuitive Surgical Deutschland GmbH

Die Therapie von Darmkrebs hat sich in den letzten Jahren einerseits durch die Identifikation molekularbiologischer Marker und zielgerichteter Therapien, andererseits durch die Weiterentwicklung der roboterunterstützten Chirurgie und der Kombination von Therapien erheblich weiterentwickelt.

Die Colorektale Unit am Comprehensive Cancer Center (CCC) Vienna von MedUni Wien und AKH Wien forscht laufend an der Verbesserung der Therapien und versorgt Patient:innen mit Darmkrebs umfassend.

Die Operation bleibt die wichtigste kurative Maßnahme in der Behandlung von Darmkrebs. Die Roboterchirurgie ermöglicht hier eine noch präzisere und weniger traumatische Entfernung von Tumoren. Die hohe Genauigkeit und die Fähigkeit, in engen Bereichen zu arbeiten, bieten enorme Vorteile, besonders bei komplexeren Operationen. Seit 2024 sind im AKH Wien drei DaVinci Xi Geräte der modernsten Generation im Einsatz. Alle Geräte verfügen über zwei Konsolen, um für komplexe Eingriffe und Ausbildung beste Bedingungen zu schaffen.

Bereits 2015 hat die Roboterchirurgie an der Uniklinik für Allgemeinchirurgie Einzug gefunden. Die Abteilung war Österreichs erste Institution, welche mit dieser Technik Mastdarmtumore resezierte. Bei diesem Tumor des Enddarms hat die Robotik besondere Vorteile, weil man in der Enge des kleinen Beckens wesentlich besser sieht als mit allen anderen Techniken. „Neue Studien bestätigen nun auch eindeutig, dass die robotische Chirurgie bei der vollständigen Entfernung des Mastdarm-Tumors (R0 Resektion) bessere Ergebnisse erzielt als die laparoskopische Chirurgie“, so Michael Bergmann, Koordinator der Colorektalen Unit.

Therapieentscheidungen anhand von Blutanalysen

Ob Patient:innen von einer zusätzlichen systemischen Therapie profitieren, lässt sich zunehmend von einer Analyse des zellfreien Tumor-Erbguts (ctDNA) aus dem Blut analysieren. Diese sogenannte Liquid Biopsy zeigt dabei sowohl nach einer erfolgten Tumorexoperation aber auch im metastasierten Stadium welche Tumorerkrankungen von welcher Therapie profitieren. Lässt sich zum Beispiel ctDNA nach einer Operation noch immer nachweisen, so ist von einer weitaus höheren Wahrscheinlichkeit einer Erkrankungspersistenz auszugehen als bei jenen Patient:innen,

wo dies nicht der Fall ist. Auch im fortgeschrittenen Stadium kann ein Ansprechen auf eine Therapie so frühzeitig vorausgesagt werden. So konnte die Arbeitsgruppe von Gerald Prager, Uniklinik für Innere Medizin I, zeigen, dass selbst bei vorthera-pierten Patient:innen eine solche Analyse ein vielversprechender Prädiktor für einen Therapieerfolg darstellt.

Multimodaler Ansatz

Zusätzlich wird die multimodale Therapie immer wichtiger. Hierbei werden verschiedene Behandlungsmethoden wie Chirurgie, Chemo-, Immun- oder Strahlentherapie miteinander kombiniert. Dies ist besonders bei fortgeschrittenem End- oder Mastdarmkrebs von Bedeutung, da so die Chancen auf eine vollständige Heilung oder eine langfristige Tumorkontrolle verbessert werden.

**EIN MULTIMODALER ANSATZ
KOMBINIERT VERSCHIEDENSTE
BEHANDLUNGSMETHODEN UND
VERBESSERT DIE CHANCE AUF
HEILUNG BZW. TUMORKONTROLLE.**

Bei lokal fortgeschrittenem und bei sehr tief sitzendem Mastdarmkrebs hat sich heute die intensivste (totale) neo-adjuvante Therapie (TNT) als Standardtherapie etabliert. Dabei wird eine Strahlentherapie in Kombination mit einer Chemotherapie in Tablettenform (Radiochemotherapie) gefolgt von einer Infusionschemotherapie gegeben. Hiermit kann bei bis zu der Hälfte der Patient:innen eine komplette Remission (Heilung) erreicht werden. Eine Operation ist bei einem Großteil der Patient:innen danach nicht mehr nötig. Sie benötigen jedoch in den ersten zwei Jahren alle drei Monate Kontrollen, um die komplette Remission zu überwachen.

Eine Studie der Uniklinik für Radioonkologie am CCC Vienna überprüft aktuell den Einsatz von Brachytherapie mit dem Ziel, die ➤

Gruppe jener Patient:innen zu erhöhen, die nicht operiert werden muss. Die Brachytherapie, sozusagen eine Kontaktbestrahlung von innen, bringt die Strahlung direkt zum Tumorgewebe oder in dessen Nähe und ermöglicht dadurch eine deutlich höhere Strahlungsdosis am Tumor bei gleichzeitiger Schonung des umliegenden gesunden Gewebes.

Immuntherapien am Vormarsch

Bis zu 15 % der Darmtumore haben ein spezielles genetische Merkmal, nämlich die sogenannte Mikrosatelliteninstabilität (MSI). Diese ist mit einem sehr guten Ansprechen auf Immuntherapie vergesellschaftet. Seit mehreren Jahren wird bei solchen Tumoren,

sobald sich Fernmetastasen gebildet haben, als erste Behandlungsoption eine Immuntherapie gegeben. Damit ließ sich das Gesamtüberleben deutlich verbessern. Neue Studien zeigen, dass auch bei neu diagnostizierten MSI-positiven Mastdarmtumoren ohne Fernabsiedlungen, die alleinige Immuntherapie eine komplette Remission bei allen Patient:innen bewirkt. Damit ist bei diesen Tumoren weder eine Radiochemotherapie noch eine Operation notwendig.

Kürzlich wurde weiters gezeigt, dass die Immuntherapie bei MSI-positiven Dickdarmkarzinomen auch nach erfolgter Resektion das Auftreten von Absiedlungen (Metasta-

sen) vermindern kann. Daher wird bei diesen Tumoren nun eine Immuntherapie nach erfolgter Resektion angeboten. Aufgrund der positiven Daten versucht man, neue Therapieansätze zu etablieren, damit auch MSI-negative Tumore der Immuntherapie zugänglich werden. Diesbezüglich zeigen weltweit neue Studien, dass die Zugabe von Immuntherapie zur Radiochemotherapie beim Mastdarmtumor die Rate an kompletten Remissionen erhöhen könnte.

Das CCC Vienna war das erste Zentrum in Europa, das in einer randomisierten Phase II Studie zeigen konnte, dass die Zugabe von Immuntherapie zu der präoperativ durchge-

führten Radiochemotherapie zumindest zu keiner erhöhten Komplikationsrate während der Operation führt.¹ Das ist wesentlich, da die Operation nach wie vor ein wichtiger Faktor in der Therapie bei vielen Patient:innen mit Mastdarmtumoren ist.

Schwere Nebenwirkungen vermeiden

Ein weiteres Ergebnis der Studie am CCC Vienna ist, dass Patient:innen mit Rektumkarzinomen, welche eine Immuntherapie in Kombination mit einer Radiochemotherapie erhalten, in ca. 10 % eine Muskelschädigung (Myositis) entwickeln können. Die Wissenschaftler:innen konnten zeigen, dass eine frühe Diagnose der Myositis durch spezifische Blutwerte (Biomarker) möglich ist. Dadurch kann man das Auftreten von schweren Verläufen dieser Muskelerkrankung verhindern. Gemeinsam mit dem Team rund um Kardiologin Jutta Bergler-Klein, Uniklinik für Innere Medizin II, konnten sie erstmals nachweisen, dass der Biomarker cTnI (kardiales Troponin) zuverlässiger zwischen einer Herzbeteiligung und einer reinen Skelettmuskelaufnahme unterscheiden kann. Die Autor:innen der Studie empfehlen daher, künftig bei neoadjuvanter Immuntherapie in Kombination mit Radiochemotherapie regelmäßige Screenings durchzuführen und bereits bei leichten Symptomen und erhöhten Biomarker-Werten rasch diagnostisch und therapeutisch tätig zu werden.²

DANK SPEZIFISCHER BIOMARKER IST EINE FRÜHE DIAGNOSE DER MYOSITIS MÖGLICH – SCHWERE VERLÄUFE KÖNNEN SO VERHINDERT WERDEN.

Zielgerichtete Therapien beim metastasierten Karzinom in der Erstlinie
Besonders wichtig für die personalisierte Therapieauswahl sind bestimmte genetische Veränderungen der Krebszellen. Diese Veränderungen betreffen das Erbgut der Zellen und

beeinflussen, wie der Tumor wächst und wie er auf verschiedene Behandlungen reagiert. Drei solcher Veränderungen sind die BRAF-Mutationen, die RAS-Mutationen sowie die schon erwähnte Mikrosatelliteninstabilität. Deshalb wird vor Beginn der Behandlung eine genaue Untersuchung des Tumors gemacht. So kann die Therapie individuell angepasst werden – mit dem Ziel, wirksamer und verträglicher zu sein. Bei Veränderungen, wie BRAF- oder RAF-Mutationen, kommen gezielte Medikamente oder speziell zusammengestellte Chemotherapien zum Einsatz. Manche Medikamente wirken nur, wenn bestimmte Veränderungen nicht vorhanden

sind. Bei Vorliegen von MSI, BRAF- und RAS-Mutationen kommt die zielgerichtete Therapie nach aktuellem Standard bereits in der Erstlinie zum Einsatz.

In hoch spezialisierten akademischen Zentren profitieren die Patient:innen von innovativen Behandlungsansätzen und klinischen Studien. /

 **Weitere Informationen zur**
Colorectal Cancer Unit des
CCC Vienna finden Sie unter
ccc.meduniwien.ac.at/crc

EINFACH PURE MIKRONÄHRSTOFFE

UND SONST NICHTS

Höchster Reinheitsgrad,
keine unnötigen Zusatzstoffe

Geprüfte Qualität
durch laufende Kontrollen

Über 140 Produkte
für eine individuelle & gezielte
Anwendung

Optimale Aufnahme
im Körper

Erfahrung und Innovation
seit über 30 Jahren

Von Experten entwickelt
nach fundierten Studien



PURECAPS.NET/QUALITAET

VIENNA PREVENTION PROJECT – GESÜNDER ALT WERDEN

EVA
SCHERNHAMMER



Das Vienna Prevention Project ist eine gemeinsame Initiative der Medizinischen Universität Wien und der Stadt Wien. Ziel des Projekts ist es, eine repräsentative Stichprobe der Wiener Bevölkerung regelmäßig und umfassend zu untersuchen. Der Beginn der Erhebung ist für Ende 2026 bzw. Anfang 2027 geplant.

Im Rahmen des Vienna Prevention Project (ViPP) werden modernste Verfahren der molekularen und klinischen Medizin im Sinne der Präzisionsmedizin zum Einsatz kommen, um ein tiefergehendes Verständnis für individuelle Unterschiede in der Entstehung und Entwicklung verschiedener Krankheiten zu gewinnen. Auch mögliche Wechselwirkungen werden dabei untersucht.

Das übergeordnete Anliegen des Projekts besteht darin, die gewonnenen Erkenntnisse zur Förderung gesunder Lebensjahre in der österreichischen Bevölkerung zu nutzen. Zudem sollen sie einen Beitrag zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit und der Krankheitsprävention aus medizinischer wie auch gesundheitsökonomischer Sicht leisten. Derzeit mangelt es in Österreich an systematisch erhobenen Daten dieser Art, was fundierte Entscheidungen zur Gestaltung der öffentlichen Gesundheitsversorgung erschwert.

DIE ERKENNTNISSE KÖNNEN ZUR FÖRDERUNG GESUNDER LEBENSJAHRE IN DER ÖSTERREICHISCHEN BEVÖLKERUNG GENUTZT WERDEN.

Die Medizinische Universität Wien, die Stadt Wien, sowie die Krankenfürsorgeanstalt der Stadt Wien – mit ihren Einrichtungen Hera und KFAMZ – setzen sich mit besonderem Engagement und strategischem Weitblick für dieses Vorhaben ein. Ihr gemeinsames Ziel ist es, der Bevölkerung ein innovatives Gesundheitsmodell bereitzustellen, das durch gezielte und wirksame Präventionsmaßnahmen zahlreiche Erkrankungen verhindern oder frühzeitig erkennen lässt. In Kombination mit modernen Therapien der Präzisionsmedizin soll so nicht nur die individuelle Gesundheit verbessert, sondern auch ein effizienter und zukunftsfähiger Ressourceneinsatz im Gesundheitssystem gewährleistet werden.

Gesunde Lebensjahre

In Österreich führt die zunehmende Lebenserwartung in Verbindung mit lebensstilbedingten Erkrankungen dazu, dass immer mehr Lebensjahre in beeinträchtigter Gesundheit verbracht werden. Mit einer gesunden Lebenserwartung von durchschnittlich nur 57 Jahren steht das Gesundheitssystem vor wachsenden Herausforderungen. Frühpensionierungen und hohe Krankenstände wirken sich negativ auf die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit aus und unterstreichen den dringenden Handlungsbedarf: Es braucht effektive Präventionsstrategien und ein tieferes Verständnis der wichtigsten gesundheitlichen Belastungsfaktoren, um diesen Entwicklungen wirksam entgegenzuwirken.

ES BRAUCHT PRÄVENTIONSSTRATEGIEN UND EIN TIEFERES VERSTÄNDNIS DER WICHTIGSTEN GESUNDHEITLICHEN BELASTUNGSFAKTOREN.

Darmkrebs-Vorsorge

Ein zentrales Beispiel für das Potenzial gezielter Prävention ist die Darmkrebs-Vorsorge. Darmkrebs zählt zu den häufigsten, aber auch am besten vermeidbaren bzw. behandelbaren Krebserkrankungen – vorausgesetzt, er wird früh erkannt. Dennoch werden die in Österreich angebotenen Vorsorgeuntersuchungen derzeit von weiten Teilen der Bevölkerung nicht regelmäßig wahrgenommen.

Hier kann das Vienna Prevention Project eine Schlüsselrolle übernehmen: Durch die systematische, langfristige Erhebung gesundheitsrelevanter Daten und die Integration modernster diagnostischer Methoden bietet ViPP die Möglichkeit, Risikogruppen frühzeitig zu identifizieren. Dies ermöglicht es wiederum, die Teilnahme an Vorsorgeprogrammen innerhalb dieser Risikogruppen gezielt zu erhöhen und personalisierte Präven-

tionsstrategien zu entwickeln. So kann nicht nur das Auftreten von Darmkrebs reduziert, sondern auch die Effektivität bestehender Vorsorgeprogramme erheblich verbessert werden.

DAS VIENNA PREVENTION PROJECT KANN DAZU BEITRAGEN, DARMKREBS-RISIKOGRUPPEN FRÜHZEITIG ZU IDENTIFIZIEREN UND PERSONALISIERTE PRÄVENTIONSSTRATEGIEN ZU ENTWICKELN.

Geplanter Start

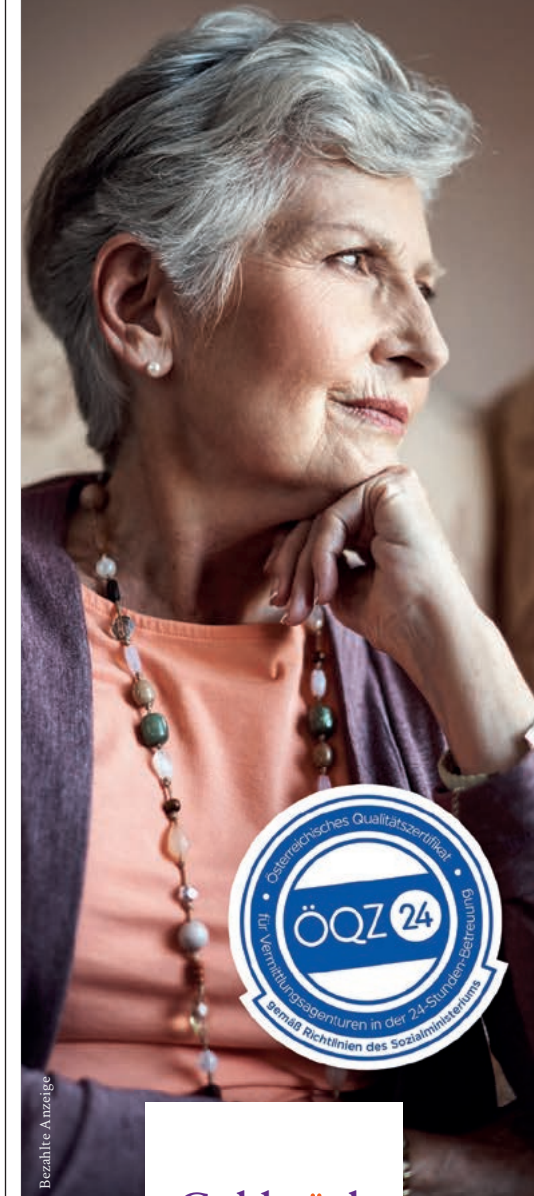
Das Vienna Prevention Project befindet sich derzeit in einer intensiven Planungs- und Aufbauphase. Der Beginn der aktiven Erhebungen ist für Ende 2026 bzw. Anfang 2027 vorgesehen. In diesem Zuge wird auch mit der Einladung potenzieller Studienteilnehmer:innen begonnen. Der Fokus liegt dabei gezielt auf Personen im erwerbsfähigen Alter, um präventive Maßnahmen frühzeitig im Lebensverlauf zu verankern.

Ziel ist es, individuelle Gesundheitsrisiken rechtzeitig zu erkennen, Erkrankungen vorzubeugen und dadurch nicht nur die persönliche Lebensqualität zu steigern, sondern auch die mittel- und langfristige Stabilität des Gesundheitssystems sowie die wirtschaftliche Produktivität nachhaltig zu fördern. /



Weitere Informationen zum Vienna Prevention Project finden Sie auf der Website der MedUni Wien unter:
meduniwien.ac.at/web/vienna-prevention-project

*24-Stunden-
Betreuung, wie
sie sein soll.*



Goldstück
BETREUUNG AUF
HÖCHSTEM NIVEAU

**Ich berate Sie gerne:
ALINA JANDL
Goldstück Betreuung
Tel. 0699 1211 1256
goldstueck-betreuung.at**

DAS TUMORBOARD – GEMEINSAM FÜR DEN BESTMÖGLICHEN WEG

GUIDO
OFFERMANN
& ANDREA
SCHWEIGER



Foto: ©CCC Vienna / Sabine Gruber

**„Ihr Fall wird im Tumorboard besprochen.“
Diesen Satz hören viele Patient:innen nach der ersten Krebsdiagnose von ihren behandelnden Ärzt:innen. Doch vielen ist dieser Begriff nicht bekannt – dabei spielt das Tumorboard eine zentrale Rolle in der Diagnosestellung und Planung der weiteren Behandlung.**

Was genau ist ein Tumorboard?

Als Tumorboard werden multidisziplinäre Fallbesprechungen in der Onkologie bezeichnet, die regelmäßig, meist wöchentlich, abgehalten werden. Dabei wird der bestmögliche Behandlungsplan für Patient:innen diskutiert und dann gemeinsam beschlossen. An diesen Fallbesprechungen nehmen Fachärzt:innen aus unterschiedlichen Disziplinen teil – bei Darmkrebs sind das vor allem die internistische Onkologie, Chirurgie, Radiologie, Strahlentherapie und Pathologie sowie weitere Berufsgruppen wie u.a. die Klinische Psychologie, Diätologie oder die Pflege, meist vertreten durch eine Cancer Nurse.

In diesem multidisziplinären Team werden alle relevanten Befunde, unter Berücksichtigung der Patient:innen-Geschichte, diskutiert, wie zum Beispiel Bildgebungen, Laborwerte oder Gewebeanalysen. Gemeinsam wird überlegt, was medizinisch das beste

Vorgehen im Einzelfall ist. Dies hat den Vorteil, dass die Therapie nicht von einer Einzelperson, sondern von einem Team empfohlen wird – auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und unter Berücksichtigung der individuellen Situation der Patient:innen.

