



# JAHRESBERICHT 2021



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
TIROL



## WIR SETZEN UNS FÜR IHRE GESUNDHEIT EIN

Die Österreichische Krebshilfe Tirol besteht seit 1955 und ist ein gemeinnütziger und mildtätiger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der Österreichischen Krebshilfe ist. Die Tätigkeit beschränkt sich auf das Bundesland Tirol. Der Verein bietet in jedem Bezirk kostenlose psychoonkologische und psychotherapeutische Beratung, Begleitung und Hilfe für Krebspatient:innen und deren Angehörige. Das Angebot ist kostenlos.

Darüber hinaus verfolgt die Krebshilfe Tirol als ein wichtiges Ziel die Förderung der patientenorientierten Krebsforschung und der onkologischen Grundlagenforschung.

Informationsveranstaltungen zur Vorsorge bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen sind ebenfalls ein wichtiger Teil der Aktivitäten.

Der ehrenamtlich tätige Vereinsvorstand wurde in der Generalversammlung vom 6. Juli 2020 für die Funktionsperiode von drei Jahren gewählt. Er setzt sich wie folgt zusammen:

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Präsident                     | Univ.-Prof. Dr. Christian Marth   |
| Stv. Präsident                | Univ.-Prof. Dr. Dominik Wolf  |
| Stv <sup>in</sup> . Präsident | MMag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Astrid Erharder-Thum   |
| Kassier                       | Univ.-Prof. Mag. Dr. Jakob Troppmair  |
| Schriftführer                 | Prim. Univ.-Prof. Dr. Ewald Wöll  |
| Weitere Mitglieder            | Univ.-Prof. <sup>in</sup> Dr. <sup>in</sup> Ute Ganswindt<br>Dr. <sup>in</sup> Claudia Iannetti<br>Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Horninger<br>Univ.-Prof. Dr. Dietmar Öfner-Velano |

Rechnungsprüfer Daniel Senn, BSc und Dr.<sup>in</sup> Anna Wedermann

### Beirat

Dr.<sup>in</sup> Christine Brunner, Dr.<sup>in</sup> Theresa Czech, Frauenselbsthilfe nach Krebs/Vertreterin, em. Univ.-Prof. Dr. Peter Fritsch, Univ.-Prof. Dr. Günther Gastl, Univ.-Doz. Dr. Eberhard Gunsilius, Univ.-Prof. Dr. DI Peter Lukas, em. Univ.-Prof. Dr. Raimund Margreiter, Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Medicus, DSA<sup>in</sup> Gabi Schiessling, Univ.-Prof. Dr. Franz Schmalzl, Univ.-Prof. Dr. Reinhard Stauder, Univ.-Prof. Dr. Günther Stockhammer, Univ.-Prof. Dr. Andreas Villunger, Dr.<sup>in</sup> Anna Wedermann.

Datenschutz Mag. Klaus Schindelwig, MSc

Geschäftsführung Anita Singer (bis 30.6.2022), Florian Klotz (ab 1.7.2022)



Verantwortlich für Werbung und Spendenmarketing ist laut Statuten der Präsident des Vereins. Operativ ist die Geschäftsführung dafür eingesetzt.

Sehr geehrte Spender:innen, Förderer und Unterstützer:innen,  
sehr geehrte Damen und Herren!



Auch das vergangene Jahr war in jeder Hinsicht ein ganz außergewöhnliches. Die unzähligen Einschränkungen und Herausforderungen, die bereits 2020 große Probleme verursachten, sind nicht geringer geworden. Wir waren schon besser Pandemie-erprobt aber dennoch mussten wir oftmals improvisieren. Aber zusammen mit Ihnen haben wir es geschafft und konnten unsere wertvollen Hilfsangebote aufrechterhalten. Vielen Dank!

Corona hat alles auf den Kopf gestellt und die Nachfrage an Hilfen deutlich gesteigert, aber durch Umstellungen und Erweiterungen des Angebotes ist es uns gelungen zielsicher Krebspatient:innen und Angehörige beizustehen.

So konnten wir in rund 1.600 Fällen Hilfe leisten: in psychoonkologischen Beratungen, mit unserer Soforthilfe, Vernetzung oder mit medizinischen Zweitmeinungen. Leider mussten im Ausnahmejahr 2021 auch wieder fast alle Spendenaktionen und Charity-Veranstaltungen abgesagt werden.