Konkret geht es darum, welche Therapieform je Patient:in zu empfehlen wäre – etwa eine Operation, eine (neo-)adjuvante Chemotherapie, eine Bestrahlung oder eine Kombination aus mehreren Methoden. Ziel ist es, jene Behandlung umzusetzen, die nicht nur den aktuellsten medizinischen Leitlinien entspricht, sondern auch die individuelle Situation und mögliche Begleiterkrankungen der Patient:innen berücksichtigt.

**IM TUMORBOARD WIRD IMMER
DIE GESAMTE, INDIVIDUELLE
SITUATION DER PATIENT:IN
BERÜCKSICHTIGT.**

Welche Rolle hat eine Cancer Nurse?

Eine Cancer Nurse verfügt über mehrjährige Erfahrung in der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflege mit onkologischer Spezialisierung und agiert als Bindeglied zwischen Patient:innen, zuständigen Ärzt:innen sowie anderen Berufsgruppen innerhalb und außerhalb des Tumorboards. Sie begleitet Patient:innen von der Diagnose bis in die Nachsorgephase und unterstützt bedürfnisorientiert im gesamten onkologischen Versorgungsprozess.

Zu den Aufgaben einer Cancer Nurse zählen etwa gemeinsame (Erst-) Gespräche zwischen Cancer Nurse, Patient:innen sowie gegebenenfalls Bezugspersonen und Ärzt:innen, die Koordination von Terminen oder die Abstimmung zwischen stationären und ambulanten Angeboten im Rahmen des Entlassungsmanagements. Allerdings ist der Einsatz von Cancer Nurses noch nicht überall in Österreich etabliert, sollte aber in den nächsten Jahren ein weiterer wichtiger Standard in der onkologischen Versorgung werden. Kosten dürfen hier kein Hinderungsgrund sein.

**DER EINSATZ VON CANCER
NURSES SOLLTE IN DEN
NÄCHSTEN JAHREN STANDARD
IN DER ONKOLOGISCHEN
VERSORGUNG WERDEN.**

Werden alle Patient:innen in einem Tumorboard vorgestellt?

In Österreich ist es routinemäßig vorgesehen, dass Krebspatient:innen vor Beginn der Behandlung im Tumorboard vorgestellt und diskutiert werden – insbesondere bei einer Erstdiagnose, einer geplanten Therapieänderung oder im Fall eines Rezidivs.

Wie läuft ein Tumorboard ab?

Im Rahmen einer Präsentation stellen die behandelnden Ärzt:innen den Fall ihrer Pa-

tient:innen anhand von Diagnose, Anamnese und weitere Informationen vor. Dadurch kann sich das Team des Tumorboards ein Bild machen und auf Basis der Informationen das weitere Vorgehen besprechen. Nachdem von den Spezialist:innen eine Behandlungsempfehlung abgegeben wurde, wird diese im Tumorboardprotokoll schriftlich festgehalten.

Sind Patient:innen persönlich anwesend?

Nein. Grundsätzlich findet das Tumorboard ohne Anwesenheit von Patient:innen statt, da medizinische Fachbegriffe und ein Austausch auf hohem fachlichen Niveau im Vordergrund stehen. Trotzdem wird bei der Diskussion großer Wert auf die individuelle Situation der Patient:in gelegt. Dazu gehören unter anderem relevante Begleiterkrankungen (Komorbiditäten), der allgemeine Gesundheitszustand, bisherige Therapien und deren Verträglichkeit, Werte und Überzeugungen sowie – sofern vorhanden – dokumentierte psychosoziale Informationen. Diese Angaben stammen in der Regel aus der medizinischen Dokumentation und aus dem Wissen der fallführenden Ärzt:innen.

Wie werden Patient:innen über die Tumorboardempfehlung informiert?

Nach dem Tumorboard findet ein ausführliches Gespräch zwischen Ärzt:in, Patient:in und gegebenenfalls Angehörigen und Bezugspersonen über die Ergebnisse des Tumorboards statt. Dabei wird die Patient:in darüber aufgeklärt, warum eine bestimmte Therapie empfohlen wird, welche Alternativen möglich wären und wie die nächsten Schritte und der zeitliche Ablauf aussehen würden.

Falls zusätzliche Untersuchungen vom Tumorboard oder der fallführenden Ärzt:in angefordert wurden, werden diese vor Therapiebeginn veranlasst. In manchen Fällen kann die Patient:in auch erneut im Tumorboard besprochen werden, beispielsweise wenn sich

neue medizinische Informationen ergeben, eine Behandlung nicht wie geplant verläuft oder Nebenwirkungen auftreten.

**NACH DEM TUMORBOARD
WIRD DIE PATIENT:IN
AUSFÜHRLICH ÜBER DIE,
VOM MULTIDISZIPLINÄREN TEAM
EMPFOHLENE BEHANDLUNG
AUFGEKLÄRT.**

Ist der Tumorboardbeschluss für Patient:innen verpflichtend?

Nein. Der Beschluss des Tumorboards ist nicht verpflichtend. Er stellt aber einen wichtigen Orientierungspunkt für die Diagnosestellung und Therapie dar. Er dient dazu, die bestmögliche Behandlung zu empfehlen, die dem neuesten Stand der Wissenschaft entspricht und individuell abgestimmt ist.

Die endgültige Entscheidung über die Behandlung obliegt der Patient:in und wird in der Regel gemeinsam mit der behandelnden Ärzt:in sowie gegebenenfalls mit Bezugspersonen im engen Austausch getroffen (Neudeutsch: Shared Decision Making). Jede Patient:in hat zudem immer die Möglichkeit, eine Zweitmeinung einzuholen oder eine vorgeschlagene Behandlung vollständig abzulehnen, wobei natürlich das Vertrauensverhältnis zwischen Patient:in und Ärzt:in von wesentlicher Bedeutung ist.

Wird die Patient:innen-Perspektive beim Tumorboard berücksichtigt?

Die Patient:innen-Perspektive, die die Sichtweise und Bedürfnisse der Betroffenen in Bezug auf die Erkrankung beinhaltet, wird im Tumorboard berücksichtigt, sofern sie vorab bekannt ist und in die Fallvorstellung einfließen kann. Sie wird aber bisher nicht standardmäßig im Tumorboard vorgestellt. Ob und in welchem Ausmaß solche Informationen Berücksichtigung finden, hängt ➤

maßgeblich davon ab, ob sie im Vorfeld erfragt und von der behandelnden Ärzt:in dann aktiv eingebracht werden.

Die letzte Möglichkeit für Patient:innen, um individuelle Sichtweisen, Bedenken, letzte Fragen zu klären und Wünsche einzubringen, ist das Gespräch mit der behandelnden Ärzt:in nach der Tumorboardbesprechung, bevor die Behandlung dann tatsächlich beginnt.

Fazit zum Tumorboard

Tumorboards stellen in der heutigen onkologischen Versorgung den „Goldstandard“ dar, um Behandlungsentscheidungen interdisziplinär und leitliniengerecht zu treffen. Durch die strukturierte Zusammenarbeit mehrerer Fachdisziplinen können medizinische Informationen umfassend bewertet und individuelle Therapieempfehlungen abgeleitet werden. Die Teilnahme von Patient:innen am Tumorboard ist aus zuvor beschriebenen Gründen nicht sinnvoll, dennoch stehen die Diagnose und auch die individuelle Situation der Patient:innen im Zentrum der Besprechung und der resultierenden Empfehlung.

TUMORBOARDS STELLEN IN DER ONKOLOGISCHEN VERSORGUNG DEN „GOLDSTANDARD“ DAR.

Tumorboards erhöhen die Qualität der Behandlungsplanung und des Therapieerfolgs – sie ersetzt jedoch nicht das persönliche Gespräch zwischen Ärzt:in, Patient:in und gegebenenfalls Bezugspersonen, das für Information, Aufklärung und die letztendliche Entscheidungsfindung unerlässlich bleibt.

Institut für Krankenhausorganisation

Unter der Leitung von Prof. Dr. Guido Offermanns und der Mitarbeit von MMag. Andrea Schweiger beschäftigt sich das Institut für Krankenhausorganisation in Wien

TIPPS FÜR IHR ARZTGESPRÄCH

Folgende Fragen könnten Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt stellen:

- > Wurde mein Fall bereits im Tumorboard besprochen?
- > Sind die Teilnehmer:innen des Tumorboards über mich und meine Situation umfassend informiert?
- > Welche Therapie wurde nach der Diskussion empfohlen? Warum gerade diese?
- > Gab es im Tumorboard auch andere Meinungen oder alternative Vorschläge zur geplanten Behandlung?
- > Wurde die Empfehlung an meine persönliche Situation und meine geäußerten Wünsche angepasst?
- > Wie gehen wir vor, wenn ich mich gegen die Empfehlung des Tumorboards entscheide?
- > Wann beginnt die Behandlung? Ist diese dringend und welche Schritte folgen als Nächstes?
- > Wo kann ich ggf. eine Zweitmeinung einholen – auch zur vorliegenden Empfehlung des Tumorboards?
- > Was können wir tun, wenn die Behandlung nicht den gewünschten Verlauf nimmt?

mit zentralen Managementfragen in Gesundheitsorganisationen. Im Rahmen des Projekts „Effektivität und Effizienz von Tumorboards“ wurden ein systematischer Literaturreview sowie eine qualitative Studie durchgeführt und ein Fragebogen zur Selbstbewertung der Arbeit von Tumorboards (Austrian Tumorboard Survey, ATS) entwickelt. Ziel des Projektes ist es, die Arbeit der Tumorboards regelmäßig zu reflektieren, Verbesserungspotenziale zu erkennen und interne Maßnahmen zur Qualitätsverbesserung anzustoßen. Das Projekt wurde von 2021 bis 2023 in Kooperation mit dem Comprehensive Cancer Center (CCC) der MedUni Wien pilotiert und wird seit November 2024 mit der Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft (KABEG) des Landes Kärnten weitergeführt.

Ein besonderer thematischer Fokus des Instituts liegt auf der Förderung der Patient:innen-Perspektive als zentrales Element für die Weiterentwicklung des Gesundheitssystems.

Diese wird im österreichischen Gesundheitssystem bisher stark vernachlässigt. Hierbei hat das Institut wesentlich zur Gründung der Allianz onkologischer PatientInnenorganisationen beigetragen, einer Vereinigung von Selbsthilfegruppen unterschiedlicher Tumorerkrankungen. Ziel dieser Allianz ist es, die Stimme von Krebspatient:innen in Österreich zu stärken und gemeinsam mit starken Partner:innen gesundheitspolitische Anliegen und Probleme in der Versorgung sichtbar zu machen und deren Lösung voranzutreiben. Gründungspräsidentin war Helga Thurnher von der Selbsthilfe Darmkrebs. Nähere Informationen zur Allianz onkologischer PatientInnenorganisationen finden Sie unter: dieallianz.org/



Weitere Infos zum Institut für Krankenhausorganisation
finden Sie unter:
karl-landsteiner.at/institute-krankenhausorganisation.html



VIVAMAYR
Mikrobiom im Fokus:
Darmgesundheit bei VIVAMAYR

Ein gesunder Darm ist weit mehr als die Basis einer guten Verdauung – er stärkt unser Immunsystem, steigert unsere Energie und beeinflusst maßgeblich unser emotionales Wohlbefinden.

Das Gleichgewicht im Mikrobiom ist entscheidend für unser Wohlbefinden und wirkt sich auf viele Aspekte unserer Gesundheit aus. Wenn dieses sensible Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht gerät, zeigen sich vielfältige Symptome und Beschwerden. Bei VIVAMAYR liegt der Fokus darauf, das Mikrobiom mit einem individuellen und ganzheitlichen Ansatz wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

VIVAMAYR ist ein international ausgezeichnetes Medical Health Resort, das moderne medizinische Diagnostik mit bewährten ganzheitlichen Therapieansätzen kombiniert. Im Mittelpunkt steht dabei die Darmgesundheit – als Schlüssel für körperliche und mentale Balance. Ziel ist es, nicht nur Symptome zu lindern, sondern die eigentlichen Ursachen zu erkennen und nachhaltig zu beheben.

Das Mikrobiom – das lebendige Gleichgewicht im Darm

Im Darm leben Billionen von Mikroorganismen, die zusammen das Mikrobiom bilden – ein komplexes, fein abgestimmtes Ökosystem, das Verdauung, Immunsystem und mentale Stabilität maßgeblich unterstützt. Ein gesundes Mikrobiom sorgt dafür, dass wir uns kraftvoll, fokussiert und innerlich ausgeglichen fühlen.



Wenn dieses Gleichgewicht gestört ist, können sich vielfältige Beschwerden zeigen – von Verdauungsproblemen über anhaltende Müdigkeit bis hin zu Hautreizungen, Allergien oder emotionaler Unruhe. Häufig entstehen dabei stille Entzündungen, die den gesamten Körper belasten. Ohne gezielte Unterstützung fällt es dem Körper oft schwer, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Heilung beginnt im Darm – Therapie bei VIVAMAYR

Im VIVAMAYR beginnt die Regeneration mit einer umfassenden Diagnostik und einer individuell abgestimmten Therapie. Ernährung, schonende Darmreinigung, Bewegung, medizinische Anwendungen und mentale Entspannung greifen gezielt ineinander. Gäste erleben eine spürbare Verbesserung ihres Wohlbefindens – und nehmen Werkzeuge mit, um ihre Gesundheit auch zu Hause aktiv zu fördern.



www.vivamayr.com

+43 4273 31117
office@vivamayr.com
@vivamayrmariaworth

Seepromenade 11
9082 Maria Wörth
Österreich

WENN MEDIZIN, INNOVATION
UND NACHHALTIGKEIT
AUFEINANDERTREFFEN

ALEXANDER
KLAUS



Fotos © peretti + partner-architekten zt gmbh / Robert Harson

Dass eine Genesung mehrerer Säulen bedarf, zeigt das Barmherzige Schwestern Krankenhaus. Ein Zukunftskonzept – ganz besonders für Darmkrebs-Patient:innen.

Das Barmherzige Schwestern Krankenhaus ist seit 2017 die Fachklinik für den gesamten Verdauungstrakt, Urologie, Onkologie und Psychosomatik in Wien und ist auf die Behandlung von Darmkrebs spezialisiert. Organisatorisch wurden seitdem alle Schritte gesetzt, um sich ein zertifiziertes Exzellenzzentrum nennen zu dürfen: Das Darmzentrum der Chirurgie erhielt durch die Eröffnung einer eigenen Onkologie enorme Expertise.

Heute bietet das Haus sowohl eine tagesklinische als auch eine stationäre onkologische Versorgung an einem Standort. Das Team ist multiprofessionell und arbeitet eng zusammen – von der Diagnostik, Operation und Nachbehandlung bis zur psychoonkologischen Unterstützung. In allen Bereichen stehen Spezialist:innen zur Seite. Jeder Fall wird in einer interdisziplinären Tumorkonferenz besprochen, um die bestmögliche Therapie zu gewährleisten.

Krankenhaus mit Tradition und Vision

Das Krankenhaus verfügt über ein festes Fundament. Ist es doch ein Ordensspital mit langer Tradition und klaren Werten: Der Mensch ist im Mittelpunkt und nicht die Krankheit. Dabei steht diese aber nicht in Konkurrenz zur Innovation, ganz im Gegenteil. Im Spital kommen die neuesten Technologien zum Einsatz, wie zum Beispiel das OP-Robotersystem. Es unterstützt dabei, dass die Patient:innen nach der OP weniger Schmerzen haben und früher aus dem Spital entlassen werden können. Gleiches gilt für die Chemotherapie: Nahezu alle Chemotherapeutika werden mit Antikörperpräparaten kombiniert, die auf den Tumor zugeschnitten sind. Die gesamte Therapie ist mehrgleisig und wird um Ernährungsberatung, psychoonkologische Betreuung, spezialisierte Pflegeberatung und Sozialdienst ergänzt. Dabei spielt auch die enge Kooperation mit der Selbsthilfe Darmkrebs eine bedeutende Rolle.

Innovation beginnt bei der Architektur

Mit dem großen Umbau des Hauses zwischen 2022 und 2025 wurden die zwei genannten Säulen Menschlichkeit und Spitzenmedizin um das Thema Nachhaltigkeit erweitert. Es wurden sinnvolle Materialien gewählt, Wege und Prozesse optimiert, eine gesundheitsfördernde Innen- und Außengestaltung mit Hilfe von Grünflächen umgesetzt und die Zufriedenheit nicht nur bei Patient:innen und deren Angehörigen, sondern auch bei den Mitarbeiter:innen erhöht. Das modernisierte Gebäude überzeugt bereits beim Eintreten durch seine begrünte Fassade, aber auch durch die funktionale Raumgestaltung und ein angenehmes Ambiente. In den Zimmern hängen Fotoauf-

nahmen österreichischer Naturszenarien, die Ruhe und Entspannung fördern. Die großzügig gestalteten, lichtdurchfluteten Ambulanz- und Diagnostikräume bieten ideale Bedingungen für Beratung, Diagnostik und Therapie. Ein weiteres Highlight ist die helle und moderne onkologische Tagesklinik im Obergeschoss mit Blick in den Himmel. Das neu renovierte Haus zeigt, wie moderne Infrastruktur zur Behandlungsqualität beitragen kann – und wie wichtig es ist, sich auch baulich an den Bedürfnissen der Menschen zu orientieren.

Hallo Gesundheit

Als vierte Säule hat das Thema Digitalisierung Einzug ins Krankenhaus gehalten. Es

soll die Patient:innen dabei unterstützen, sich auf ihre Genesung und nicht die Bürokratie zu konzentrieren. Seit 2023 steht den Patient:innen die App „Hallo Gesundheit“ zur Verfügung, mittels der Befunde eingesehen, Termine vereinbart und Sprechstunden bequem von zuhause online abgehalten werden können. /

Weitere Informationen zum Darmkrebs Zentrum des Barmherzige Schwestern Krankenhaus finden Sie unter www.bhswien.at/darmkrebszentrum



MERCK

ONKOLOGIE

FORSCHUNG IST HOFFNUNG

Im Bereich Onkologie konzentrieren wir uns deshalb auf die Entwicklung innovativer Therapieoptionen, die zielgerichtet in den Erkrankungsprozess eingreifen und dabei spezifische Angriffspunkte des Tumors präzise ins Visier nehmen. Unser Ziel ist es, Krebspatient:innen Zugang zur individuell besten Behandlung zu ermöglichen und ihnen damit neue Hoffnung zu geben. Dafür setzen wir uns jeden Tag ein.

Merck GmbH, Wien
www.merck.at

Bezahlte Anzeige

AT-NONG-00279 02/2025



Foto: © Unsplash / Michelle Henderson

PALLIATIVMEDIZIN – BEGLEITUNG FÜR EIN LEBEN MIT LEBENSQUALITÄT

EVA KATHARINA
MASEL

Die Lebensqualität der Betroffenen rückt in den Mittelpunkt, wenn Heilung nicht mehr möglich ist. Genau hier setzt die Palliativmedizin an, die eng verbunden mit der Hospizbewegung ist. Ihr Ursprung liegt in der Idee, Menschen auf ihrem letzten Weg nicht alleine zu lassen, sondern sie ganzheitlich zu begleiten – körperlich, seelisch, sozial und spirituell.

Palliativmedizin wird auch als *Palliative Care* bezeichnet, da sie über die medizinischen Aspekte hinausgeht. Palliative Care richtet sich an Menschen mit schweren, unheilbaren Erkrankungen und bezieht auch das individuelle Umfeld mit ein. Ihr Ziel ist es, belastende Symptome wie beispielsweise Schmerzen, Atemnot oder Übelkeit zu lindern und ein möglichst aktives und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Das Sterben wird dabei weder beschleunigt noch künstlich hinausgezögert. Vielmehr wird es als Teil des Lebens anerkannt und mit Würde und Respekt begleitet. Dazu dienen auch Gespräche, in denen es erlaubt ist, „laut“ zu denken und die eigenen Vorstellungen, aber auch Ängste ausführlich zu besprechen. Ganz nach dem Grundsatz: „Über das Sterben zu reden, hat noch niemanden umgebracht.“ Wir alle scheuen uns davor, aber es dient unter anderem dazu, unser Leben und Sterben möglichst nach unseren Vorstellungen zu gestalten.

Eine zentrale Wegbereiterin dieser modernen Form der Betreuung war Dame Cicely Saunders, die 1918-2005 gelebt hat. Sie erkannte den Leidensdruck vieler Menschen mit unheilbaren Erkrankungen und gründete 1967 das St. Christopher's Hospice in London, das als Meilenstein der Palliativversorgung gilt.

ÜBER DAS STERBEN ZU REDEN, HAT NOCH NIEMANDEN UMGEBRACHT.

Palliative Care bei (Darm-) Krebs

Die Diagnose einer fortgeschrittenen Krebserkrankung verändert alles. Ängste, Unsicherheiten und viele offene Fragen begleiten die Betroffenen und ihr Umfeld. Palliative Versorgung bedeutet, einen Raum zu schaffen, in dem nicht der Tumor, sondern der Mensch im Mittelpunkt steht.

Für Betroffene heißt das: sie sind nicht allein! Pflegendes und ärztliches Personal, Diätologie, Physiotherapie, Psychologie, Seelsorge und Sozialarbeit stehen bereit, um zuzuhören, zu begleiten und zu entlasten. Gemeinsam schmieden sie ein individuelles und an die jeweilige Situation angepasstes Konzept. Dementsprechend vielfältig gestaltet sich die Versorgung. Sie umfasst die Gabe von Medikamenten zur Schmerzlinderung ebenso wie entlastende Eingriffe, zum Beispiel eine Punktion bei Bauchwasser. Auch Therapien wie Bestrahlungen oder Operationen kommen zur Linderung von Symptomen in Frage. Das Wohlbefinden der Menschen steht dabei immer im Vordergrund.

PALLIATIVE CARE HAT DAS ZIEL, RAUM FÜR SCHÖNE MOMENTE ZU SCHAFFEN.

Die Betreuung der Betroffenen kann zu Hause, ambulant sowie auch im Krankenhaus, Pflegeheim oder Hospiz erfolgen. Wichtig ist der sogenannte „High Person – Low Tech“-Ansatz: weniger Technik, dafür mehr menschliche Nähe und Beziehung.

Lebensqualität im Fokus

Ein besonderes Augenmerk gilt der Lebensqualität. Sie ist etwas sehr Individuelles und wird von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich erlebt. So bedeutet etwa nicht jede körperliche Einschränkung auch automatisch einen Verlust an Lebenswillen. Manche Patientinnen und Patienten erleben sogar, wie sich ihre Lebensentwürfe unter der Erkrankung neu ordnen. Entscheidend ist, dass wir als Gesellschaft nicht darüber urteilen, was lebenswert ist – sondern Betroffenen Raum geben, ihre Lebensqualität selbst zu definieren.

Neben körperlichen Symptomen wird die Lebensqualität auch von psychischen, sozialen und spirituellen Faktoren bestimmt. Der Ver- ➤

lust von Lebensplänen, die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben oder die Sorge um An- und Zugehörige können tief belasten. Die Palliativmedizin begegnet diesen Herausforderungen mit einem klaren Ziel: Betroffene in ihrem ganzen Menschsein zu sehen und entsprechend ihrer Bedürfnisse zu begleiten.

In diesem Sinne finden auch Angehörige im Rahmen von Palliative Care Unterstützung – in Gesprächen, durch Beratung oder einfach durch das Gefühl, unterstützt zu werden. Es ist erlaubt, Angst zu haben. Es ist normal, nicht immer stark zu sein. Palliative Care bedeutet auch, das Umfeld aufzufangen – damit niemand diesen Weg alleine gehen muss.

ENTSCHEIDEND IST, DASS WIR ALS GESELLSCHAFT NICHT DARÜBER URTEILEN, WAS LEBENSWERT IST, SONDERN BETROFFENEN RAUM GEBEN, IHRE LEBENSQUALITÄT SELBST ZU DEFINIEREN.

Palliative Care als Regenschirm

Vielleicht haben Sie schon einmal eine der folgenden „Killerphrasen“ gehört: „Sie sind austherapiert!“ oder „Wir können nichts mehr für Sie tun.“ Mit derartigen Aussagen wird eine Atmosphäre geschaffen, in der Betroffene wenig Lust haben, einem Palliativteam zu begegnen, da sie überfordert und wahrscheinlich sogar geschockt sind.

Palliative Care folgt dem Grundsatz „Wenn nichts mehr zu tun ist, gibt es noch viel zu tun!“ Sie ist nicht das Ende – sie ist ein möglicher Weg. Die Regenschirm Metapher bringt dies gut zum Ausdruck: ein Regenschirm ist am wirksamsten, wenn er zur Verfügung gestellt wird, bevor es zu regnen beginnt und nicht erst dann, wenn man bereits nass ist.

WENN NICHTS MEHR ZU TUN IST, GIBT ES NOCH VIEL ZU TUN!

Informationen und Unterstützung

Scheuen Sie sich nicht, sich rund um das Thema Palliative Care zu informieren. Folgende Ansprechpartner bzw. Webseiten sind empfehlenswert – hier finden Sie wertvolle Informationen und österreichweite Anlaufstellen:

- **Dachverband Hospiz Österreich**
unter www.hospiz.at
- **Österreichische Krebshilfe**
unter www.krebshilfe.net
- **Österreichische PalliativGesellschaft**
unter www.palliativ.at

Podcast „Hochpalliativ“

Da es wichtig ist, den Elefanten im Raum anzusprechen und Informationen leicht zugänglich zu machen, wurde der Podcast „Hochpalliativ“ ins Leben gerufen. Gestaltet wird er von Dr.in Lea Kum, Assistenzärztin in Ausbildung zur Fachärztin für Innere Medizin und mir, Prof.in Eva Masel, Abteilungsleiterin und Professorin für Palliativmedizin an der Klinischen Abteilung für Palliativmedizin an der Medizinischen Universität Wien. /

 **Sie finden den Podcast „Hochpalliativ“, unter:**
hochpalliativ.podigee.io

PALLIATIVE BETREUUNG – ZWEI WIENER TAGESHOPIZE STELLEN SICH VOR



Foto: © St. Carolus GmbH

Tageshospize sind auf Personen mit schweren, unheilbaren Erkrankungen ausgerichtet. Sie bieten ihren Tagesgästen ein breites Angebot von Behandlung, Beratung und Begleitung bis hin zu kreativer Beschäftigung. Auch pflegende Angehörige werden miteinbezogen, unterstützt und entlastet.

TAGESHOSPIZ AUMANNPLATZ

Das Tageshospiz Aumannplatz wurde Anfang dieses Jahres eröffnet. Es versteht sich als Ort, an dem Menschen mit fortschreitenden oder unheilbaren Erkrankungen in geschütztem Rahmen aufatmen können. Ziel des Tageshospiz Aumannplatz ist es, die Lebensqualität seiner Tagesgäste zu steigern. Neben Symptomkontrolle, schmerzmedizinischer Behandlung sowie umfassender psychologischer und seelsorgerischer Begleitung werden im Tageshospiz Aumannplatz auch Zeit und Raum für Gespräche, gemeinsames Kochen und Essen sowie kreative Aktivitäten geboten. Das Leitmotiv „Aufatmen“ wird dabei spürbar gelebt und auch von den modernen Räumlichkeiten, der großzügigen Terrasse und dem weitläufigen Garten unterstrichen.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Betreuung der Tagesgäste erfolgt durch ein multiprofessionelles Team aus Pflege, Me-

dizin, Psychologie, Sozialarbeit, Seelsorge und ehrenamtlich Engagierten. Auch betreuende Angehörige profitieren – durch Beratung, den Austausch mit dem Team und nicht zuletzt auch durch die Möglichkeit, für einige Stunden Verantwortung abzugeben.

Zugang, Kosten und Organisation

Wer das Angebot nutzen möchte, kann nach einem persönlichen Erstgespräch individuell abgestimmte Besuchstage vereinbaren – bis zu fünf Tage pro Woche sind möglich. Die Finanzierung erfolgt über den Fonds Soziales Wien. Das Team des Tageshospiz Aumannplatz unterstützt sowohl bei der Antragstellung als auch – bei Bedarf – bei der Organisation eines Fahrdienstes.

Das Fensterlcafé

Eine Möglichkeit zum Kennenlernen bietet das Fensterlcafé: Jeden Freitag zwischen 13 und 16 Uhr können Interessierte bei einem ➤



kostenlosen Kaffee mit ehrenamtlich Engagierten ins Gespräch kommen und bei einem Rundgang einen ersten Eindruck vom Tageshospiz Aumannplatz gewinnen.

ST. ELISABETH TAGESHOSPIZ

Für schwerkranke Menschen, denen keine Heilung mehr versprochen werden kann, die aber noch mobil sind und keinen großen Pflegebedarf haben, ist das St. Elisabeth Tageshospiz die ideale Betreuungsstruktur. Es besteht seit September 2024. Zu finden ist es in den Räumlichkeiten des Franziskusspitals Landstraßer. Als Träger fungiert die St. Elisabeth Pflege GmbH.

Kosten und Organisation

Der Fonds Soziales Wien fördert die Einrichtung im Rahmen des Palliativ- und Hospizfondsgesetzes. Von Montag bis Freitag (außer Feiertage) von 9 bis 16 Uhr kann die Betreuung im St. Elisabeth Tageshospiz individuell

und tageweise in Anspruch genommen werden. Für den Transport von und zum Tageszentrum sorgt ein Fahrtendienst, der im Betreuungspaket inkludiert ist.

Vorhandene Ressourcen fördern

Mit einem Besuch im Tageshospiz können Betroffene Gemeinschaft und Unterstützung erfahren. Durch das Eingebettetsein in einem sozialen Gefüge wird einer Vereinsamung entgegengewirkt. Die Therapien dienen dazu, vorhandene Ressourcen zu fördern und produktiv zu nutzen. So soll gewährleistet werden, dass das Leben weiterhin Sinn und Freude erfährt. Der Schritt heraus aus den eigenen vier Wänden, aus der Trübsal muss tatsächlich gewagt werden! Ein Schnuppertag im Tageshospiz soll helfen, diese Entscheidung für das aktive Leben zu treffen. Nicht nur die Krebskranken haben einen Vorteil: Pflegenden An- und Zugehörige erfahren eine Entlastung, da sie einen neuen Freiraum erlangen.

Das Betreuungsteam besteht aus diplomierten Pflegerinnen, Ärztinnen, Physiotherapeutin, Sozialarbeiterin, Diätologin, Musik- und Kunsttherapeutin, Psychologin, Seelsorge sowie ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen. Der Tagesablauf ist locker strukturiert. Das Ziel sämtlicher Mitarbeiter:innen ist es, dazu beitragen zu wollen, das Lebensumfeld der Gäste zu erweitern, die Lebensqualität zu erhalten und das seelische Wohlbefinden zu steigern. Dieses gelingt durch viel menschliche Zuwendung. Unser Motto lautet: Alles kann – alles darf – nichts muss. /



Mehr zum Tageshospiz Aumannplatz finden Sie unter: carolusheim.at/tageshospiz



Mehr zum St. Elisabeth Tageshospiz finden Sie unter: elisabeth-pflege.at/tageshospiz

Foto: © Elisabeth Pflege GmbH

Stoma?! Und jetzt?

Haben Sie erfahren, dass Sie einen künstlichen Darmausgang bekommen werden?
Jetzt haben Sie wahrscheinlich viele Fragen:

- › Was passiert vor und nach der Operation?
- › Kann ich „mein Leben“ mit Stoma wie gewohnt weiterleben?
- › Riecht ein Stoma?
- › Was darf ich essen?
- › Welche Versorgungen gibt es, was brauche ich und woher bekomme ich sie?



Mike,
Stomaträger

Das Leben mit einem Stoma ist nicht immer einfach. Wir helfen Ihnen, Ihren Weg in Ihrem Tempo zu finden. Wir machen Sie mit Ihrer neuen Situation vertraut und bieten Ihnen viele Informationen rund um das Thema „Stoma“.

Dafür bietet Coloplast unter anderem folgende Möglichkeiten an:

- › Individuelle Beratungsgespräche und gratis Kennenlern-Muster
- › Viele nützliche Informationen auf der Coloplast Website: Stoma im Alltag, auf Reisen, beim Sex, saisonale Kochbücher
- › Betroffene erzählen aus ihrem Leben mit Stoma in Coloplast live (auch zum Nachhören)

Sie suchen eine verlässliche Stomaversorgung und Antworten auf Ihre Fragen? Scannen Sie den QR-Code und besuchen Sie die Webseite.

Gratis Muster und Informationen:
Scannen Sie jetzt den QR-Code



oder besuchen Sie uns unter
› de.coloplast.at/meintempo

Kontaktieren Sie unseren Beratungsservice für Anwender:Innen

- › 0800 601 092
- › Montag bis Freitag: 09.00 – 15.30 Uhr

oder schreiben Sie uns an
› beratungsservice.at@coloplast.com

Coloplast begleitet Menschen mit Stoma und hat es sich zum Ziel gemacht die Lebensqualität mit Stoma zu verbessern. Coloplast unterstützt Sie auf diesem Weg von Anfang an und geht diesen Weg mit Ihnen gemeinsam - in Ihrem Tempo, wie Sie das möchten.

0800 601 092
www.coloplast.at

Coloplast and the Coloplast logo are trademarks of Coloplast A/S
© 2025-07 Coloplast A/S. All rights reserved. PM-27987



DAMIT ICH MICH MIT MIR IN MEINER HAUT WOHLFÜHLE

SUSANNE
HÜTTNER



Foto: © Werner Vohla

Susanne Hüttner war viele Jahre als Krankenschwester und Cancer Nurse tätig. Jetzt behandelt und begleitet sie Personen in selbstständiger Tätigkeit – ganzheitlich und mit speziellem Augenmerk auf unser aller größtes Organ, die Haut. Im Selbstgespräch erfahren Sie mehr über Ausstrahlung, Energiehaushalt, sowie Humor und deren Verbindung zur Haut.

Wieso machst du was du machst?

Meine Freude am Leben und meine Liebe zum Menschen waren ganz sicher die Motivation für meine Berufswahl. Während meiner Tätigkeit als Krankenschwester und Cancer Nurse habe ich mein Fachwissen in den vergangenen 30 Jahren laufend vertieft, aber auch viel durch meine Patient:innen gelernt und mich intensiv der Ganzheitlichkeit gewidmet. Meine Spezialisierung auf die Haut, unser größtes Organ, war für mich die logische Konsequenz daraus.

Warum ist die Haut der Spiegel der Seele?

Unsere Haut hat viele bekannte Funktionen. Sie spiegelt vor allem auch wieder, wie es uns geht – unsere innere Balance, unsere innere Gesundheit. Wenn ich mich mit mir in meiner eigenen Haut wohlfühle, dann ergibt das nach dem hermetischen Grundprinzip meine innere und äußere Schönheit. Es erfolgt der schöne Ausdruck durch die Ausstrahlung,

durch das Charisma einer Person. Man sieht es ihr förmlich an – und man spürt es auch intuitiv, wenn eine Person „ganz“ ist.

Was bedeutet ganz sein?

Ganz sein kommt vom Wort „Heil-sein“ aus dem 12. Jahrhundert. Darauf beruht meine Lebensphilosophie und mein ganzheitlicher Therapieansatz: der Mensch, mit allem was er ist und was ihn beeinflusst, steht bei meiner Arbeit im Mittelpunkt. Jeder Mensch ist individuell. Jeder Mensch ist besonders. Darum ist auch jede ganzheitliche Therapie besonders und immer auf die Lebenssituation, die Haut und ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Wie entsteht ein schönes Hautbild?

Neben dem inneren Wohlempfinden möchte ich hier die gute Pflege herausheben. Durch meine Erfahrung weiß ich, dass im Umgang mit Hautprodukten sehr oft ein Wissensdefizit vorliegt. Dies gilt sowohl im Bereich

DER SCHUTZMANTEL – EINE ENTSPANNUNGSHILFE

Cranio-Sacrale Balance

Folgende Zutaten in einem
Fläschchen vermischen:

50 ml Mandelöl
4 Tropfen Benzoe Siam
4 Tropfen Mandarine Rot
2 Tropfen Atlaszeder

Reiben Sie sich den Nacken und
die Arme vor einem anstehenden
Klinikbesuch oder einer heraus-
fordernden Situation mit dem
Körperöl ein.

der gesunden Hautschönheit und Prävention wie auch bei chronischen Hauterkrankungen, Cortisonhaut, etc. Hier erlebe ich unglaublich effektive Ergebnisse durch die Anwendung medizinischer Aromapflege. Ziel dabei ist es, die Haut in ihr ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen und ihre vielen Fähigkeiten der Eigenaktivität zu stärken. Gua Sha aus der TCM ist hier als Energieausgleich zu nennen, wirkt es doch tiefgreifend bis auf die Organ-ebene und Faszien.

Was haben innere Einstellung und das attraktive Äußere miteinander zu tun?

Unumstritten bestehen wir aus unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper. Bei längerer Dysbalance somatisieren wir, das heißt unser Körper, unsere Haut reagiert mit Irritation. Hier spielt unter anderem unser Selbstbewusstsein eine große Rolle: Wie sehr bin ich mir eigentlich meiner selbst bewusst? Welche Rolle spiele ich in meinem eigenen

Leben? Diese Fragen sind ein schöner Ausgangspunkt für eine Reise zum Selbst, zur eigenen inneren Mitte, wie sie etwa auch durch geführte Meditationen, verschiedenen Atemtechniken, Burnout-Prävention angeregt wird. Oft entsteht dabei die Erkenntnis von falschen Glaubenssätzen, Gedankenmustern und Prägungen, wie „Ich bin zu dick“, „Ich muss alles allein schaffen“ oder „Ich bin nicht schön genug“. Durch das Lösen von Belastungen, das Loslassen von Zweifeln entsteht Raum für Neues, und ich bin endlich in der Energie mich in meiner Authentizität zu fühlen – und das macht natürlich glücklich, interessant, attraktiv und sexy.

Was haben Energieräuber mit unserem Energiehaushalt zu tun?

Energieräuber – wie etwa ein veränderter Hormonstatus, Schlafprobleme, Stress – beeinflussen unseren Energiehaushalt negativ. Das ist deshalb von Relevanz, da wir Menschen ein offenes Energiesystem sind und uns Energie verloren gehen kann. Das wiederum verlangt einen bewussten Umgang mit uns und unseren Energien. Leider wird uns zu diesem Thema kaum etwas beigebracht in unserer Kindheit bzw. im Rahmen unserer Bildung.

Wesentliche Faktoren im Zusammenhang mit unserem Energiehaushalt sind Achtsamkeit, Empowerment, Selbstbestimmung und Resilienz. Namentlich sind diese Punkte den meisten von uns ja bekannt – die Kunst ist es, diese Themen von der Ratio ins Gefühl zu transportieren, um sie auch leben zu können. Dies kann etwa durch verschiedene körperzentrierte und energiemedizinische Techniken geschehen.

Was tust du dir Gutes?

Ein wesentlicher Bestandteil meiner Selbstfürsorge ist meine morgentliche Routine. Ich beginne meinen Tag mit 12 Minuten Duft Qi-Gong. Durch diese Übungen fließt meine

Energie, Schlacken werden abgeleitet, mein Immunsystem wird aktiviert, meine Organe gestärkt. Meine Gedanken richte ich dabei gezielt auf die wichtigen Punkte des Tages. Dem folgt das Ölziehen auf nüchternen Magen, für das ich je nach Gusto oder Wirkungswunsch 1 EL Oliven-, Sesam-, oder Leinöl verwende. Das Öl ziehe ich dabei mindestens 10 Minuten durch die Zähne und spucke es anschließend in ein Taschentuch. Mit einem lauwarmen Schluck Wasser spüle ich den Mund. Jetzt noch ein Glas lauwarmes Wasser trinken – das ist für meinen Körper eine gute Starthilfe in den Tag. Zur Stärkung des Immunsystems nehme ich in der kalten Jahreszeit 5-10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl zu mir. Ein täglicher Fixpunkt für mich ist auch das Face-Forming oder Gesichtsyoga, um der Schwerkraft der Muskulatur im Gesicht etwas gegenzuhalten.