Jedoch sind wir für das nächste Jahr optimistisch. Wir haben die Hoffnung, dass sich die Normalisierung des Alltags fortsetzen wird und wir lernen, mit dem Corona-Virus zu leben. Die Impfungen tragen dazu ganz wesentlich bei.

Leider wird Anita Singer heuer die Funktion der Geschäftsführung zurücklegen.

Damit geht nach 2 Jahrzehnten eine Ära zu Ende. Sie hat wie kaum jemand die Krebshilfe Tirol geprägt und mit ihrem Enthusiasmus und all ihrer Energie die phänomenale Entwicklung ermöglicht. Kreativität, Verlässlichkeit und enormer Fleiß sind nur einige wenige Attribute ihres Einsatzes für die Krebshilfe. Herr Florian Klotz wird nun Frau Singer nachfolgen. Nachdem er uns bei seiner Bewerbung mit Ideen und Konzepten überzeugen konnte, erwarten wir weiterhin eine prosperierende Entwicklung der Krebshilfe Tirol.



Ich möchte Ihnen an dieser Stelle auch für Ihre Unterstützung herzlich danken. Sie haben uns mit Ihren Spenden durch die schweren Monate begleitet und geholfen. Den Dank der vielen Betroffenen leiten wir gerne an Sie weiter. Ihre Spende kommt an! Bitte helfen Sie uns auch weiterhin. Sie tun Gutes für Menschen mit Krebs.

Blieben Sie gesund!  
Herzlichst

Univ.-Prof. Dr. Christian Marth  
Präsident Österreichische Krebshilfe Tirol

## KREBSHILFE FÖRDERUNGEN KREBSFORSCHUNG RETTET LEBEN

► Die Krebshilfe Tirol hat über viele Jahre die Krebsforschung in unserem Bundesland mit substantiellen Mitteln gefördert (Gesamtfördervolumen: rund 3,7 Mio. Euro). Unterstützt wurden dabei Forschungsprojekte aus dem Bereich der klinischen und experimentellen Onkologie, die sich mit onkologischer Grundlagenforschung, aber auch mit Fragen der Tumordiagnostik und -therapie befassten.

Forscherinnen und Forscher an der Medizinischen Universität Innsbruck und an der Universität Innsbruck, viele davon auch Mitglieder der Tiroler Krebshilfe, sind an der vordersten Front bei der Implementierung neuester Therapieansätze

für ihre Patientinnen und Patienten dabei. In ihren Kliniken und Forschungseinrichtungen schaffen sie die Voraussetzungen dafür. Im organLife Labor an der Universitätsklinik für Visceral, Transplantations- und Thoraxchirurgie (Direktor: Univ.-Prof. Dr. Dietmar Öfner-Velano) verfolgen die Mitarbeiter:innen von Univ.-Prof. Dr. Stefan Schneeberger, der das Klinische Organtransplantationsprogramm an der VTT leitet, Forschungsansätze, um das Überleben von Krebserkrankten zu verbessern. Organtransplantationen sind häufig die letzte Behandlungschance für Patient:innen mit Krebs, doch oft fehlen die benötigten Spenderorgane. Die Forschung im organLife Labor, geleitet von Frau Priv.

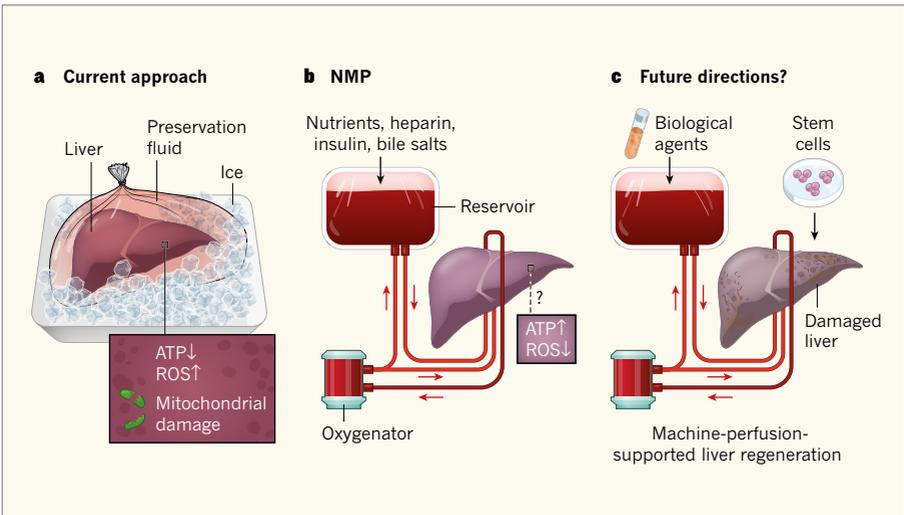


Fig. 1: Zukünftige Behandlungsstrategien während Maschinenperfusion der Leber. Aus: Schneeberger S., Nature, 2018.

Doz. Dr. Theresa Hautz-Neunteufel, PhD hat sich zum Ziel gesetzt, kranke – also auch tumor-befallene Organe, in einem neuen Behandlungsansatz zu verbessern und zu therapieren.

Eine Entwicklung, die dies ermöglichen soll, ist die normotherme Maschinenperfusion. Dabei werden Organe an einer Maschine bei Körpertemperatur vor der Transplantation über Stunden mit sauerstoffgesättigtem Blut durchströmt und somit quasi außerhalb des Körpers unter körperähnlichen Bedingungen am Leben erhalten. Dies erlaubt einerseits eine optimale Organlagerung und -präservierung vor Transplantation, andererseits kann die Organqualität und Organfunktion von Spenderorganen über einen längeren Zeitraum zu evaluieren und beobachtet werden um sicher zu stellen, dass nur funktionierende Organe transplantiert werden. Noch spannender ist aber die Möglichkeit, den Perfusionszeitraum von derzeit maximal 24h auszudehnen auf mehrere Tage, um die gewonnene Zeit dafür zu nutzen, schlechte Organe zu regenerieren und erkrankte Organe zu therapieren, um diese transplantierbar zu machen. Das kann durch bestimmte Faktoren oder Zellen passieren, die man der Perfusionsflüssigkeit zusetzt. Daran wird im organLife Labor in Innsbruck mit einem sehr kompetenten, hoch motivierten Team aus den verschiedensten Fachbereichen intensiv geforscht.

In einem ersten Schritt wollen die Forscher lernen zu verstehen, was während der Maschinenperfusion außerhalb des Körpers mit einem gesunden und auch erkrankten Organ passiert, sie machen sich dabei ein Bild von der Funktionsweise der „Kraftwerke“ der Zellen – der Mitochondrien, interessieren sich für Immunzellwanderung und Aktivierung, eru-

ieren die Regenerationsfähigkeit des Organs sowie dessen Fähigkeit, bestimmte Stoffe zu bilden und zu verstoffwechseln. Diese Untersuchungen bilden die Grundlage für spätere Therapieansätze an der Maschine. Dabei wird auch die Möglichkeit in Betracht gezogen, Organe, die von Krebs befallen sind, an der Maschine zu behandeln und sie wieder als Spenderorgane zu verwenden. Das Potential dafür scheint vor allem für die Leber vorhanden zu sein. Ein vor kurzem gestartetes Forschungsprojekt untersucht und sequenziert sowohl Lebertumoren als auch Lebermetastasen auf Einzelzellebene an der Maschine, um die Voraussetzungen für eine zielgerichtete Behandlung zu schaffen.

Univ.-Prof. Dr.  
Jakob Troppmair.  
Wissenschaftlicher  
Koordinator und Kassier  
der Krebshilfe Tirol.  
Leiter Daniel Swarovski  
Forschungslabor.



Als Krebsforscher war mein erster Kontakt mit der Tiroler Krebshilfe in der Rolle als Empfänger einer Forschungsförderung.

Auch als Kassier gilt meine besondere Wertschätzung immer noch jenen Menschen, die ihren Beitrag geleistet haben, dass wir als Verein nicht nur durch unterschiedliche Programme das Leben von Betroffenen und Angehörigen verbessern können, sondern dass wir wissenschaftlichen Nachwuchs dabei unterstützen konnten, bessere Möglichkeiten für die Diagnose und Heilung von Krebs zu erarbeiten.

## IN 1.539 FÄLLEN KONNTEN WIR HELFEN, BERATEN UND INFORMIEREN KREBSHILFE BERATUNGEN IN TIROL

► Die Krebshilfe Tirol ist in allen Bezirken des Bundeslandes mit einer psychoonkologischen Beratungsstelle vertreten. Damit leisten wir einen großen Beitrag zur regionalen Unterstützung von an Krebs erkrankten Menschen, deren Angehörigen und interessierten Personen. Beratungsstellen gibt es derzeit in Innsbruck, Jenbach, Landeck, Lienz, Reutte, Schwaz, St. Johann, Tarentz, Telfs und Wörgl. Zusätzlich bieten wir mobile Betreuung an, um auch jene Menschen zu erreichen, die nicht zu uns kommen können. Onlineberatung oder Beratungen am Telefon nehmen ebenfalls zu und werden gern angenommen.