Und sonst so? Weil ich Musik und Tanzen liebe, gehe ich regelmäßig in Jazz Dance und Salsa. Ich gönne mir auch den Genuss, in der Natur zu sein – das ist Balsam für mein Gemüt. Dazu habe ich eine Buchempfehlung: „Der Biophilia Effekt“ von Clemens G. Arvay.

Und zum Abschluss etwas, das mir sehr am Herzen liegt: der Humor. Beim Lachen sind über 100 Muskeln beteiligt, Adrenalin und Kortison, zwei Stressmacher, werden reduziert und Serotonin, das Glückshormon, wird verstärkt. Aber nicht nur deshalb – es tut uns generell gut, uns selbst und das Leben nicht allzu ernst zu nehmen. Und sich „ganz schön“ wohlfühlen – in der eigenen Haut. /



Mehr Infos zu Susannes
Philosophie und Angebot finden
Sie auf susannehuettner.at

SCHRILLE NACHT, EILIGE NACHT AM 30. NOVEMBER 2025

BENEFIZ- MATINEE

Wir laden Sie sehr herzlich zu unserer heurigen Benefiz-Matinee am Sonntag, dem 30. November 2025 ein! Neben hochkarätiger Unterhaltung von Maria Köstlinger und Juergen Maurer dürfen Sie sich auf unser beliebten, exklusiven Brunch freuen. Wir freuen uns auf Ihre Reservierung und sagen schon jetzt herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Schrille Nacht, eilige Nacht von Maria Köstlinger und Juergen Maurer
Über die stillste Zeit des Jahres wurde ja schon immer viel Besinnliches, Bratapfelduftiges und poetisch Gehaltvolles geschrieben und gesungen, das einem „Reality Check“ heutzutage allerdings eher selten standhalten dürfte. Das beliebte Schauspielerepaar Maria Köstlinger und Juergen Maurer hat sich auf die Suche nach realitätsnahen und humorigen Perlen der etwas anderen Weihnachtsliteratur gemacht.

In ihrem Weihnachtsprogramm „Schrille Nacht, eilige Nacht“ portraituren sie das schönste Fest im Jahreskreis auf sehr spezielle Art und Weise. Dabei kommen Christine Nöstlinger, Ephraim Kishon, Trude Marzik und viele andere zu Wort, und sogar Karlheinz Waggerl taucht kurz auf, nur... eben anders. Es erwartet Sie eine Lesung, die dem Zwerchfell mehr als der Andacht abverlangt, und Sie den eigenen Adventstress ganz sicher für ein kleines Weilchen vergessen lassen wird. Schauen Sie sich das an!

Ticket- und Tischreservierung
Sichern Sie jetzt Ihre Tickets für Lesung und Brunch am Sonntag, 30. November 2025 im Hilton Vienna Park Hotel. Gerne reservieren wir Ihnen für den Brunch auch einen kompletten Tisch (10 Personen).

Helga Thurnher
☎ 0676 / 934 07 46
✉ info@selbsthilfe-darmkrebs.at



ANSICHTSSACHE – DIE KUNST DER SALZGEWINNUNG

TOM HEGEN

Tom Hegen dokumentiert in eindrucksvollen Luftaufnahmen die Spuren, die wir Menschen auf der Erdoberfläche hinterlassen – etwa durch die Salzgewinnung.

Eine seiner imposanten Aufnahmen aus der „The Salt Series III“ dürfen wir Ihnen im Rahmen der Ansichtssache in der heurigen DialogDarm Ausgabe präsentieren.

Unverzichtbares Gut
Salz besitzt eine beinahe heilige Qualität. Es ist Bestandteil unserer Tränen und unserer Meere. Essen wir es, erinnert es uns daran, wie süße Dinge schmecken können. Wir benötigen es für unsere Gesundheit und unser Überleben. Gleichzeitig ist es zu einem der gewöhnlichsten und alltäglichsten Lebensmittel in unseren Küchenregalen geworden. Heutzutage ist Salz so leicht und günstig zu bekommen, dass wir oft vergessen, welch begehrtes Gut es in der jahrtausendealten Geschichte der Menschheit einst war. Salz spielte eine unersetzliche Rolle in der Entwicklung unserer Gesellschaft: es war eines der wichtigsten Rohstoffe, um Lebensmittel zu konservieren; die Ägypter nutzten Salz, um ihre Pharaonen zu mumifizieren; Soldaten wurden mit Salz bezahlt, um Kriege zu finanzieren; in vielen Ländern wurden hohe Steuern auf Salz erhoben; und es war auch eines der ersten internationalen Handelsgüter.

Kunst der Salzgewinnung
Künstlich angelegte Becken, wie in „The Salt Series III“ abgebildet, gehören zu den Kernelementen der Meersalzproduktion. Sonne und Wind lassen den größten Teil des Meerwassers in den Becken verdunsten – zurück bleibt eine stark salzhaltige Flüssigkeit, die sogenannte Sole. Die einzigartigen Verfärbungen, die während dieses Prozesses entstehen, erlauben Rückschlüsse auf den Salzgehalt des jeweiligen Beckens. Eine entscheidende Rolle dabei spielt die mikroskopisch kleine Alge, bekannt als Dunaliella salina. Sie dient winzigen Garnelen als Nahrung. Wird das Wasser in den Becken zu salzig, verschwinden die Garnelen, wodurch sich die Algen stark vermehren und die Farbe der Becken intensiviert – das Farbspektrum reicht von zarten Grüntönen bis zu leuchtendem Rot. Sind die Becken schließlich vollständig ausgetrocknet, bleibt eine Kruste aus Salz, die von den Arbeitern vorsichtig vom Boden abgehoben wird.

Die starken Kontraste und geometrischen Formen der Salzbecken erinnern an abstrakte Gemälde. Unser menschliches Bedürfnis, alles in geometrische Ordnung zu bringen, zu regulieren und zu kontrollieren, macht uns – in gewisser Weise – zu Gestaltern unserer eigenen Umwelt. Tom Hegen sieht sich selbst als Kurator, der die Kunstwerke rahmt, die durch die Präsenz des Menschen entstanden sind.

„The Salt Series“ entstand gemeinsam mit dem Hubschrauberpiloten Lars Gange. Ohne seine herausragenden Fähigkeiten und seine Hingabe wären diese Aufnahmen nicht möglich gewesen.

Über den Fotograf
Mit präzisen Bildkompositionen eröffnet Tom Hegen faszinierende Einblicke in Orte, an denen natürliche Ressourcen gewonnen, verarbeitet und verbraucht werden. Seine Arbeiten zeigen das komplexe Wechselspiel zwischen menschlichem Handeln und den daraus resultierenden Veränderungen der Landschaft. Charakteristisch für seine Arbeit sind abstrakte, oft grafisch anmutende Perspektiven von Menschen geformten Landschaften.

Die Werke von Tom Hegen werden weltweit in renommierten Einzel- und Gruppenausstellungen präsentiert. Seine Fotografien wurden mit zahlreichen angesehenen Auszeichnungen gewürdigt, darunter der Red Dot Design Award, der International Photography Award und der German Design Award. Zudem ist er Autor von den drei Bildbänden.

 **Mehr Infos und weitere Arbeiten** finden Sie auf tomhegen.com

**THE SALT
SERIES III**

TOM HEGEN



IHR NEUER ALLTAG MIT EINER KREBSDIAGNOSE

Die Diagnose Darmkrebs verändert das Leben. Sie verändert die Perspektive auf das Leben. Sie verändert die Lebensplanung, den Alltag und die Belastungsfähigkeit. Sie verändert auch das Leben der Angehörigen. Die Diagnose Darmkrebs ist wie jede Krebsdiagnose eine Zäsur im Leben.

Ein Blick auf die Statistik zeigt, dass Dickdarm- und Enddarmkrebs (Fachsprache: Kolorektalkarzinome) zu den häufigsten Krebserkrankungen in Österreich zählt: Bei Männern und Frauen sind diese bösartigen Neubildungen des Dickdarms und Enddarms die dritthäufigste Krebserkrankung.¹ Dank verbesserter Früherkennungsmöglichkeiten und moderner, individuell zugeschnittener Behandlungspläne wird jedoch erwartet, dass die Zahl der Todesfälle an Darmkrebs bis 2030 (im Vergleich zu 2009) deutlich zurückgehen wird: Bei Männern um 26% und bei Frauen um 46%.²

Die Zahlen unterstreichen, dass sich die Möglichkeiten für Patientinnen und Patienten mit Darmkrebs in den letzten Jahren entscheidend verbessert haben. Natürlich gilt das nicht für jede Person mit Darmkrebs, so ehrlich müssen wir sein. Jedenfalls können ein paar gezielte Maßnahmen dazu beitragen, die Erkrankung Darmkrebs besser zu bewältigen.

Die Krankheit verstehen

„Darmkrebs ist eine Krankheit, die Angst hervorrufen und Sie belasten kann“, bestätigen auch die Autorinnen und Autoren einer Patientenleitlinie zum Thema Darmkrebs.³ Aber: Wissen kann Ihnen helfen, mit Ängsten besser umzugehen. Informieren Sie sich bei Ihrem ärztlichen Team über Ihre Erkrankung. Der eine möchte mehr, der andere weniger Details erfahren, das bleibt Ihnen selbst überlassen. Sie sollten aber wissen, welche Veränderungen in Ihrem Körper mit der Diagnose Darmkrebs einhergehen können. Haben Sie keine Scheu, das ärztliche und pflegerische Personal anzusprechen. Es gibt keine Tabus. Fragen Sie nach, ob der Krebs schon fortgeschritten ist und welche Möglichkeiten für Heilung oder einen günstigeren Verlauf bestehen. Fragen Sie nach, wenn Sie Fachausdrücke nicht verstehen. Fragen Sie nach, wie es um Verdauung, Stuhlgang oder einen

BEZAHLTE ANZEIGE

künstlichen Ausgang steht. All diese Fragen sind Routine für Ihr Betreuungspersonal. Und wenn Sie möchten, können Sie zu Arztgesprächen Angehörige oder eine Vertrauensperson mitnehmen, die Sie unterstützen und Ihnen beistehen.

Befunde sammeln

„Ordnung ist das halbe Leben.“ Dieser Spruch hat uns schon in der Kindheit begleitet – und im Grunde wissen wir als Erwachsene, dass es stimmt. Wählen Sie daher diesen positiven Zugang bei Ihrer Erkrankung: Seien Sie ordentlich, legen Sie sich eine Mappe zu und heften Sie darin alle medizinischen Unterlagen ab, die Sie ab der Diagnose Darmkrebs erhalten. Weder Sie noch das Behandlungsteam kann alles im Kopf haben, nicht alle Befunde sind spontan abrufbar. Nehmen Sie die Mappe immer zu Ihren ärztlichen Terminen mit. Sehr nützlich ist, wenn Sie ein leeres Blatt Papier ganz oben in die Mappe legen und darauf alle Fragen notieren, die Ihnen zwischendurch einfallen. Vor Ort, in der Ordination oder in der Ambulanz, passiert es vielleicht, dass Ihnen diese Fragen nicht einfallen und Sie sich nachher ärgern.

Behandlungen planen

Vergleichen Sie Ihre Prognose und Ihre Behandlungsarten nicht mit denen anderer Patientinnen und Patienten. Jede Form von Darmkrebs ist anders.² Daher können die Behandlungsansätze bei scheinbar „gleichen“ Formen von Darmkrebs sehr unterschiedlich sein, weil diese auf Sie persönlich zugeschnitten sind. Machen Sie sich mit Ihrem eigenen Behandlungsplan vertraut. Fragen Sie ein zweites, oder auch ein drittes Mal nach, wenn Sie unsicher sind. Oft werden mehrere Behandlungsansätze kombiniert, wie zum Beispiel eine Operation mit anschließender medikamentöser Therapie, oder im Krankenhaus verabreichte Therapien mit Medikamenten, die Sie regelmäßig zu Hause

einnehmen sollen. Besprechen Sie mögliche Zeitfenster in der Therapie und planen Sie gegebenenfalls rechtzeitig einen Rehabilitationsaufenthalt. Wie belastungsfähig werden Sie sein, kurzfristig und langfristig? Welche Untersuchungen müssen regelmäßig durchgeführt werden? Haben Sie Betreuungspflichten, die Sie regeln müssen?

WENN SIE UNSICHER SIND, FRAGEN SIE EIN ZWEITES, ODER AUCH EIN DRITTES MAL NACH.

Wenn Sie berufstätig sind: Lassen Sie sich beraten, welche Möglichkeiten Sie bezüglich eines Krankenstandes und/oder der Verringerung von Arbeitsstunden haben. Besprechen Sie mit dem Behandlungsteam, wie Ihre Situation in einem halben Jahr sein könnte. Bedenken Sie, dass sich die Situation rasch verändern kann. Vielleicht haben Sie vor der Diagnose langfristig geplant, etwa Reisen oder Familienfeste. Ab jetzt gilt: Bleiben Sie flexibel, passen Sie Ihren Lebensstil an, bedenken Sie, dass es Tage und Wochen geben kann, an denen Sie vielleicht nicht so fit sind, und dass Sie mehr Zeit für Ihre medizinische Betreuung aufbringen müssen.

Wem sage ich, dass ich Krebs habe?

Apropos: Wen wollen Sie wie informieren? Wie ist Ihre Beziehung zu Ihren nächsten Angehörigen? Überlegen Sie sich gut, wie und wann Sie Ihre Angehörigen informieren können und wollen. Ihren Partner, Ihre Kinder, gegebenenfalls auch Ihre Eltern. Welche Wortwahl wollen Sie verwenden? Wollen Sie sich mitteilen, wenn es Ihnen besser geht, wenn das ärztliche Personal zuversichtlich ist, oder wenn es Ihnen schlechter geht? Wollen Sie Ihre Erkrankung auch mit Ihrem erweiterten Freundes- und Bekanntenkreis teilen? Das ist Ihre ganz persönliche Entscheidung, die nur Sie treffen können. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Es gibt nur „Für“ und „Wider“.

Dafür spricht beispielsweise, dass Ihr Umfeld nicht hinter Ihrem Rücken tratscht oder spekuliert, warum es Ihnen schlecht geht, warum Sie sich zurückziehen, und vieles mehr. Dagegen spricht beispielsweise, dass Sie nicht in jedem Gespräch auf Ihre Erkrankung angesprochen werden wollen, dass Ihre Bekannten, oder gar Arbeitskolleginnen und -kollegen nicht auf Zehenspitzen um Sie herum schleichen und selbst nicht wissen, wie sie das Thema ansprechen sollen.

Nehmen Sie psychologische Hilfe an

Es gibt viele Gründe, eher offen oder eher diskret mit der Erkrankung umzugehen. Holen Sie sich fachliche Unterstützung und überlegen Sie gemeinsam, welche Strategie für Sie am besten passen könnte. Nahezu jedes Krebszentrum in Österreich bietet psychologische Hilfe an, wenn Sie diese wollen. Das psychologische Personal ist geschult, um mit Ihnen solche Fragen zu besprechen, um Vor- und Nachteile abzuwägen und aufzuzeigen, um Sie in Ihren Entscheidungen zu unterstützen und nicht zu werten. Das psychologische Personal kann Sie auch unterstützen, Ihre Ängste besser zu bewältigen. Die Diagnose Krebs ist einschneidend und lebensverändernd und macht selbstverständlich zuallererst einmal Angst.

DIE MODERNE MEDIZIN HAT IN DEN LETZTEN JAHREN GROSSE FORTSCHRITTE GEMACHT.

Befolgen Sie Behandlungsanleitungen

Die moderne Medizin hat aber, wie schon eingangs erwähnt, in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht. Um den Heilungsprozess zu unterstützen und damit auch Ihre Lebensqualität zu verbessern, sollen Sie die Behandlung genau so durchführen, wie ärztlich verordnet. Die meisten Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden. Wenn Sie eine Dosis auslassen, kann sich

das leider negativ auf den Behandlungserfolg auswirken. Inzwischen gibt es Apps mit Erinnerungsfunktionen für tägliche oder wöchentliche Einnahmen. Smartphones sind mittlerweile Alltag – lassen Sie sich vom Krankenhauspersonal helfen, wenn Sie eine solche App verwenden wollen und Unterstützung benötigen. Befüllen Sie Tablettenboxen – in jeder Apotheke erhältlich – beispielweise immer am selben Wochentag. Planen Sie zum Beispiel am Sonntagabend eine halbe Stunde dafür ein und schon ist das Wochenprogramm erledigt. Wenn Sie auf Urlaub fahren wollen, besorgen Sie sich rechtzeitig Rezepte, um Ihre Tablettenboxen schon zu Hause zu füllen. Sprechen Sie mit dem ärztlichen Team, wenn Nebenwirkungen auftreten. Fragen Sie nach Medikamenten oder Methoden, die ihre Nebenwirkungen lindern können. Setzen Sie niemals eigenmächtig eine ärztlich verordnete Behandlung ab.

Tauschen Sie sich mit Betroffenen aus

Vielen Betroffenen hilft es, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Angehörige sind bei diesen Treffen immer willkommen. Manchmal kann es aber auch leichter sein, mit „Fremden“ zu sprechen als mit Personen aus Ihrem engsten Umfeld. Gemeinsame Erfahrungen und gegenseitiges Unterstützen, Unternehmungen und damit auch regelmäßige Bewegung, oder auch Aussprachen, wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht, können aufbauen, Sie stützen und stärken. Probieren Sie es einfach aus. Selbsthilfegruppen wie die Selbsthilfe Darmkrebs sind ein Angebot für Sie – Sie können jederzeit bleiben oder gehen. Informieren Sie sich im Internet unter selbsthilfe-darmkrebs.at oder schreiben Sie eine E-Mail, wenn Sie mehr wissen möchten, an: info@selbsthilfe-darmkrebs.at. |

Beitrag verfasst von Dr.med. Uli Kiesswetter, mit freundlicher Unterstützung von Servier Austria GmbH.



Foto: © Andreas Jakwerth

FUSSBALLERIN UND SURVIVOR CARINA BICEK IM GESPRÄCH

Carina Bicek ist Fußballerin, Optimistin, Kämpferin, Mutter und Darmkrebs Survivor. Nach monatelangen Schmerzen während der Schwangerschaft wurde sie nach der Geburt ihres zweiten Kindes mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert – und mit der Prognose: „Alt werden Sie nicht.“

Heute gilt Carina als geheilt. Im Interview nimmt sie uns mit auf die Reise durch ihre unglaubliche Geschichte und das Leben im Hier und Jetzt.

Wie alt warst du, als du Fußball für dich entdeckt hast?

Ich war elf Jahre alt, als mich meine beste Freundin zum Fußball gebracht hat. Sie war fußballbegeistert, aber immer das einzige Mädchen im Verein und so hat sie mich irgendwann gefragt, ob ich nicht mal mitkommen mag. Am Anfang war ich natürlich viel schlechter als alle anderen – weils mir so taugt hat, bin ich aber drangeblieben.

Damals gabs noch keine eigene Mädchen-Liga, also haben wir bei den Burschen mitgespielt. Um das körperliche Ungleichgewicht auszugleichen, durften wir ein Jahr älter sein. Als wir 15 Jahre alt waren, haben wir dann zur Damenmannschaft nach Furth gewechselt. Das war unser Sprung in den Erwachsenenfußball. Im ersten Jahr sind wir mit Furth gleich Landesliga-Meister geworden und aufgestiegen – das war schon aufregend. Zu der Zeit hatten wir dreimal pro Woche Fußballtraining. Es war also bei weitem nicht so, dass man das ganze Leben dem Fußball unterordnen musste.

Mit 18 Jahren habe ich durchs Fußballspielen auch meinen jetzigen Mann kennengelernt. Acht Jahre, unzählige Fußballspiele und ein neu gebautes Haus später, hat er mir dann den Heiratsantrag gemacht.

Eure Tochter ist bald nach der Hochzeit auf die Welt gekommen – wie hast du diese Zeit erlebt?

Genau, Laura ist kurz vor Corona auf die Welt gekommen. Das war einerseits schon eine etwas zache Zeit, da ich viel alleine war – andere Mütter mit ihren Babys durfte man ja nicht treffen. Auf der anderen Seite war die Kleine aber auch Ablenkung und Beschäftigung für mich. Sie war fast ein Vorzeigebaby, ein richtig entspanntes Kind.