Rund 4.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Tirol an Krebs. Diese Diagnose bedeutet für die meisten Betroffenen und deren Bezugspersonen einen Sturz aus dem gewohnten Alltag. Nichts ist mehr wie vorher und das Leben verändert sich von einem Tag auf den anderen in vielen

Bereichen. Sorgen, Ängste und viele Fragen tauchen auf und alles andere rückt in den Hintergrund. Völlig unvorbereitet muss man sich mit einer ernsthaften Erkrankung auseinandersetzen. Neben der körperlichen Belastung durch die verschiedenen Therapien ist eine Krebserkrankung auch eine große psychische Belastungsprobe für Patient:innen und ihre Angehörigen.

Ausgebildete Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen helfen daher schnell und persönlich. Die kompetente Beantwortung aller Fragen spielt hier eine bedeutsame Rolle. Das Angebot der Krebshilfe Tirol richtet sich an Betroffene und Angehörige gleichermaßen und ist kostenlos. Dabei sind alle Fragen, alle Gefühle erlaubt.

Psychoonkologische Beratung zielt vor allem darauf ab, die Belastungen, die durch Krankheit und Therapie entste-



**KREBSHILFETELEFON:  
0512 57 77 68**

Beratungsteam der  
Österreichischen  
Krebshilfe Tirol. Wir  
sind für Sie im Einsatz.

hen, zu lindern. Psychosoziale Beratung und Behandlung sollen bei der Auseinandersetzung mit der Erkrankung und ihren Folgen unterstützen. Gemeinsam wird nach Wegen gesucht mit der gewandelten Lebenssituation umzugehen.

### SIE SIND NICHT ALLEIN!

Insgesamt wurden 1.539 persönliche Beratungen bzw. Begleitungen durchgeführt. Darin enthalten sind auch 396 Anfragen/Anliegen am Krebshilfe-Telefon und direkt in unserer Geschäftsstelle. 69 Prozent unserer Klient:innen waren Frauen, 31 Prozent Männer. Betroffene stellten mit 61 Prozent den größten Teil unserer Klient:innen dar, darüber hinaus Angehörige mit 38 Prozent. Die häufigsten Tumorarten / Anliegen waren: Brustkrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs, Leukämien, Bauchspeicheldrüsenkrebs und Gehirntumoren.

Die Krebshilfe Tirol ist auch mit den onkologisch tätigen Abteilungen/Institutionen in unserem Bundesland sehr gut vernetzt. Unser umfangreiches Broschüren-Angebot wird gern genutzt und direkt an Patient:innen und Angehörige weitergegeben. Direkte Bestellungen auch für Privatpersonen sind bei uns oder über unsere Homepage jederzeit möglich.

Auch im zweiten Pandemiejahr mussten viele Veranstaltungen entfallen. Jedoch einige Aktionen konnten dennoch umgesetzt werden. Unsere Veranstaltungen werden sehr gern angenommen und sind für unsere Arbeit von großer Bedeutung. Wir sind zuversichtlich, dass wir bald wieder in gewohntem Umfang für Sie da sein können.

### KINDER LEIDEN BESONDERS

## WENN MAMA ODER PAPA AN KREBS ERKRANKEN



Sehr oft sind die ersten Gedanken erkrankter Eltern nach der Diagnose: „Werde ich mein Kind aufwachsen sehen, muss ich bald sterben, wie soll ich meinem Kind sagen, dass ich Krebs habe? Kinder wissen früher oder später auch ohne direkte Information, dass in ihrer Familie etwas Wichtiges nicht stimmt. Daher richtet sich ein Beratungsangebot der Krebshilfe Tirol auch speziell an Kinder und Jugendliche von an Krebs erkrankten Eltern bzw. nahen Bezugspersonen. Hilfreiche Unterstützung finden Sie auch in unserer aktuellen Broschüre. Hilfe & Infos: Tel. 0512 57 77 68

### FINANZIELLE SOFORTHILFE

Zweckgewidmete Spenden von Privatpersonen und Firmen geben uns dankenswerterweise die Möglichkeit, auch finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die verursacht durch ihre Krebserkrankung in eine finanzielle Notlage geraten sind. In den letzten Jahren erhielten hunderte Menschen finanzielle Hilfe aus dem österreichweiten Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds.

2021 wurden in Tirol 62 Anträge bewilligt. Mit insgesamt 42.415 Euro konnte Betroffenen in finanzieller Notlage so in kürzest möglicher Zeit geholfen werden.

## WIE GEHE ICH MIT MEINER ERKRANKUNG AM ARBEITSPLATZ UM? **KREBS UND BERUF**



► Ein ganz wesentlicher Bestandteil im Leben vieler Krebspatient:innen ist ihr Beruf. Allerdings ist es sehr schwierig und belastend, sich neben der emotionalen Hochschaubahn durch die Diagnose Krebs und den anstrengenden medizinischen Therapien auch noch um den Erhalt des Arbeitsplatzes zu kümmern.

### **BERUFLICHE UNSICHERHEITEN**

Am Beginn von Diagnose und Therapie stehen verständlicherweise die medizinische Behandlung, der Verlauf und die Wirksamkeit der Therapie im Mittelpunkt des Interesses von Patient:innen. Aber meist tauchen schon bald Gedanken und Sorgen auf, wie es im Beruf weitergehen soll – und kann. Viele Patient:innen nehmen sich vor, „normal“ weiterzuarbeiten und laufen damit Gefahr, sich zu „überfordern“. Oftmals erkennen Sie bald, dass sie ihre übliche Leistung im Moment, vorübergehend oder auch dauerhaft nicht (mehr) in dem Ausmaß erbringen können (wollen) wie vor der Erkrankung. Dazu kommen Sorgen um finanzielle Einbußen und die Auswirkungen auf ihre Existenz und das Leben, das sie sich eingerichtet haben.

### **WIEDEREINGLIEDERUNGSTEILZEIT**

Auch wenn die Zeit der kräfteaubenden Therapien vorüber ist oder Patient:innen eine dauerhafte Therapie

„angenommen“ haben spüren sie doch oftmals, dass sich ihre volle Leistungsfähigkeit verständlicherweise (noch) nicht eingestellt hat. Viele Jahre hindurch wurden Patient:innen faktisch gezwungen, sich für ein entweder/oder zu entscheiden: solange im Krankenstand zu verbleiben, bis sie zu 100 Prozent einsatzfähig sind oder zu 100 Prozent ihrem Beruf nachzugehen, obwohl sie sich erst zu 50 Prozent einsatzfähig fühlten. Eine Situation, auf die Patient:innen, Ärzt:innen und vor allem die Krebshilfe immer wieder hingewiesen hatten und die mit der Einführung der „Wiedereingliederungsteilzeit“ zumindest in einem Teilbereich neu geregelt werden konnte.

### **BROSCHÜRE „KREBS UND BERUF“**

Die Krebshilfe verzeichnete in den letzten Jahren ein deutliches Ansteigen an notwendigen Beratungen zu „Krebs und Beruf“. Unsere gleichlautende Broschüre versteht sich daher als Wegweiser bei Fragen, mit denen Krebspatient:innen im Zusammenhang mit ihrer beruflichen Tätigkeit konfrontiert sein können.

Die kostenlose Broschüre erhalten Sie unter Tel. 0512 57 77 68 oder online [www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at).

## HAUTKREBSVORSORGE SOMMER, SONNE, SCHATTEN



► Endlich Sommer! Viele von uns zieht es hinaus ins Freie. Die Sehnsucht nach Sonne und frischer Luft war wohl selten so groß wie in diesen Tagen. Die Sonne gibt uns Licht, spendet Wärme und Wohlbefinden. Licht fördert die Bildung von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird. Unser Körper kommt dabei mit ganz wenig Sonne aus: ein Spaziergang pro Woche oder vier Minuten pro Tag reichen. Die Vitamin D-Bildung funktioniert auch bei bedecktem Himmel.

### IHRE HAUT VERGISST NIE

Jeder Sonnenbrand (vor allem im Kindes- oder Jugendalter) erhöht Ihr Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Durch effizienten Sonnenschutz – natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung – können Sonnenbrände vermieden werden.