MICHAELA FARKALITS

Warst du als Mama auch so entspannt wie deine kleine Tochter?

Ja, eigentlich schon. Ich wusste, dass sich durch ein Kind so einiges verändern wird, hatte aber natürlich noch keine Vorstellung davon wie und was. Meine Einstellung war, ich nehm alles so, wies kommt. So gehe ich generell durchs Leben – auch heute noch.

Vier Monate nach der Geburt habe ich das Fußballtraining wieder aufgenommen. Das war für uns eigentlich selbstverständlich. Mein Mann hat während des Trainings auf sie aufgepasst und zu Matches haben wir die Kleine einfach immer mitgenommen – gestillt habe ich sie in der Pause. Bisschen verrückt wie wir das angestellt haben, aber es hat gut gepasst. Knapp zwei Jahre später bin ich dann wieder schwanger geworden – wie wir es uns gewünscht hatten.

Zu welchem Zeitpunkt hast du bemerkt, dass irgendwas nicht stimmen kann?

Während der zweiten Schwangerschaft. Im dritten Monat fingen die Verdauungsschmerzen an – ich hab mich ständig gebläht und unwohl gefühlt. Dagegen wurden mir verdauungsfördernde Medikamente verschrieben und sowohl Haus- als auch Frauenarzt haben mich beruhigt, dass das normal wäre im ersten Trimester. Ich hab natürlich alles gekauft und genommen – gewirkt hat aber nichts. Gedacht habe ich mir zu dem Zeitpunkt aber auch noch nichts dabei.

Im weiteren Verlauf haben die Schmerzen begonnen – wenn ich mich nach hinten gebeugt, und wenn ich mich auf den Rücken gelegt habe. Liegen und Aufstehen war dadurch gar nicht mehr angenehm. Im fünften Monat war es dann soweit, dass ich wegen der Schmerzen nicht mehr länger stehen, gehen oder in der Arbeit sitzen konnte. Jegliche Erklärungs- ➤

versuche meiner Ärzte konzentrierten sich – auch zu diesem Zeitpunkt noch – nur auf die Schwangerschaft.

Was hast du alles ausprobiert, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen?

Nachdem ich schon sehr verzweifelt war, habe ich verschiedenstes versucht. Unter anderem Cranio-Sacral-Therapie und Physiotherapie. Beides hatte aber keinen merkbaren Einfluss auf die Schmerzen. Der Physiotherapeutin kam es seltsam vor, dass ich vor Schmerzen praktisch nicht mehr am Rücken liegen konnte, aber auch sie hatte keine Erklärung dafür. Bei einer der Kontrolluntersuchungen ist meinem Frauenarzt dann bewusst geworden, dass die Schmerzen wirklich kein Spaß mehr waren, und er verschrieb mir Novalgin-Tropfen. Ohne diese Tropfen hätte ich das alles nicht, und schon gar nicht so lange ausgehalten.

Wie hat dein Alltag unter diesen Umständen ausgesehen?

So etwa ab der 30. Schwangerschaftswoche war es mir in der Nacht eigentlich gar nicht mehr möglich, richtig zu schlafen. Zuerst konnte ich mir mit Polstern und Akupressurmatte im Rücken noch eine Sitzkonstruktion schaffen, die mich etwas vom Schmerz abgelenkt hat. In weiterer Folge habe ich die Nächte jedoch größtenteils nur mehr hüftkreisend am Gymnastikball verbracht. Gehen wurde auch zunehmend schwieriger – ein Versuch, mit meinem Mann einkaufen zu gehen, endete für mich gleich im ersten Gang des Supermarktes.

Die Phase, in der ich fast nur mehr sitzen konnte, weil das Liegen und Stehen zu schmerzhaft war, dauerte im Endeffekt fast drei Monate. Ich war ein Pflegefall. Ohne meine Mama, die bei uns eingezogen war und viel übernommen hatte, wäre das alles nicht möglich gewesen.



Foto: © Andreas Jakwerth

Mein Mann hat Vollzeit gearbeitet, aber alles so koordiniert, dass ich nie alleine und unsere Tochter immer umsorgt war. Mir konnte direkt nicht geholfen werden – aber um mich herum wurde alles organisiert.

ICH KONNTE AUF GRUND DER SCHMERZEN FAST DREI MONATE LANG NUR SITZEN – ICH WAR EIN PFLEGEFALL.

Bist du auf Grund der Schmerzen nie ins Spital gegangen?

Doch, eines Nachts hat mein Mann die Rettung gerufen, weil er mich so nicht mehr leiden sehen konnte. Im Spital haben sie mich sofort in den Kreißsaal gebracht, weil eine Frühgeburt vermutet wurde. CTG und Ultraschall waren jedoch unauffällig – nur die Entzündungswerte waren sehr stark erhöht. Nachdem weder Urologie, noch Innere Me-

dizin oder Chirurgie eine Ursache für meine Schmerzen ausmachen konnten, bekam ich ein Antibiotikum. Wird wahrscheinlich ein Harnwegsinfekt gewesen sein, war das Fazit. Insgesamt zehn Tage war ich im Spital, bevor ich wieder entlassen wurde.

Wie ist deine kleine Tochter mit der Situation umgegangen?

Laura hat im Laufe der Wochen und Monate gelernt, dass ihre Mama vieles nicht machen kann, weil sie Schmerzen hat. Dieser Zustand ist für sie fast zur Normalität geworden. Das meiste hat sie mit ihrer Oma erledigt – und was sie konnte auch schnell alleine. Mit mir hat sie all die Dinge gemacht, die für mich sitzend möglich waren – wir haben Memory gespielt, ich hab ihr Bücher vorgelesen oder sie im Sitzen angezogen. Sie wusste, mit der Mama kann sie nicht springen, die Mama kann sie nicht tragen.

Hat die Geburt deines Sohnes wie geplant stattgefunden?

Der errechnete Geburtstermin wäre Mitte Oktober gewesen. Dazu ist es aber nicht gekommen. Fünf Wochen vorher bin ich daheim auf meinem Gymnastikball in der Küche gesessen, als mir auf einmal so richtig kalt geworden ist und ich Schüttelfrost bekommen habe. „Was ist denn das jetzt?“ hab ich mir gedacht. Das war am 16. September. Per Rettung ging ins Spital, wo das CTG einen Puls von 200 angezeigt hat. Mein Sohn wurde daraufhin so schnell wie möglich per Kaiserschnitt geholt. Er hat zwar nur 2,39kg gewogen, war aber sonst zum Glück pumperlgund.

Wie ist es dir nach der Geburt ergangen?

Nach der Geburt konnte ich zum ersten Mal seit fast drei Monaten wieder schmerzfrei liegen. Das Gefühl war unglaublich. Die Schmerzen beschränkten sich auf ein Ziehen. Irgendwas hat sich trotzdem nicht richtig für mich angefühlt – erklärt habe ich es mir aber damit, dass es meine zweite Schwangerschaft und mein zweiter Kaiserschnitt war.

Am Tag bevor ich entlassen werden sollte, bekam ich abends wieder Schüttelfrost. Schnell kamen stechende Schmerzen im Bauch dazu, die so stark waren, dass ich mich nicht mehr bewegen konnte. Mein ganzer Körper krampfte. „Auf einer Skala von 1-10, wie stark sind Ihre Schmerzen?“ – „100!“ Sie mussten mir mit Gewalt die Hand strecken, um mir einen Zugang zu legen. Die Untersuchungen zeigten eine unreine Flüssigkeit im Bauchraum und Punkte auf der Leber – ich hatte keine Ahnung was das bedeutet.

Nach der Not-OP wurde ich informiert, dass ein Tumor in meinem Dickdarm gefunden wurde, dass 20cm Darm entfernt wurden, dass ich eine Bauchfellentzündung hatte, dass

sie mir einen künstlichen Darmausgang legen mussten und, dass ich künstliche Ernährung bekomme. Weitere Schritte und Untersuchungen müssen folgen. Es hat zwei bis drei Tage gedauert, bis ich meinen Sohn halten konnte, weil ich so schwach war. Die meiste Zeit bin ich nur im Bett gelegen ohne zu verstehen was passiert, habe alles über mich ergehen lassen und wollte einfach nur schlafen.

Was war der Plan nach der Diagnose?

Zunächst war mir einmal nur klar, dass der Tumor im Darm bösartig ist und ich Chemotherapie bekommen werde. Wochen später, im Zuge der Therapiebesprechung, wurde mir dann erklärt, dass ich Darmkrebs Stufe IV habe und was Metastasen auf der Leber bedeuten. Bis dahin wusste ich nicht, wie ernst die Lage war. Auf meine Frage, ob ich wieder gesund werde, bekam ich die Antwort: „Na von gesund werden, brauchen wir da nicht reden. Alt werden Sie nicht.“ Mit einigen Wochen Verzögerung – ich musste wegen eines Blutergusses und gestockten Blutresten in der Gebärmutter noch einmal operiert werden – konnte im November mit der Therapie begonnen werden.

Hast du dir eine Zweitmeinung eingeholt?

Ja, ein befreundeter Arzt hat uns dazu geraten und einen Arzt empfohlen. Mein Mann und ich haben in unserem Wahn weder an dem gezweifelt, was uns gesagt wurde, noch daran geglaubt, dass es andere Optionen geben könnte. Im Dezember eröffnete uns Dr. Prager, dass es eine Möglichkeit gibt, wieder gesund zu werden – aber, dass der einzige Weg zur Heilung die operative Entfernung der Metastasen auf der Leber ist. Damit eine Operation möglich wird, müssen aber zunächst die Metastasen mittels Chemo entscheidend reduziert werden. Der Chirurg, Dr. Kaczirek, stimmte dem zu. Alles hing nun also am Erfolg der Therapie.

MEIN MANN UND ICH HÄTTEN IN UNSEREM WAHN NICHT DARAN GEGLAUBT, DASS ES ANDERE OPTIONEN GEBEN KÖNNTE.

War die Therapie erfolgreich?

Ja. Bei der Kontrolle im Jänner ist die Schwester mit einem Zettel ins Zimmer gekommen: „Ich habe gute Nachrichten für Sie – Ihre Metastasen sind rückläufig. Die Therapie wirkt.“ Ich wusste gar nicht, wie ich mit der Information umgehen soll. Mein Chirurg schon – er ordnete daraufhin sofort eine Therapiepause an, buchte den OP-Termin und bestätigte, nach einer weiteren, speziellen MRT-Untersuchung, die OP. Meine Aufgabe war es ab dem Zeitpunkt, mich auf den anstrengenden Eingriff so gut wie möglich vorzubereiten.

Wie hast du dich auf die OP vorbereitet?

Im Jänner war ich noch sehr dünn und schwach, deshalb war meinem Mann und mir klar, dass ich fit werden muss. Eine befreundete Physiotherapeutin machte mir einen Trainingsplan, zugeschnitten auf die fünf Wochen bis zur Operation. Das Ziel war es, so viel Muskelmasse und Ausdauer wie möglich aufzubauen. Ich hatte tägliche Trainingseinheiten und bin viel mit den Kindern spazieren gegangen. Als Sportlerin habe ich mich immer schon ausgewogen ernährt, aber in der Phase haben wir besonders darauf geschaut, dass ich auch wirklich ausreichend esse. Das haben wir bis zur Operation am 10. Februar 2022 durchgezogen.

Wie sind die Operation und die Zeit danach verlaufen?

Die OP hat insgesamt acht Stunden gedauert und war erfolgreich. Als ich nach der Kontrolluntersuchung die Nachricht „Sie sind krebsfrei“ bekam, konnt ich das gar nicht glauben. ➤

Der nächste, sehr große und anstrengende Schritt war die Regeneration. Da ich bei der Operation vom Brustbein bis zur Kaiserschnittnarbe komplett aufgeschnitten wurde, war mein Körper dementsprechend mitgenommen – ich hatte viel Flüssigkeit im Bauchraum und auch in der Lunge. Die verordnete Bewegung war anstrengend, da ich kaum Luft bekam und schnell müde war. Drei Tage nach der Operation wars am schlimmsten – ich hatte das Gefühl in meinem Körper gefangen zu sein. Es war eine unglaubliche Überwindung, aber ich wusste, ich muss mich bewegen, um wieder gesund zu werden. Von Tag zu Tag ging es dann bergauf, bis ich zwölf Tage nach der OP entlassen werden konnte.

Es dauerte noch bis Mai, bis ich fit genug war, um die Chemotherapie wieder aufzunehmen. Ende Juli war ich auch damit durch. Erst dann, nachdem auch das Ende dieses Abschnitts absehbar war, habe ich mich mit der Rückoperation des Stomas beschäftigt.

Du hattest das Stoma fast ein Jahr – wie ist es dir damit gegangen?

Das Stoma war insofern eine Umstellung, weil man etwas mehr planen muss, vor allem wenn man länger unterwegs ist. Ist das Stoma voll, muss man es leeren, damit es sich nicht löst. Aber ich fand das alles nicht schlimm – man kann gut damit leben. Das einzige, was wirklich nicht praktisch war, war die Position direkt beim Hosenbund. Aber auch für das gabs eine Lösung – ich hab halt meine Umstandshosen wieder ausgepackt oder Hülthosen angezogen.

Beim Wechseln hat mir meine Tochter immer neugierig zugeschaut: „Mama, was hast du da?“ – „Einen Darm. Das hast du auch. Bei dir ist er im Bauch, bei mir schaut er heraus.“ Innerhalb der Familie hatten wir im Umgang damit keine Berührungsängste.

Mit welchem Gefühl bist du zu den Kontrolluntersuchungen gegangen?

Immer mit einem Guten. Alle drei Monate wurden meine Tumormarker kontrolliert und ein CT gemacht. Halbjährlich wurde eine Koloskopie durchgeführt. Der Chirurg, der mich an der Leber operiert hat, macht die Nachsorge für mich – immer noch. Jedes Mal, wenn ich einen Befund per E-Mail zugeschickt bekomme, muss ich ihn sofort lesen – Angst habe ich dabei keine. Es ist mehr Vorfriede. Ich muss sagen, mir macht eigentlich fast gar nichts mehr Angst, nachdem was ich alles erlebt habe.



Foto: © Andreas Jakwerth

Haben dich die Erfahrungen dieser Zeit als Mensch verändert?

In meiner Grundhaltung war ich immer schon sehr optimistisch und offen – das ist gleich geblieben. Was sich verändert hat, ist, dass ich jetzt dankbarer und bewusster im Umgang mit meinem Leben bin. Ich lebe nicht mehr nach Zukunftsplänen sondern ganz im Jetzt. Und ich bin mir bewusst, wie viel es wert ist, dass ich das Jetzt erleben kann – mit meinen Kindern, mit meinem Mann, mit meiner Familie. Das heißt nicht, dass mich nichts mehr ärgert oder nervt, aber viel schneller als früher kommt der Gedanke „Was regst dich

eigentlich darüber auf?“ und dann ists wieder abgehakt. Ganz bewusst habe ich auch mein Umfeld und meine Aktivitäten verändert. Ich geh nirgends mehr hin, weil man da hingehen muss, sondern überlege mir, ob es für mich einen Mehrwert hat und ob ich wirklich hingehen will. Wenn nicht, ist es reine Zeitverschwendung. Ich achte darauf, die Dinge zu machen und zu erleben, die mir wichtig sind.

ICH WAR IMMER SCHON SEHR OPTIMISTISCH UND OFFEN – DAS IST GLEICH GEBLIEBEN.

Mittlerweile sind über drei Jahre vergangen – wie präsent ist die Zeit noch für dich? Und wie gut verarbeitet?

Wenn ich jetzt darüber rede, kommt es mir vor, als wäre es schon 15 Jahre her. Aber nicht, weil ich es verdränge, sondern weil ich mich immer wieder intensiv damit beschäftigt habe – nicht zuletzt dadurch, dass wir jetzt ein Buch über die Zeit schreiben. Mit unserer Tochter waren wir zum Beispiel auch bei einer Traumatherapie. Und ich selbst habe bei den verschiedensten Krankenhaus-aufenthalten viel mit Psychologinnen gesprochen. Das hat mir geholfen, alles auszusprechen. Mit fremden Personen geht das etwas leichter als bei Freund:innen oder Familie, die man nicht belasten möchte.

Wie hat dein Mann die Zeit verarbeitet?

Mein Mann war lange – zu lange – im Überlebensmodus und hat seine Überforderung hinten anstellen müssen. Dazu kommt sicher auch, dass sich die ganze Zeit niemand um ihn gekümmert hat – im Gegenteil, er war die Ansprechperson für alle und hat alles organisiert. Irgendwann kam der Punkt, an dem ihm das alles zu viel geworden ist, aber er konnte nicht sagen, „ich kann nicht mehr.“ Bei ihm kommt jetzt alles zum Vorschein, wofür die



Foto: © Privat

ganze Zeit kein Platz und kein Raum war. Es ist wichtig, damit aktiv umzugehen und ihm die Möglichkeit zu geben seinen Schmerz und seine Erfahrungen zu verarbeiten – sei es durch Kur und Reha oder dadurch, ihn auch familiär etwas freizuspielen.

Du hast erwähnt, dass ihr ein Buch schreibt – was motiviert dich dazu?

Bei mir wurde die Ursache so lange nicht gefunden – weil keine der unzähligen Ärzt:innen daran gedacht hat, dass Darmkrebs die Ursache sein könnte. Ich möchte meinen Fall an die Öffentlichkeit bringen, damit anderen Frauen, die während der Schwangerschaft

unerklärliche Schmerzen haben, früher geholfen wird. Ich wünsche mir, dass Betroffene hartnäckiger dran bleiben. Und ich wünsche mir, dass Ärzt:innen auch seltenere, unwahrscheinlichere Erklärungen in Betracht ziehen und untersuchen.

Eines ist mir wichtig – ich mache niemandem einen Vorwurf für irgendwas. Jeder kann sich irren. Im Endeffekt ist bei mir alles gut gegangen, daher überwiegt bei mir die Dankbarkeit. Ich bin froh, dass es mir gut geht.

Danke dir, Carina! /

Essen wie's mir gut tut >

Selbstbestimmt, spielerisch und **gesund**

Sie wollen sich ohne Verbote und passend zu Ihrer Lebensrealität gesund ernähren?

Das **Transformation Handbook von Marc Yu & Lukas Pezenka** zeigt Ihnen wie:

-  Ernährung verstehen
-  Mahlzeiten flexibel zusammenstellen
-  Auswärts gesund essen
-  Training anpassen und Fortschritt messen

Informieren und bestellen:
amzn.to/42bDCKe



NAHRUNG FÜR HIRN UND HERZ

CHRISTOPH ZIELINSKI – LAURENZERBERG

Der Roman von Christoph Zielinski erzählt die Geschichte von Emigrant:innen, die nach dem Zweiten Weltkrieg aus dem kommunistischen Polen fliehen und in Wien in eine für sie fremde, feindselige Welt gelangen. Am Beispiel von Wacek und seiner Frau Ophelia, genannt Fela, wird der innere Konflikt zwischen der Sehnsucht nach der alten Heimat und der Hoffnung auf ein besseres Leben in der neuen Welt spürbar. Ein eindrucksvoller Roman über Migration, Einsamkeit und die Suche nach einem Platz in einer fremden Welt.

Ueberreuter (Gebunden, 168 Seiten)
ISBN: 978-3-8000-7890-5
UVP: 20,00€



JOHANNA WAGMEIER – UNTER DER GÜRTELLINIE

Mein Leben war das ganz normale Alltagschaos einer berufstätigen Mutter von zwei Kleinkindern. Ich war 35 Jahre alt, als ich unerwartet die Diagnose Darmkrebs erhielt, die alles veränderte. Schnell wurde mir klar: „Über den Scheiß sollte mal jemand reden.“ Im folgenden Jahr durchlief ich mehrere Behandlungen, die mein Leben in vielerlei Hinsicht auf den Kopf stellten. Dabei erlebte ich viele absurde Momente, in denen mir nicht klar war, ob ich besser lachen oder weinen sollte. Ich entschied mich (meist) für das Lachen. Dies ist ein Buch über Krebs – und trotzdem ein lustiges Buch. Und es geht gut aus, versprochen.