Das Hautkrebsrisiko hängt ebenso mit dem Hauttyp zusammen. So kommt Hautkrebs wesentlich häufiger bei Menschen mit heller Haut, hellen Haaren, hellen Augen und Sommersprossen, als bei brünetten oder dunkelhaarigen Menschen mit dunklerer Haut vor. Heute weiß man, dass die lichtbedingte Hautalterung mit Schläffheit, Faltenwirkung und Pigmentstörungen durch

jahrelanges Einwirken von UVA- und UVB-Strahlen entsteht.

### „HAUT-CHECK“ BEI DER ÖBB IN INNSBRUCK AM 13. OKTOBER

In Zusammenarbeit mit der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie konnten wir den Mitarbeiter:innen der ÖBB in Innsbruck einen kostenlosen Haut-Check ermöglichen. Danke an Univ.-Prof. Weinlich und Frau Dr.<sup>in</sup> Andre für ihre Mitwirkung beim Aktionstag.



Lesen Sie weiter und erfahren Sie alles Wissenswerte im Umgang mit der Sonne in unseren aktuellen Broschüren „Sonne ohne Reue“ und „Hautkrebs“.

Bestellungen auf [www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at) sowie Tel. 0512-577768

## VORSORGE-KOLOSKOPIE

# DON'T WAIT: EINE DARMSPIEGELUNG SCHÜTZT

► Darmkrebs ist wie kein anderer Tumor früh zu erkennen und damit heilbar. In mehr als 90 Prozent aller Fälle sind vor der Entstehung des Karzinoms viele Jahre hindurch Vorstufen in Form von zunächst gutartigen Darmpolypen nachweisbar. Wenn Frauen und Männer ab dem 50. Lebensjahr alle 10 Jahre eine Darmspiegelung durchführen ließen, könnten mögliche Polypen sofort erkannt und abgetragen werden. Dadurch kann die Entstehung von Darmkrebs weitgehend vermieden werden. Die sogenannte „Sanfte Koloskopie“ wird heute völlig schmerzfrei durchgeführt.

### SANFTE KOLOSKOPIE

Diese unterscheidet sich bei der Durchführung von der „normalen“ Koloskopie in einem wichtigen Punkt: Mit Hilfe der Verabreichung einer Prämedikation („Dämmer Schlaf“) spüren Patient:innen die Koloskopie nicht mehr. Danach dürfen Patient:innen 24 Stunden lang nicht selbst Autofahren und sollen keine

wichtigen Dokumente unterzeichnen.

Studien haben gezeigt, dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung über 50 Jahre noch nie eine Darmspiegelung durchführen ließ. Deshalb empfiehlt die Österreichische Krebshilfe, diese unbedingt wahrzunehmen. „Don't wait“ ist hier nicht nur Motto sondern ein eindringlicher Appell. Die Krebshilfe Tirol führt regelmäßig Aktionstage zum Thema Darmgesundheit durch.

In den vergangenen Jahren nutzten viele Besucher:innen diese Gelegenheit und informierten sich persönlich über Darmkrebsfrüherkennung und –vermeidung. Besonders großes Interesse fand dabei das 7 m lange begehbare Darmmodell.

Weitere Informationen und eine Auflistung aller zertifizierten koloskopierenden Stellen finden Sie in der aktuellen und kostenlosen Broschüre „Darmkrebsvorsorge“. Bestellungen auf [www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at) sowie Tel. 0512-577768.



## MÄNNERGESUNDHEIT

**FRÜHERKENNUNG VON PROSTATAKREBS:  
WAS SOLL ICH DENN DA?***Locker zur  
Vorsorge!*

► Männer sind leider nicht so „vorsorgebewusst“ wie Frauen. Dies betrifft nicht nur regelmäßige Arztbesuche, sondern auch den gesunden Lebensstil.

Die lockere Krawatte soll Österreichs Männer daran erinnern, sich abseits des alltäglichen Stresses für einen Termin auf jeden Fall Zeit zu nehmen: Die Prostata-Vorsorge ab 45!

Gestartet wurde die Krebshilfe-Aktion erstmals 2015. „Das wichtigste Argument für die Prostatakrebs-Vorsorge ist: Früh erkannt steigt die Chance auf Heilung. Nur rechtzeitig vorzusorgen kann daher die Zukunft positiv beeinflussen. Darum lockern Sie Ihre Krawatte und nehmen Sie unsere Einladung an: Gehen Sie zur Untersuchung“, appelliert Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Horninger, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Urologie sowie Krebshilfe Tirol-Vorstandsmitglied an alle Männer ab 45.