Verlag am Rande (Gebunden, 204 Seiten)
ISBN: 978-3-903190-70-2
UVP: 24,20€



BUCH-TIPPS

FISCH-GEMÜSE-PÄCKCHEN MIT GEMISCHTEM SALAT

REZEPT-TIPP



Foto: © ZS / Claudia Timmann

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 300g Karotten
- 1 Bd Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 3 TL Zitronensaft
- 4 Stk Estragonstiele
- 2 Stk Rotbarschfilets (zu je ca. 180 g)
- 50g Schwarze Oliven (ohne Kern)
- 2 TL Butter

Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Währenddessen Karotten schälen und in feine Stifte (Julienne) schneiden. Dann Frühlingszwiebeln waschen und den weißen sowie hellgrünen Teil schräg in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Karotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 min dünsten. Frühlingszwiebeln dazugeben und etwa 3 min mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft würzen. Gemüse vom Herd nehmen, Estragon waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob hacken und unter das Gemüse mischen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und jeweils quer halbieren, sodass 4 Stücke entstehen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Zitronen-

saft beträufeln. Die Oliven in dünne Ringe schneiden. Zwei Bögen Packpapier auflegen und das Gemüse jeweils mittig darauf verteilen. Je 2 Fischstücke darauflegen und mit Olivenscheiben bestreuen. Die Butter in Flöckchen darüber verteilen. Das Backpapier nun in Päckchen zusammenfalten, die Seiten wie bei einem Bonbon verdrehen und mit Küchengarn zubinden. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 15 Minuten garen.

Die Päckchen nach dem Herausnehmen erst bei Tisch öffnen. Dazupassend einen bunten, gemischten Salat und je 2 Scheiben Vollkornbaguette servieren.

Guten Appetit!

Wir danken dem SZ Verlag für das Rezept aus der Serie „Die Ernährungsdocs“.

RÄTSELPASS

Sudoku Kurzanleitung:
Ergänzen Sie die leeren Felder mit einer Zahl von 1 bis 9. Ziel des Spiels ist es, jedes Sudoku so zu vervollständigen, dass pro Spalte, Zeile und quadratischem Block jede Zahl nur ein einziges Mal vorkommt.

Nr. 1 / Schwierigkeit: **Leicht**

8		6	7			2	4	5
	7		5	1			9	8
	9			8		1	3	7
			3	7	5	4	8	
3	4		8					1
7		8				3		6
	3	1	6	9		7	5	2
	8	5	4	2	7		1	
	2	7			3			

Nr. 3 / Schwierigkeit: **Mittel**

						7		
		7				6	9	5
6				5			3	
		8		1				3
7	2				8	9		1
1	4	3			9			
		2			3	8	1	
			5	6				
	3		9					

Nr. 2 / Schwierigkeit: **Mittel**

		9	5	8	3		4	
2				4			9	
							7	
	4		1		6	9		
				2	5	8		4
				9	8		2	7
	6				2	4		
	1	3		6				
								5

Nr. 4 / Schwierigkeit: **Schwer**

					6		2	
5	6	4		8		3		
				5				
7				2			4	
		9			7			1
						9		
1				3		6		2
8					9	4		
		5					7	

Die Lösungen finden Sie auf Seite 58.

Klavier		von vorne		Abk: Internat. Olymp. Komitee	Brand	Fluss in Tirol		Fluss in Osttirol	Präteritum von kommen, 1. Person		Immobilienhändler	Hülle		am Boden befindlich
leeres Gerede									Gebetsende					Pädagogin
Mz: Unterricht auf Distanz		Abk: österr. Bundesland				Campingutensil								
									Doppelrumpfsegelboot	Wahlübung beim Sport				
auf etw. bestehen		Schlag		Moorpflanze		arkt. Meeresvogel				Hauptstadt von OÖ				
								Englische Biersorte				Fluss in OÖ	flüchtige Brennstoffe	
Frauenkurzname					Statuette des dt. Filmpreises	Elend, Bedrängnis				Jähzorn				
Lust, Begierde	verehrtes Vorbild		Geliebte von Lothengrin					Abk: Wohlfahrtsverband		Ort am Lago Maggiore	Eselslaut			
						Großmutter	Schmiedeblocke aus Stahl							
Hauptkirche		Greifvogel	Wörterverzeichnis								Strom d. Gerona			
			Abk: Arbeitsspeicher				frz. Käse					Heldengedichte	uneben, borstig	
Spielklasse im Sport					Faultier		persönl. Zugangsnummer	Wiener Bezirksteil						
bibl. Stammutter	konzentriert beschäftigt		engl: Spannung								Fluss in NÖ			US-Geheimdienst
			englischer Artikel	österr. Erfolgsfilm, 1999		dt. TV-Sender		Brauch	jmdm. etwas zufügen					
Alarmaufhebung											Passierschein, engl.		Elan, Prüff	
Körperfunktion		größtes (Sinnes-) Organ					Todeskampf		ugs: Großvater					
					mäßig warm				engl: Taxi	engl: Auge				Wiener Schauspielerin, Nina
russ. Sängerin		Science Fiction Serie: Star ...	ital: Hauptstadt v. Italien		Abk: Universität Wien	ugs: kleines Kind								
								austral. Laufvogel		Rinderwahn		Abk: Studentenvertretung	engl: lügen	
Hobbit						ital. Rotweinsorte								
				europ. Halbinsel					stark abfallend					
Luft der Lunge	Paddelboot					besitzanzeig. Fürwort					nord. Göttin			

BASISCHE ERNÄHRUNG – SANFTE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN DARM

BASENBOX



Foto: © Basenbox

Unser Darm ist ein stiller Leistungsträger: Täglich verarbeitet er Nahrung, filtert Nährstoffe, wehrt Krankheitserreger ab und beeinflusst unser Immunsystem. Umso wichtiger ist es, ihn mit Lebensmitteln zu versorgen, die ihm guttun.

Basisch oder sauer – worum geht es dabei?

In der Ernährungswissenschaft wird häufig zwischen basen- und säurebildenden Lebensmitteln unterschieden. Obst, Gemüse, Kartoffeln und Kräuter gelten als basenbildend.¹ Sie enthalten reichlich Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die eine ausgewogene Verdauung fördern können. Tierische Produkte, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel werden dagegen eher als säurebildend eingestuft.² Ein Übermaß an diesen Lebensmitteln kann das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper beeinflussen.²

Warum kann eine basenreiche Ernährung dem Darm helfen?

Studien zeigen, dass ballaststoffreiche, pflanzliche Lebensmittel das Wachstum nützlicher Darmbakterien fördern,³ entzündungshemmende Prozesse unterstützen⁴ und die Verdauung anregen können. Viele Menschen berichten zudem von einem besseren Bauchgefühl, mehr Energie und weniger Verdauungsbeschwerden, wenn pflanzliche Kost den Hauptanteil ihrer Ernährung ausmacht. Wissenschaftlich belegt ist zudem, dass Ballaststoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln zur Erhaltung einer gesunden Darmflora beitragen.⁵

So klappt es im Alltag

Eine basenfreundliche Ernährung bedeutet nicht, dass Sie auf alle säurebildenden Lebensmittel verzichten müssen. Vielmehr geht es darum, den Anteil pflanzlicher, frischer Zutaten zu erhöhen – zum Beispiel durch eine Extra-

portion Gemüse zu jeder Mahlzeit, frische Kräuter in Salaten oder einen Obstsnack zwischendurch. Wer sich den Einstieg erleichtern möchte, kann auf vorbereitete, basenfreundliche Menüs zurückgreifen: Täglich erhalten Sie eine Box mit drei frisch zubereiteten, basischen Bio-Gerichten direkt an Ihre Haustüre geliefert (Liefergebiet: Wien und Umgebung). So wird es besonders einfach, den Darm regelmäßig mit nährstoffreichen, pflanzlichen Lebensmitteln zu versorgen.

Als Starthilfe für Ihren persönlichen Ernährungs-Neustart bietet die Basenbox 20% Rabatt auf die Basenkur mit dem Code: darmfit20. /



Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie unter: www.basenbox.life

DARMKREBS-HOTLINE MIT ANTON WEISER

ANTON WEISER

Auf Anregung von Frau Helga Thurnher, der Präsidentin der Selbsthilfe Darmkrebs findet eine telefonische Hotline jeden Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 18 und 20 Uhr statt. Die telefonische Beratung ist für Sie kostenfrei, unser Arzt Dr. F. Weiser betreut die Hotline ehrenamtlich. Sie haben dabei die Möglichkeiten, alle Fragen zum Thema Darmkrebs zu stellen:

- Familiäre Belastung
- Vorsorge
- Alternative Vorsorgemethoden
- Operative Behandlung
- Chemo, Strahlentherapie
- Nachsorge

FAQ

- Ist die Vorsorge-Koloskopie wirklich sinnvoll? Man hört doch von Komplikationen.
- Gibt es Alternativuntersuchungen?
- Ist der FIT eine bessere Vorsorge?
- Bei mir in der Familie kommt Darmkrebs gehäuft vor! Was bedeutet das für mich?
- Mein Vater hatte mit 32a Darmkrebs, Wann soll ich zur Untersuchung?
- Welche Vorbereitungsmöglichkeiten gibt es?
- Was ist die Colonhydrotherapie?

Fazit

Der Vorteil der Hotline besteht darin, dass Sie in aller Ruhe und ohne zeitlichen Druck

all Ihre Fragen stellen können. Bei allen Anfragen zu Zweitmeinungen, waren alle Patient:innen bereits ausnahmslos leitliniengerecht informiert gewesen, haben aber die fehlenden Zeitressourcen beklagt und das unabhängig, ob im Spital oder im niedergelassenen Bereich.

Ein Trick zur Verbesserung der Reinigungsleistung der Abführmittel sei an dieser Stelle verraten: Am Tag der Vorbereitung zusätzlich einen Liter Ananassaft trinken und 5-6 Stück zuckerfreien Kaugummi lang kauen und dann ausspucken. /

+43 664 307 85 85

Ein guter Tag beginnt mit

OMni BiOTiC®

Geprüfte Qualität

e90g

www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

In diesem Artikel finden Sie einen Überblick über verschiedenste Unterstützungsangebote für Personen mit einer Krebserkrankung. Umfassende Informationen erhalten Sie auch auf der Website des Sozialministeriums: sozialministeriumservice.gv.at

Behindertenpass und Parkausweis
Anspruchsberechtigt ist man, wenn im Behindertenpass der Zusatzeintrag „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung“ steht. Die Unzumutbarkeit ist etwa auch dann gegeben, wenn man immunsupprimiert ist (das Immunsystem aufgrund der Erkrankung und/oder Therapien eingeschränkt ist), also Chemotherapien erhält oder hinter sich hat. Hat man diesen Zusatzeintrag nicht, muss er beantragt werden.

Der Behindertenpass (ab 70% Behinderung) ist Voraussetzung für z.B. folgende Erleichterungen:

- Halber Ticketpreis ÖBB bzw. kostenlose Platzreservierung bei ÖBB und westbahn, siehe auch: oebb.at und westbahn.at
- Ermäßigter Eintritt zu Freizeiteinrichtungen
- Bestellung eines EURO-KEYS für barrierefreie Toiletten und spezielle Lifte
- Mautbefreiung auf bestimmten Straßen

Der Behindertenpass mit Parkausweis (ab 70% Behinderung) ist Voraussetzung für z.B. folgende Erleichterungen:

- Man darf überall parken – ohne Zeitlimit – auch auf Anwohner:innen-Parkplätzen
- Befreiung der motorbezogenen Versicherungssteuer
- Befreiung von der NOVA
- Autobahnvignette gratis

Kostenbefreiung
Überprüfungsmöglichkeiten für diverse Kostenbefreiungen finden Sie unter: orf.beitrag.at/befreiungsrechner

Alle sonstigen relevanten sozialrechtlichen Fragen werden Ihnen vom KOBV (Behindertenverband) gerne beantwortet – siehe kobv.at oder unter Tel: 01 406 15 86 (Mo-Fr von 8:00-13:00 Uhr).

Reha und Kur
Selbstbehalt ist nach Einkommen gestaffelt – entsprechenden Antrag kann man bei der jeweiligen Pensionsversicherungsanstalt stellen. Wenn Medikamente, Therapien (ÖGK), Reha, Kur nicht bewilligt werden – bitte einen Bescheid verlangen, gegen den man Einspruch beim Arbeits- und Sozialgericht erheben kann. Verfahren dort sind kostenlos.

Tipp für Antrag auf Pflegegeld
Wenn Pflegegeld nur befristet gewährt wird, unbedingt vor Ablauf einen Antrag auf Weitergewährung stellen. Dazugehörige Formulare finden Sie bei Ihrer jeweiligen Sozialversicherung.

Bonus für pflegende Angehörige
Nur wenn der zu Pflegenden kein eigenes Einkommen hat – Voraussetzung ist mind. Pflegestufe 4 – das monatliche Nettoeinkommen der pflegenden Angehörigen darf 1.500 EUR netto/Monat vom Vorjahr nicht übersteigen.

Patient:innen-Rechte
Die Broschüre „Ihr Recht als Patient:in“ begleitet Sie von der Diagnosestellung über Behandlung und Therapie bis hin zur Nachsorge durch das österreichische Gesundheits- und Sozialversicherungssystem. Sie werden über Ihre Rechte als Patient:in aufgeklärt. Gerne können Sie Ihr Exemplar anfordern unter: info@selbsthilfedarmkrebs.at

Bank und Geld
Wenn Sie durch Ihre Erkrankung in finanzielle Schieflage geraten, vor allem, wenn Sie einen Kredit beansprucht haben, vereinbaren Sie, wenn möglich, ein Aussetzen der Kreditraten. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Bank.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich gerne an Ihre Selbsthilfegruppe oder den Behindertenrat unter behindertenrat.at bzw. unter Tel: 01 513 15 33 /

Neue Wege in der Darmkrebs-Vorsorge: Der ColonAiQ®-Bluttest

Darmkrebs zählt zu den häufigsten Tumorerkrankungen in Österreich – oft bleibt er lange unentdeckt, da frühe Symptome fehlen. Dabei ist er in einem frühen Stadium meist gut heilbar.

Mit dem neuartigen ColonAiQ®-Test, der jetzt nicht nur in Wien, sondern österreichweit durch zahlreiche Kooperationspartner angeboten wird, steht eine moderne, hochpräzise Methode zur Früherkennung bereit.



Dr.med. Günther Malek

Wir sprachen mit Dr. Günther Malek, medizinischer Leiter des TRINICUM und Geschäftsführer der TRIMEDICUM Gruppe, über diesen bedeutenden Fortschritt.

Dr. Malek, warum ist Vorsorge bei Darmkrebs so zentral?
Dr. Malek: Darmkrebs beginnt oft schleichend – meist aus zunächst harmlosen Polypen, die über Jahre hinweg wachsen. Symptome treten erst spät auf. In diesem Stadium ist die Heilung deutlich schwieriger. Deshalb ist jede Form der Vorsorge entscheidend – egal ob Stuhltest, Koloskopie oder Bluttest: Hauptsache, man macht sie!

Was macht den ColonAiQ®-Test so innovativ?
Dr. Malek: Der ColonAiQ®-Test ist eine nicht-invasive, besonders präzise Blutuntersuchung. Er analysiert zellfreie DNA, die Hinweise auf Polypen, fortgeschrittene Adenome oder Karzinome liefert – und das bereits im Frühstadium, noch bevor Symptome auftreten. Durch fünf kombinierte Methylierungsmarker erreicht er eine deutlich höhere Genauigkeit als bisherige laborbasierte Screening-Verfahren.

Wer sollte den Test in Anspruch nehmen?
Dr. Malek: Besonders geeignet ist er für Personen ab 45 Jahren, Menschen mit familiärer Vorbelastung, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Übergewicht. Er wird außerdem zur Nachsorge nach einer überstandenen Darmkrebserkrankung empfohlen, um Rückfälle frühzeitig zu erkennen.

Wie läuft die Testung ab?
Dr. Malek: Die Durchführung ist sehr einfach: Es braucht lediglich eine Blutabnahme, keine Vorbereitung, keine Nüchternheit. Die Analyse erfolgt im Labor, das

Ergebnis ist in wenigen Tagen verfügbar. Das Verfahren ist schnell, unkompliziert und vollkommen schmerzfrei.

Was kostet der Test und wie kann man ihn buchen?
Dr. Malek: Der ColonAiQ®-Test kostet 280 Euro. Er kann direkt im TRINICUM Wien oder bei einem unserer Partner in den Bundesländern durchgeführt werden – sowohl als Einzeltest als auch im Rahmen eines Vorsorgepakets. Buchung ist unkompliziert über www.cancerhealth.at möglich.

ColonAiQ®-Test – Vorteile im Überblick:

- **Nicht-invasiv:** Keine Darmspiegelung, kein Stuhltest – nur eine Blutabnahme
- **Hochpräzise Früherkennung:** Erkennt Darmkrebs und seine Vorstufen bereits im Frühstadium
- **Einfache Durchführung:** Keine Vorbereitung, keine Nüchternheit erforderlich
- **Schnelle Auswertung:** Ergebnis in wenigen Tagen
- **Österreichweit verfügbar:** Durch Kooperationspartner in Arztpraxen, Laboren und Krankenhäusern
- **Ideal für Nachsorge:** Erkennung von Rückfällen nach Darmkrebsbehandlung

Jetzt vorsorgen – einfach & sicher:
www.cancerhealth.at



Foto: © Silvia Farkalits; rechte Seite: © iStock / Jeff Bergen

DIE HIGHLIGHTS UNSERER AKTIVITÄTEN IM JAHR 2025

22. JÄNNER 2025

GESUNDHEITSCERCLE: DER DARM – SPIEGEL UNSERER GESUNDHEIT

Der Auftakttermin des diesjährigen Gesundheitscercle widmete sich im Jänner dem Darm und seinem Einfluss auf Körper und Psyche. In drei Vorträgen sprachen Prim Dr. **Larisa Dzirlo**, MSc, OÄ. Dr. **Ingrid Haunold** und **Helga Thurnher** und standen anschließend für Fragen zur Verfügung. Die Vortragsreihe der Europäischen Arbeitsgemeinschaft (EURAG) fand auch heuer bei freiem Eintritt im Wiener Rathaus statt.

15. FEBRUAR 2025

KREBS-VORSORGETAG

Ein gesunder Lebensstil ist neben Vorsorge, Impfung, Genetik und Früherkennung maßgeblich, um Krebs möglichst früh zu erkennen oder gar zu verhindern. Das Abholen und Aufklären der breiten Bevölkerung ist dahingehend ein wichtiger Schritt. Der Krebs-Vorsorgetag, den das **Comprehensive Cancer Center (CCC)** Vienna im Rahmen der Cancer School dazu wieder im Februar veranstaltete, bot Vorträge von Expert:innen verschiedenster Fachrichtungen. Zum Thema Darmkrebs-Früherkennung informierte heuer Univ.-Prof. Dr. **Monika Ferlitsch**. Mit dem HPV-Special wurde vertiefend auf die Humanen Papilloma Viren eingegangen. Das Health Mobil der **ÖGK** ermöglichte Beratung und Impfung durch Ärzt:innen vor Ort.

MÄRZ-JUNI

QIGONG-KURS IN LINZ

Durch einfache und sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Meditationstechniken fördert Qigong die Gesundheit, verbessert die Beweglichkeit und hilft dabei, Stress abzubauen. Auch während oder nach einer Krebserkrankung kann Qigong so helfen, die Psyche zu stärken. Es war uns daher eine große Freude, gemeinsam mit dem **Gesundheitspark der Barmherzigen Schwestern Linz** einen

4-teiligen Kurs in Linz zu realisieren. Geleitet wurde dieser von **Irene Hewarth**, Shaolin Qigong-Instructor und Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpflegerin. Sie brachte den Teilnehmer:innen die Grundbasis von Shaolin Qigong näher und lehrte verschiedene, für die Gruppe passende Qigong-Übungen.



6. MÄRZ 2025

KRANKHEIT UND GELDSORGEN

Keine Person wird reicher, wenn sie krank ist – eine Erkenntnis, die vor allem Krebspatient:innen trifft. Aber es gibt Hilfe, denn der Gesetzgeber hat ein soziales Netz geschaffen, das Unterstützung bietet. Gemeinsam mit **Multiples Myelom Selbsthilfe** und **Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom** konnten wir Interessierte zum Thema „Krankheit und Geldsorgen – Was kann ich von der Steuer absetzen?“ in den Gesundheitspark der Barmherzigen Schwestern in Wien einladen.

Im Rahmen unserer Veranstaltung zeigten zwei Expert:innen die Wege zu eben jener Unterstützung und boten im Anschluss konkrete Beratung an. Dr. **Verena Vaugoin** war lange Jahre Richterin am Arbeits- und Sozial-

gericht und berät heute zu den Themen Pflegegeld, Einsprüche bei der ÖGK und mehr. Mag. **Hans Hammerschmied** ist Seniorpartner a.D. der HHP Steuerberatung GmbH und weiß, wie man im Krankheitsfall Steuern sparen kann.

APRIL-JUNI

WALKEN IM GRÜNEN

Bewegung ist wichtig – sie fördert die Gesundheit und die gute Laune. In diesem Sinne veranstalteten wir auch heuer wieder gemeinsam mit dem **PatientInnenportal, Multiples Myelom Selbsthilfe** und der **Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom** ein monatliches „Walken im Grünen“ im Schönbrunner Schlosspark. **Karin Simonitsch** von der Marien-Apotheke unterstützte unser Vorhaben mit Nordic-Walking-Stecken, während Trainerin **Jacqueline Franz** unseren Teilnehmer:innen den richtigen Bewegungsablauf zeigen konnte. Wer nicht walken aber trotzdem dabei sein wollte, ist einfach so mitspaziert. Anschließend gab es zur Belohnung ein spätes Frühstück in geselligem Beisammensein.

AB MÄRZ 2025

DARMKREBS-HOTLINE

Anlässlich des Darmkrebsmonats März ins Leben gerufen und auf Grund des Erfolgs bis zum Ende des Jahres verlängert, können wir Betroffenen die Möglichkeit der Darmkrebs-Hotline bieten. Dr. **Friedrich Anton Weiser**, MS, Facharzt für Viszeralchirurgie und Fachgruppenobmann für Chirurgie der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien, beantwortet die Fragen der Anrufer:innen ehrenamtlich und ohne Zeitdruck. Dreimal pro Woche – immer Mo, Mi und Fr von 18:00-20:00 Uhr ist er unter der Telefonnummer **0664 / 307 85 85** für Sie und Ihre Fragen rund um das Thema Darmkrebs erreichbar. *Hinweis:* Im Falle eines Notfalls wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnden Ärzt:innen, den Notrufdienst (141) oder die Rettung (144). ➤

4. MÄRZ 2025
**PRESSEKONFERENZ: WIE ÖSTERREICH
DARMKREBSFREI WERDEN KANN**

„Die Diagnose Darmkrebs zieht dir den Boden unter den Füßen weg. Mir wurde auf einen Schlag bewusst: Das Leben ist endlich.“ So schilderte **Nadja Bauer** ihre Gedanken, als sie im Februar 2024 den Befund ihrer Koloskopie erhalten hat. Mittlerweile ist sie tumorfrei. Anlässlich des Darmkrebs-Monats März machten wir gemeinsam mit der **Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien** auf die Bedeutung der Darmgesundheit aufmerksam – denn bei keiner anderen Krebsart können so viele Erkrankungen und Todesfälle durch konsequente Vorsorge vermieden werden. **Helga Thurnher** thematisierte mit dem Jüngerwerden der Darmkrebspatient:innen eine aktuelle Entwicklung, die als besorgniserregend einzustufen ist und die regelmäßige Vorsorge immer relevanter macht. **Katayoun Tonniger-Bahadori** betonte die Bedeutung der Koloskopie: „Die Darmspiegelung erkennt zu fast 100 Prozent Vorstufen zum Darmkrebs.“



Foto: © Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien / Stefan Seeliger

JEDEN 2. MI DES MONATS
SELBSTHILFE-TREFFEN IN LINZ

Unsere Kolleginnen der Selbsthilfe Darmkrebs in Linz bieten auch im Jahr 2025 monatlich die Möglichkeit zum ganz persönlichen und offenen Erfahrungsaustausch. Im geschützten Rahmen können Sie so mit anderen Betroffenen über das Leben und die Herausforderungen mit Darmkrebs sprechen. **Rösi Repa** und **Ingrid Tahedl** freuen sich, wenn Sie bei einem der Selbsthilfe-Treffen vorbeischauen und mit ihnen in Austausch treten! Anmelden können Sie sich dazu einfach telefonisch bei Ingrid Tahedl unter [0676 / 325 30 82](tel:06763253082).

10. MÄRZ 2025
RADIO WIEN GESUNDHEITSSTUNDE

Dass das Thema Darmgesundheit mit vielen Ängsten, Tabus und Scham behaftet ist, lässt

viele Menschen nur zögerlich und manchmal leider auch zu spät zur empfohlenen Vorsorgeuntersuchung gehen. Das weiß auch **Katayoun Tonniger-Bahadori**, Fachärztin für Viszeralchirurgie mit Schwerpunkt Endoskopie, nur zu gut. Daher war es ihr ein Anliegen, im Rahmen der Gesundheitsstunde mit **Peter Tichatschek** im Radio Wien Studio den Fragen der Zuhörer:innen zur Verfügung zu stehen.

2. JUNI 2025
AKTIONSTAG GESUNDHEIT

Beim „Aktionstag Gesundheit“ stand die Vorsorge im Mittelpunkt – ein besonderes Augenmerk wurde dabei auch auf die Darmgesundheit gelegt. Dazu war das einzigartige, 22 Meter lange und begehbare Darmmodell der **Felix Burda Stiftung** ausgestellt. Besu-

cher:innen konnten beim Spaziergang dabei so einiges über den eigenen Darm lernen. Unterstützt wurde die Initiative der **Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien** von Bundesministerin **Korinna Schumann** und Bürgermeister **Michael Ludwig**.

12-13. JUNI 2025
**ÖSTERREICHISCHER GESUNDHEITS-
WIRTSCHAFTSKONGRESS**

Zum bereits fünfzehnten Mal fand heuer der Österreichische Gesundheitswirtschaftskongress (ÖGWK) statt, zu dem sich mehr als 400 Fachteilnehmer:innen aus den verschiedenen Bereichen des heimischen Gesundheitswesens versammelten. Als Diskutantin mit dabei war auch **Helga Thurnher**: „Ich finde es sehr positiv, dass die Patient:innen-Stimme einbezogen wird – geht es doch bei allen Fragen letzt-

Wenn es um exzellente
Darmreinigung geht,



ist der Unterschied klar.¹



*Eine exzellente Darmreinigung sollte bei der Darmvorbereitung
Priorität haben, da Patienten mit einer exzellenten Darmreinigung
eine bessere Darmkrebsprävention erhalten.¹*

1. Hassan C, et al. Endosc Int Open. 2020;08:E928-E937.

Fachkurzinformation von PLEINVUE® Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen BEZEICHNUNG DES ARZNEIMITTELS: PLEINVUE® Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen. QUALITATIVE UND QUANTITATIVE ZUSAMMENSETZUNG: Die Inhaltsstoffe von PLEINVUE® sind in drei verschiedenen Beuteln enthalten. Dosis 1 besteht aus einem Beutel und Dosis 2 aus zwei Beuteln, A und B. Dosis 1 enthält die folgenden Wirkstoffe: Macrogol 3350 100 g, Wasserfreies Natriumsulfat 9 g, Natriumchlorid 2 g, Kaliumchlorid 1 g, 0,79 g Sucralose (E955). Eine 500-ml-Lösung des Inhalts von Dosis 1 weist die folgenden Elektrolytenkonzentrationen auf: Natrium 160,9 mmol/500 ml, Sulfat 63,4 mmol/500 ml, Chlorid 47,6 mmol/500 ml, Kalium 13,3 mmol/500 ml. Dosis 2 (Beutel A und B) enthält die folgenden Wirkstoffe: Beutel A: Macrogol 3350 40 g, Natriumchlorid 3,2 g, Kaliumchlorid 1,2 g. Beutel B: Natriumascorbat 48,11 g, Ascorbinsäure 7,54 g. Dosis 2 (Beutel A) enthält 0,88g Aspartam (E951). Eine 500-ml-Lösung des Inhalts von Dosis 2 (Beutel A und B) weist die folgenden Elektrolytenkonzentrationen auf: Natrium 297,6 mmol/500 ml, Ascorbat 285,7 mmol/500 ml, Chlorid 70,9 mmol/500 ml, Kalium 16,1 mmol/500 ml. Sonstige Bestandteile: Sucralose (E955), Aspartam (E951), verkapselte Zitronensäure aus Zitronensäure (E330) und Maltodextrin (E1400); Mango-Aroma aus Glycerol (E422), Aromazubereitungen, Gummiarabikum (E141), Maltodextrin (E1400) und naturidentische Aromasubstanzen; Fruchtcocktail-Aroma aus Aromazubereitungen, Gummiarabikum (E141), Maltodextrin (E1400) und naturidentische Aromasubstanzen. ANWENDUNGSGEBIETE: PLEINVUE® wird angewendet bei Erwachsenen zur Darmreinigung vor klinischen Maßnahmen, die einen sauberen Darm erfordern. GEGENANZEIGEN: PLEINVUE® darf bei Patienten, bei denen Folgendes bekannt ist oder vermutet wird, nicht angewendet werden: Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe oder einen der in Abschnitt 6.1 der Fachinformation gelisteten sonstigen Bestandteile, Gastrointestinale Obstruktion oder Perforation, Ileus, Störungen der Magenentleerung (z.B. Gastroparese, Magenretention, usw.), Phenylketonurie (da das Arzneimittel Aspartam enthält), Glucose-6-Phosphatdehydrogenase-Mangel (da das Arzneimittel Ascorbat enthält), toxisches Megakolon. INHABER DER ZULASSUNG: Norgine B.V., Antonio Vivaldistraat 150, 1083 HP Amsterdam, Niederlande. ATC-Code: A06A D65. Pharmakotherapeutische Gruppe: osmotisch wirksame Laxanzien. STAND DER INFORMATION: Mai 2025. REZEPTPFLICHT / APOTHEKENPFLICHT: Rezept- und apothekenpflichtig. Informationen betreffend Dosierung und Art der Anwendung, besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit, Gewöhnungseffekte sowie Nebenwirkungen entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.



PLEINVUE, NORGINE und das Norgine-Segel sind eingetragene Marken der Norgine-Unternehmensgruppe.
AT-GE-PLV-2500028, Stand der Information 06/2025

Bezahlte Anzeige

endlich um Patient:innen!„ Unter dem Motto „Neue Wege für alte Ziele. Versuchen. Vereinbaren. Vertrauen.“ bot der Kongress eine vielseitige Plattform für den Dialog zwischen Krankenhausmanagement, Politik, Gesundheitskassen, Verbänden, Kostenträgern, Wirtschaft, Industrie und Hochschulen.

26. JUNI 2025
AUSFLUG NACH SCHLOSS HOF

Unser heuriger Tagesausflug führte uns gemeinsam mit dem **PatientInnenportal**, der **Multiples Myelom Selbsthilfe** sowie der **Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom** in den Bezirk Gänserndorf. Dort erwartete uns beim Besuch von Schloss Hof und Schloss Marchegg eine Mischung aus Kultur, Geschichte, Natur und Kulinarik.

Schloss Hof, der einstige kaiserliche Landsitz war eines der prächtigsten Schlösser des Habs-

burgerreiches und erstreckt sich im östlichen Marchfeld über mehr als 70 Hektar. 1725 wurde Schloss Hof für den legendären Feldherrn Prinz Eugen von Savoyen errichtet und unter Maria Theresia zur größten Landschloss-Anlage Österreichs aus- und umgebaut. Bei der Schlossführung durch die Prunkräume erfuhren wir mehr über die Geschichte des Schlosses und hörten spannende Anekdoten rund um Prinz Eugen, Maria Theresia und Co.

Nach einer stärkenden Mittagspause im Restaurant Kräutergarten, führte uns die Tour durch die barocken Gärten des Schlosses, die einst im Auftrag Prinz Eugen in sieben Terrassen angelegt wurden. Wir durften die rund 35.000 Blumen in ihrem Sommerkleid bestaunen und erfuhren mehr über die vielen verschiedenen Kräuter, die im haus-eigenen Kräutergarten angebaut werden. Im Anschluss führte uns unser Tagesausflug zum

Schloss Marchegg und seinen Störchen. Vom Schlossgelände ging es direkt in das 1.200 Hektar große Naturschutzgebiet, welches den Lebensraum für eine besondere Artenvielfalt tierischer und pflanzlicher Bewohner bietet. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmer:innen für den abwechslungsreichen Tag und das gesellige Beisammensein.

23. SEPTEMBER 2025
CANCER UPDATE CCC VIENNA:
REKTUMKARZINOM

Beim Cancer Update rund um das Rektumkarzinom stellten Expert:innen des Comprehensive Cancer Center (CCC) Vienna aktuelle Therapiekonzepte und Studienergebnisse vor. Als Gastgeber führten **Gerald Prager** und **Michael Bergmann** durch die Veranstaltung. Gerald Prager sprach zur totalen Neoadjuvanten Therapie; **Christopher Dawoud** über moder-

ne intra- und postoperative Techniken; **Johannes Knoth** über die Kontakttherapie; **Martina Scharitzer** darüber, wie die Radiologie die Therapie entscheidet; und **Helga Thurnher** sprach dazu, warum Darmkrebs überhaupt (noch) ein Thema ist. Im Anschluss konnten die Teilnehmer:innen der Veranstaltung gemeinsam mit den Referent:innen zwei Fälle aus dem CRC Tumorboard diskutieren.

SEPTEMBER-NOVEMBER
WALKEN IM GRÜNEN

Bewegung ist wichtig – sie fördert die Gesundheit und die gute Laune. Deshalb findet unser Walken im Grünen nach einer Sommerpause auch in der zweiten Jahreshälfte wieder statt. Gemeinsam mit dem **PatientInnenportal**, **Multiples Myelom Selbsthilfe** und der **Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom** treffen wir uns im Schlosspark Schönbrunn. **Karin Simonitsch** von der Marien-Apotheke und Trainerin **Jacqueline Franz** unterstützen uns wieder tatkräftig. Anschließend gibt es zur Belohnung wieder ein spätes Frühstück in geselligem Beisammensein.

OKTOBER-NOVEMBER
QIGONG-KURS IN WIEN

In Kooperation mit dem **Gesundheitspark der Barmherzigen Schwestern Wien** können wir in Wien zwei 5-teilige Qigong-Kurse anbieten. Im Laufe der fünf Einheiten lernen die Teilnehmer:innen Basisübungen im Stehen, Sitzen und Gehen, um den eigenen Energiehaushalt auszugleichen und in den Meridianen den Fluss zu stärken. Tuina Anmo, eine Selbstmassagemethode in Kombination mit bestimmten Akupunkturpunkten, kommt ebenfalls zur Anwendung. Sowohl der Oktober- als auch der Novemberkurs finden wöchentlich, jeweils freitags von 16:00-17:00 statt. Die Teilnahmegebühr für fünf Termine beträgt 25€.



23. OKTOBER 2025
INFORMATIONSVERANSTALTUNG ZU
MIKROBIOM UND IMPFUNGEN

Im Rahmen unserer Informationsveranstaltung für Interessierte behandelt Apothekerin **Karin Simonitsch** diesmal gleich zwei Themen. Zunächst wird das Mikrobiom im Mittelpunkt stehen und besprochen, was dem Darm guttut, was das Mikrobiom ist, was es kann und wie man es schützt – von der Wahl der Lebensmitteln, über Nahrungsergänzung bis hin zur Stressvermeidung.

Im zweiten Teil werden Impfungen thematisiert – welche Impfungen sind generell notwendig, wann ist der beste Zeitpunkt, was sind Antikörper-Titer, u.v.m. Bei kleinem Imbiss und Getränken ist anschließend Zeit für persönliche Fragen. Die Veranstaltung findet im **Gesundheitspark der Barmherzigen Schwestern Wien** statt.

30. NOVEMBER 2025
BENEFIZ-MATINEE

Für unsere heurige Benefiz-Matinee konnten wir das beliebte Schauspielerpaar **Maria Köstlinger** und **Juergen Maurer** gewinnen. In ihrem Weihnachtsprogramm „Schril-le Nacht, eilige Nacht“ porträtieren sie das schönste Fest im Jahreskreis auf sehr spezielle Art und Weise. Im Anschluss dürfen Sie sich auf den exklusiven Brunch des Hilton Park Hotels freuen. Sichern Sie sich Ihre Tickets für die Matinee per E-Mail an info@selbsthilfe-darmkrebs.at oder telefonisch unter 0676 / 934 07 46. Wir freuen uns auf Ihre Kommen und einen regen Austausch!

BLEIBEN SIE AM LAUFENDEN!



Alle Infos zu unseren
Veranstaltungen finden Sie
auf unserer Website unter
selbsthilfe-darmkrebs.at



Foto: © Selbsthilfe Darmkrebs; rechte Seite: © pixels / iCarus

WIR BEDANKEN UNS HERZLICH BEI
UNSEREN GASTAUTOR:INNEN!



Assoc. Prof. Michael Bergmann, MD ist leitender Oberarzt des colorectalen Teams der Abteilung für Viszeeralchirurgie, MedUni Wien. meduniwien.ac.at



Mag.a Silke Cornelissen ist verantwortlich für die Kommunikation des Comprehensive Cancer Center (CCC) Vienna der MedUni Wien. ccc.meduniwien.ac.at



Michaela Farkalits, MSc ist Wirtschaftspsychologin, Inhaberin der Ideenwerkstatt und Mitgründerin der health initiative austria. healthinitiative.at



Univ.-Prof. Dr. Michael Gnant ist Präsident der Austrian Breast & Colorectal Cancer Study Group (ABCSCG). abcsg.org



DGKP Susanne Hüttner ist Adherence Nurse mit Schwerpunkt Onkologie und ganzheitliche Körpertherapeutin. susannehuettner.at



Elfi Jirsa ist Patient:innen-Expertin, Krebspatientin und war bis Ende 2024 Präsidentin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich.



Univ.-Prof. Dr. Mag. Alexander Klaus, FACS ist Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie sowie ärztlicher Direktor der BHS Krankenhaus Wien. bhswien.at



Dr. Johannes Knoth ist Oberarzt an der Uniklinik für Radioonkologie der MedUni Wien und AKH Wien. meduniwien.ac.at



Univ.-Prof. PD Dr. Eva Katharina Masel, MSc ist Leiterin der klinischen Abteilung für Palliativmedizin der MedUni Wien. meduniwien.ac.at



Assoc. Prof. Dkfm. Dr. Guido Offermanns ist Leiter des Karl Landsteiner Instituts für Krankenhausorganisation. karl-landsteiner.at



Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Gerald Prager ist Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie an der UniKlinik für Innere Medizin I, MedUni Wien. meduniwien.ac.at



Univ.-Prof. DDr. Mag. Eva Schernhammer ist Leiterin der Abteilung für Epidemiologie am Zentrum für Public Health der MedUni Wien. meduniwien.ac.at



MMag. Andrea Schweiger ist wissenschaftliche Mitarbeiterin des Karl Landsteiner Instituts für Krankenhausorganisation. karl-landsteiner.at



Dr. Verena Vaugoin war Richterin am Arbeits- und Sozialgericht und berät Betroffene zu den Themen Pflegegeld, Einsprüchen bei der ÖGK und mehr.



Dr. Friedrich Anton Weiser, MSc ist Facharzt für Viszeralchirurgie und Fachgruppenobmann für Chirurgie der Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien.



Assoc. Prof. PD Dr. Lukas Weiss, PhD ist Leiter der Colorectal Branch der Austrian Breast & Colorectal Cancer Study Group (ABCSCG). abcsg.org

Fotos: feel image/Felicitas Matern; Jürgen Pletzerbauer; ABCSCG; Werner Vohla; privat; Robert Harson; Elaner; Medico Chirurgicum; Kurosch Borhanian

ORIENTIERUNG UND
ZUVERSICHT FÜR BETROFFENE

#AUFKLÄRUNG
PATIENTINNENPORTAL

Chronische Erkrankungen stellen Betroffene und ihre Familien nicht nur medizinisch, sondern auch emotional vor große Herausforderungen. Wer fundierte, verlässliche Informationen sucht, wird oft mit unübersichtlichen Quellen oder Fachjargon konfrontiert. Wir vom PatientInnenportal für onkologische PatientInnen und chronisch Kranke setzen genau hier an – mit dem Ziel, komplexe Themen verständlich, empathisch und wissenschaftlich fundiert aufzubereiten.

Fachwissen und Menschlichkeit

Wenn plötzlich eine Diagnose das Leben auf den Kopf stellt, ist guter Rat oft teuer – und schwer zu finden. Darum haben wir es uns zum Ziel gesetzt, Betroffene und Angehörige an genau diesem Punkt nicht alleine zu lassen. Mit Herz, Fachwissen und einer ordentlichen Portion Menschlichkeit bieten wir verständliche, verlässliche Informationen rund um chronische Erkrankungen wie Krebs sowie neurologische und kardiologische Themen.

NEBEN MEDIZINISCHEM WISSEN
STEHEN FÜR UNS LEBENS MUT UND
SELBSTBESTIMMUNG IM FOKUS.

Antworten auf Augenhöhe

Was unser PatientInnenportal so besonders macht? Es ist weit mehr als nur eine Webseite. Der dahinterstehende Verein wurde 2023 in Vösendorf gegründet und bringt Expert:innen, Patient:innen und Gemeinden an einen Tisch. Ob durch Podcasts mit führenden Mediziner:innen, bewegende Interviews, Blogbeiträge oder Veranstaltungen: wir schaffen Räume, in denen Fragen erlaubt sind – und Antworten auf Augenhöhe gegeben werden. Neben medizinischem Wissen stehen vor allem Lebensmut und Selbstbestimmung im Fokus. Yoga-Kurse, Tipps zur Alltagsbewälti-

gung oder psychologische Begleitung bei einer Krebsdiagnose – das Angebot ist vielfältig und alltagsnah. Besonders wichtig: Niemand muss dafür perfekt digital unterwegs sein. Unsere Inhalte sind barrierearm, verständlich formuliert und oft auch offline bei Partnergemeinden oder in Kooperation mit regionalen Medien präsent.

Angebot im Überblick

- **Fundierte Information**
Evidenzbasiertes Wissen zu Krebsarten, neurologischen und kardiologischen Erkrankungen sowie seltenen Krankheiten.
- **Psychoonkologie & Lebenshilfe**
Psychologische Tipps, Selbstmanagement sowie Interviews zur Vermittlung von Lebensmut und Handlungskompetenz genau dort, wo Unsicherheit und Ohnmachtsgefühle aufflammen
- **Interaktive Formate**
Podcasts mit führenden Mediziner:innen, Live-Veranstaltungen sowie Bewegungsangebote wie Yoga & Pilates

So leisten wir als PatientInnenportal einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsbildung in Österreich – offen, empathisch und ganz nah am Menschen. /



Alle Infos und Beiträge finden Sie auf der Website unter patientinnenportal.at

SELBSTHILFE
PARTNER

#PANKREASKARZINOM
SELBSTHILFE PANKREASKARZINOM

Das Pankreaskarzinom, auch bekannt als Bauchspeicheldrüsenkrebs, stellt für Betroffene und ihre Familien eine große Herausforderung dar. Um gemeinsam Wege zu finden, mit dieser Erkrankung umzugehen, hat sich eine Selbsthilfegruppe gegründet, die regelmäßig Treffen anbietet.

GEMEINSAM STARK – FÜR MEHR
UNTERSTÜTZUNG UND HOFFNUNG
IM KAMPF GEGEN DAS PANKREAS-
KARZINOM.

Unsere Gruppe richtet sich an alle, die direkt oder indirekt vom Pankreaskarzinom betroffen sind. Hier können Erfahrungen ausgetauscht, Fragen gestellt und gegenseitige Unterstützung gefunden werden. In einer vertrauensvollen Atmosphäre stehen die Betroffenen im Mittelpunkt, um gemeinsam die Belastungen zu bewältigen. Gerne laden wir Fachärzt:innen ein, die im Anschluss an den Vortrag Ihre Fragen beantworten. Die Treffen finden jeden 2. Monat in Wien und in Linz statt. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Unser Ziel ist es, Betroffenen und Angehörigen eine Plattform zu bieten, auf der sie sich verstanden und unterstützt fühlen.

Wir freuen uns auf Sie und darauf, gemeinsam Wege zu finden, um die Herausforderungen des Pankreaskarzinoms zu bewältigen. /

Michaela Hirt
☎ 0664 / 136 04 07
✉ hirt@selbsthilfe-pankreaskarzinom.at



Weitere Informationen finden Sie auf der Website unter selbsthilfe-pankreaskarzinom.at

ONKOLOGISCHE
REHABILITATION
IN ÖSTERREICH

Onkologische Reha-
bilitation unterstützt
Patient:innen dabei,
ihre körperliche
Leistungsfähigkeit und
ihr Wohlbefinden zu
steigern, einen gesunden
Lebensstil zu festigen und
mögliche therapiebedingte
Nebenwirkungen zu
reduzieren. In unserer
Übersicht finden Sie
stationäre und ambulante
onkologische Reha-Zentren
in Österreich.

REHA-ZENTREN

AMBULANTE REHA-ZENTREN

THERME WIEN MED

1100 Wien, Kurbadstraße 14
☎ +43 1 68009 9400
🌐 thermewienmed.at

REHA.AMBULANT WIEN-MEIDLING

1120 Wien, Schönbrunner Straße 218
☎ +43 1 810 7767
🌐 reha-ambulant.at

REHAKLINIK WIEN BAUMGARTEN

1140 Wien, Reizenpfenningasse 1
☎ +43 1 415000
🌐 rehawienbaumgarten.at

PV AMBULANTE REHA WIEN

1200 Wien, Wehlistraße 127
☎ +43 50303 22905
🌐 zar-wien.at

KLINIK PIRAWARTH IN WIEN

1210 Wien, Brünner Straße 70
☎ +43 1 890 38 49
🌐 klinik-pirawarth.wien

OPTIMAMED WIENER NEUSTADT

2700 Wiener Neustadt, Sparkassengasse 1
☎ +43 2622 90 990
🌐 reha-wn.at

LEBENS.MED ZENTRUM ST. PÖLTEN

3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 19
☎ +43 2742 31400
🌐 lebensmed-sanktpoelten.at

BARMHERZIGE SCHWESTERN LINZ

4010 Linz, Seilerstätte 4
☎ +43 732 7677 0
🌐 ordensklinikum.at

REHA.AMBULANT LINZ

4020 Linz, Herrenstraße 54
☎ +43 732 7677 7620
🌐 reha-ambulant.at

REHA.AMBULANT RIED

4910 Ried im Innkreis, Schlossberg 1
☎ +43 7752 602 1150
🌐 reha-ambulant.at

REHAZENTRUM SALZBURG

5020 Salzburg, Müllner Hauptstr. 48 / Haus A
☎ +43 572 55 860 50
🌐 rehazentrum-salzburg.at

ARESA SALZBURG WEST

5073 Wals-Himmelreich, Günter-Bauer-Str. 1
☎ +43 662 45 19 00
🌐 aresa.at

VAMED REHAZENTRUM INNSBRUCK

6020 Innsbruck, Neuhauserstraße 5
☎ +43 512 309595 0
🌐 vamed-arz-innsbruck.at

REHAZENTRUM WÖRGL

6300 Wörgl, Innsbrucker Straße 9
☎ +43 5332 20830 300
🌐 ambulante-reha-woergl.at

REHAZENTRUM EISENSTADT

7000 Eisenstadt, Langreuterstraße 8
☎ +43 2682 21018
🌐 ambulante-reha-eisenstadt.at

PV AMBULANTE REHA GRAZ

8020 Graz, Eggenberger Straße 7
☎ +43 50303 84915
🌐 zar-graz.at

REHA KLAGENFURT

9020 Klagenfurt, Radetzkystraße 35
☎ +43 463 5885 4800
🌐 reha-klagenfurt.at

OPTIMAMED KLAGENFURT

9020 Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 3
☎ +43 463 90 80 13
🌐 rehazentrum-klagenfurt.at

STATIONÄRE REHA-ZENTREN

LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH

2822 Bad Erlach, Beste-Gesundheit Platz 1
☎ +43 2627 813 00
🌐 lebensmed-baderlach.at

RZ BAD SCHALLERBACH

4701 Bad Schallerbach, Schönaauer Straße 45
☎ +43 7249 443 0
🌐 rz-badschallerbach.at

REHA-ZENTRUM ST. VEIT IM PONGAU

5621 St. Veit/Pongau, St. Weiter-Straße 48
☎ +43 6415 50 300
🌐 onko-reha-stveit.at

LEUWALDHOF – KINDER & JUGEND

5621 St. Veit/Pongau, St. Weiter-Straße 48a
☎ +43 6415 50 300
🌐 leuwaldhof.at

REHA-ZENTRUM MÜNSTER

6232 Münster, Gröben 700
☎ +43 5337 20004
🌐 reha-muenster.at

DER SONNBERGHOF

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4
☎ +43 2625 300 8501
🌐 dersonnberghof.at

THERAPIEZENTRUM ROSALIENHOF

7431 Bad Tatzmannsdorf, Am Kurpark 1
☎ +43 504 05 838 57
🌐 tz-rosalienhof.at

KLINIKUM BAD GLEICHENBERG

8344 Bad Gleichenberg, Schweizereiweg 4
☎ +43 3159 2340 0
🌐 klinikum-austria.at

HUMANOMED ALTHOFEN

9330 Althofen, Moorweg 30
☎ +43 4262 2071 0
🌐 humanomed.at



Kraft tanken für neue Lebensqualität
**ONKOLOGISCHE REHABILITATION
IM LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH**

Eine Krebserkrankung ist ein einschneidendes Erlebnis für Betroffene und ihr Umfeld. Im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation kann der Gesundheitszustand verbessert und neue Energie gewonnen werden. Im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach stellt ein Team aus Medizin, Pflege und Therapie für jede:n Patienten:Patientin ein individuelles Behandlungsprogramm zusammen.

ZIELE DER ONKOLOGISCHEN REHABILITATION

- Lebensqualität verbessern
- Folgen der Krebserkrankung und -therapie reduzieren
- Wiedereinstieg in den privaten und beruflichen Alltag erleichtern

WANN IST EINE ONKOLOGISCHE REHABILITATION MÖGLICH?

- Nach Abschluss der primären Krebstherapie oder unter Erhaltungstherapie
- Im Rahmen einer stabilen palliativen Therapiesituation

Das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach ist Partner der österreichischen Sozialversicherungen. Der Antrag wird mit dem:der Hausarzt:Hausärztin oder mit einem:einer Facharzt:Fachärztin gestellt.

Bezahlte Anzeige

WEITERE INFOS

ANTRAGSTELLUNG
www.bit.ly/infos-zum-Antrag

ONLINE INFOSTUNDE
Prim. Dr. Stefan Vogt, Leiter der Abteilung Onkologische Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach beantwortet online Ihre Fragen.
Anmeldung & Termine:
www.bit.ly/online-infostunde-onko-reha



KONTAKT
Lebens.Med Zentrum Bad Erlach
Beste-Gesundheit Platz 1
2822 Bad Erlach
T: +43 (0) 2627/81300
kontakt@lebensmed-baderlach.at
www.lebensmed-baderlach.at



Fotos (c): LMZ Bad Erlach, entgeltliche Einschaltung

REFERENZEN

SEITE 9 / NEUE THERAPIEKONZEPTE

1. Längle et al. JAMA Open Aug 2025, in press.
2. Zirnbauer R., Hametner S., Bergler-Klein J., Kuehrer I., Kulu A., Ammon D., Kabiljo J., Stift A., Schmid R., Müllauer L., Bittermann C., Laengle F., Machold K., Blüml S., Bergmann M. & Laengle J. (2025). Incidence and Immunopathology of Myositis in Rectal Cancer Patients Treated With Neoadjuvant Immune Checkpoint Inhibitors and Chemoradiotherapy: Findings From the CHINOREC Trial. MedComm, 6: e70275. doi: 10.1002/mco2.70275.

SEITE 14 / DAS TUMORBOARD

AHOP & OeGHO (2023). Positionspapier Cancer Nurse. Wien.
Azua-ro-Galdeano, M. & Haselmayr, D. (2022). Beispiel aus der Praxis eines Universitätsklinikums. Implementierung einer Cancer Nurse. AHOP News 01, Arbeitsgemeinschaft hämatologischer und onkologischer Pflegepersonen in Österreich (AHOP) (Hrsg).
Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg) (2015). Rahmengeschäftsordnung für Tumorboards. Wien.
Holzer, E., Offermanns, G., & Hauke, E. (Hrsg.). (2012). Patientenperspektive – Ein neuer Ansatz für die Weiterentwicklung des Gesundheitssystems. Wien: Facultas Verlag.

Offermanns G, Koldzić E, Schweiger A. (2019). Qualitätsentwicklung in der onkologischen Versorgung durch multiprofessionelle Teamarbeit am Beispiel von Tumorboards: ein Überblick. Public Health Forum, 27:205–7.

SEITE 32 / ALLTAG MIT KREBSDIAGNOSE

1. OECD Länderprofile Krebs: Österreich 2025.;
2. https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Trends_der_Entwicklung_von_Krebserkrankungen_in_OEsterreich_-_Eine_Prognose_bis_2030.pdf (Zugriff: 12.8.2025).
3. Darmkrebs im frühen Stadium. Patiententeitlinie aus dem Leitlinienprogramm Onkologie. Herausgeber „Leitlinienprogramm Onkologie“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V., der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. und der Stiftung Deutsche Krebshilfe. Publiziert bei AWMF online; Stand April 2019. https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-007OLp2_S3_KRK_2020-08_01.pdf (Zugriff: 12.8.2025).

SEITE 46 / ALLTAG MIT KREBSDIAGNOSE

1. Remer, T., & Manz, F. (1995). Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH. Journal of the American Dietetic Association, 95(7), 791–797.; 2.

Fenton, T. R., & Huang, T. (2010). Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer. Nutrition Journal, 9(1), 45. https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-45.;
3. Kohl, K. D., Amaya, J., Passement, C. A., Dearing, M. D., & McCue, M. D. (2014). Unique and shared responses of the gut microbiota to prolonged fasting: A comparative study across five classes of vertebrate hosts. Nutrients, 6(12), 4824–4842.;
4. Calder, P. C., Bosco, N., Bourdet-Sicard, R., et al. (2017). Health relevance of the modification of low grade inflammation in ageing (inflammageing) and the role of nutrition. British Journal of Nutrition, 117(4), 1–18.;
5. Makki, K., Deehan, E. C., Walter, J., & Bäckhed, F. (2018). The impact of dietary fiber on gut microbiota in host health and disease. Cell Host & Microbe, 23(6), 705–715.

DARMKREBS? REDEN WIR DARÜBER!

Die Diagnose Darmkrebs verändert von einer Sekunde auf die andere das Leben. Plötzlich gilt es, eine vollkommen neue Lebenssituation zu begreifen, anzunehmen und zu meistern. Ist der erste Schockmoment verdaut, tauchen viele, auch überwältigende Fragen auf, über die man sich möglicherweise noch nie zuvor Gedanken machen musste. Wird es eine Zukunft geben? Welche Therapie ist notwendig? Ist die Operation gefährlich? Was bedeutet das für den Alltag? Wer kann mir helfen?

Wir von der Selbsthilfe Darmkrebs sind selbst schon einmal genau an diesem Punkt gestanden und wissen, wie sich das anfühlt. Und genau deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Betroffenen – sowohl Patient:innen als auch ihren Angehörigen – mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, sie durch diesen herausfordernden Lebensabschnitt zu begleiten und ihr Leben nachhaltig zu verbessern.

Dazu bieten wir rasche und kostenlose Beratung und Unterstützung für Patient:innen und Angehörige auf Basis unserer persönlichen Erfahrung und Expertise. Wir fördern den Austausch zwischen Betroffenen durch regelmäßige Veranstaltungen und sorgen für Aufklärung und Bewusstseinsbildung rund um das Thema Darmkrebs sowie Vorsorge. Wir ermöglichen den Zugang zu verständlichen Informationen über neueste Studien und Therapiemöglichkeiten und organisieren kulturelle, karitative Events in Kooperation mit Künstler:innen, Unterstützer:innen und anderen Selbsthilfegruppen.

Suchen Sie Antworten auf Ihre Fragen? Möchten Sie sich mit anderen austauschen und Unterstützung erfahren? Wir werden Ihnen so gut es nur geht weiterhelfen – sei es mit offenem Ohr, Antworten auf Ihre Fragen, Vermittlung der richtigen Ansprechpartner:innen oder Austausch und Unterhaltung!



SELBSTHILFE DARMKREBS VEREIN FÜR DARMKREBSINFORMATION

☎ Helga Thurnher: 0676 / 934 07 46
✉ info@selbsthilfe-darmkrebs.at
🌐 selbsthilfe-darmkrebs.at

📘 Sie finden uns auch auf Facebook und LinkedIn als „Selbsthilfe Darmkrebs“ – folgen Sie uns, um am Laufenden zu bleiben oder mit uns in Kontakt zu treten.

Sie können sich mit Ihren Anliegen auch an unsere Partner-SHG in Kärnten und Oberösterreich wenden:

SELBSTHILFE DARMKREBS / LINZ

☎ Rösi Repa: 0699 / 115 21 965
☎ Ingrid Tahedl: 0676 / 325 30 82
🏠 Seilerstätte 4, 4010 Linz
im Ordensklinikum Linz
Barmherzige Schwestern

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR DARMERKRANKUNGEN UND DARMKREBS / VILLACH

☎ Boris Sidorenko: 0650 / 304 66 99
🏠 Dr. Walter-Hochsteiner-Straße 4,
9504 Villach Warmbad in der
Privatklinik Villach

SELBSTHILFEGRUPPE STOMA / ST. VEIT

☎ Anni Brettner: 04 / 212 499 8280
☎ Barbara Allmann: 0664 / 26 21 749
🏠 Spitalgasse 26, 9300 St. Veit an
der Glan im Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan

LÖSUNGEN DER RÄTSEL VON SEITE 44-45

Nr. 1	Nr. 2
8 1 6 7 3 9 2 4 5	6 7 9 5 8 3 1 4 2
2 7 3 5 1 4 6 9 8	2 5 1 6 4 7 3 9 8
5 9 4 2 8 6 1 3 7	3 8 4 2 1 9 5 7 6
1 6 2 3 7 5 4 8 9	8 4 2 1 7 6 9 5 3
3 4 9 8 6 2 5 7 1	7 9 6 3 2 5 8 1 4
7 5 8 9 4 1 3 2 6	1 3 5 4 9 8 6 2 7
4 3 1 6 9 8 7 5 2	9 6 7 8 5 2 4 3 1
6 8 5 4 2 7 9 1 3	5 1 3 7 6 4 2 8 9
9 2 7 1 5 3 8 6 4	4 2 8 9 3 1 7 6 5

Nr. 3	Nr. 4
3 5 4 1 9 6 7 8 2	3 7 1 4 9 6 8 2 5
2 1 7 8 3 4 6 9 5	5 6 4 7 8 2 3 1 9
6 8 9 2 5 7 1 3 4	2 9 8 3 5 1 7 6 4
9 6 8 7 1 5 4 2 3	7 1 3 9 2 8 5 4 6
7 2 5 3 4 8 9 6 1	6 8 9 5 4 7 2 3 1
1 4 3 6 2 9 5 7 8	4 5 2 6 1 3 9 8 7
5 9 2 4 7 3 8 1 6	1 4 7 8 3 5 6 9 2
8 7 1 5 6 2 3 4 9	8 2 6 1 7 9 4 5 3
4 3 6 9 8 1 2 5 7	9 3 5 2 6 4 1 7 8

Ich hoffe,
dass ich
mein Enkerl
noch lang
begleiten
kann.



Gemeinsam Menschen Hoffnung geben.

Dafür setzen wir uns täglich ein – mit unseren Therapien, unserer Forschung und unserem Verständnis für die Bedürfnisse von Patient:innen, Angehörigen sowie dem betreuenden Team.

www.lilly.com/at/

Lilly
A MEDICINE COMPANY