**DAS VIRTUELLE HERRENZIMMER**

Im November 2021 initiierte die Krebshilfe ein ganz neues und innovatives Format für männliche Krebspatienten: Das virtuelle „Herrenzimmer“ ermöglicht den Patienten-Austausch und die gegenseitige Unterstützung unter der bewährten Betreuung von Krebshilfe-Fachleuten. Bei jedem Treffen steht ein Thema im Mittelpunkt, das alle Männer mit der Diagnose Krebs betrifft: Von der Verarbeitung der Diagnose über den Umgang mit Familie,

Freundeskreis und Kolleg:innen bis hin zu Themen rund um Bewegung, Ernährung, Partnerschaft und Sexualität. Die Teilnahme ist kostenlos und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Wichtig ist vor allem, dass jeder Teilnehmer das für sich mitnehmen kann, was er gerade braucht. Der virtuelle Rahmen, der auch eine gewisse Anonymität ermöglicht, hilft uns dabei.

Die österreichische Krebshilfe ist seit vielen Jahren aktiv, ein attraktives Angebot speziell für Männer anzubieten. Dabei geht es um die Awareness rund um die wichtige Krebsfrüherkennung genauso wie um die Unterstützung von krebskranken Männern.



**Infos, Videos und Broschürenbestellung:**  
[www.loosetie.at](http://www.loosetie.at), [www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at)



KUNST HILFT

## FINISSAGE DER KREBSHILFE TIROL IM FERDINANDEUM

► Vor einem Jahr startete die Krebshilfe Tirol die Charity-Online Ausstellung „Kunst hilft“.

Im Landesmuseum Ferdinandeum fand am 16. Mai die Finissage statt. Um das Angebot für Krebspatient:innen und deren Angehörige mit Kunsttherapie zu erweitern, haben 50 Künstler:innen rund 100 Kunstwerke zur Verfügung gestellt. Mit dabei waren nicht nur international renommierte Tiroler Künstler wie Prof. Elmar Peintner, Mag. Georg Löwit oder Michael Prachensky. Eine Vielfalt an Kunstschaffenden, darunter ein Rollstuhlkünstler, junge Erstausstellende und von der Diagnose Krebs Betroffene. Initiiert wurde das Projekt von Kunsttherapeutin Dr. Daria Daniaux gemeinsam mit der Geschäftsführerin der Krebshilfe Tirol Anita Singer.

Es war ein großer Erfolg und ein schönes Zeichen für die gute Sache: „Gemeinsam ist es uns gelungen die Finanzierung von „Kunsttherapie“ für die kommenden zwei Jahre durch den Spendenerlös sicherzustellen“, freut sich Krebshilfe Tirol-Präsident Univ.-Prof. Dr. Christian Marth.

Von Herzen DANKE allen, die dieses Projekt ermöglicht und so großzügig unterstützt haben. Danke an LR Anton Mattle, der die Grüße des Landes Tirol übermittelte. Danke an alle, die dabei waren und gespendet haben.

DANKE! Tiroler Landesmuseen, Bankhaus Spängler, Mag. Andreas Scheiber, Kunstpause, Berlhofer Farben, Kulturlabor Stromboli, Studia, Kary Wilhelm, ROCHE  
Last but not least allen mitwirkenden Künstlerinnen und Künstlern.



**Spendenkonto:** Tiroler Sparkasse

IBAN AT11 2050 3013 0000 5004 | BIC: SPIHAT22

Spenden an die Krebshilfe Tirol sind steuerlich absetzbar.



## SPORT ALS MEDIKAMENT GEGEN BRUSTKREBS

*Univ.-Prof. Dr. Christian Marth, Direktor Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Medizinische Universität Innsbruck*

► Zur Zeit von Ötzi hatten die Menschen einen Aktionsradius von etwa 40 km. Heute reden wir von Glück wenn wir uns mehr als 400 m fortbewegen. Offensichtlich haben sich unsere Gewohnheiten stark verändert und das bedeutet auch deutliche gesundheitliche Veränderungen.

Es ist allen bekannt, dass durch regelmäßigen Sport unser Herz-Kreislauf-System unterstützt werden kann und wir gesünder älter werden können. Weniger bekannt ist, dass Sport auch Krebskrankheiten beeinflussen kann. Z.B. sinkt das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken bei regelmäßiger sportlicher Aktivität um ein Viertel. Über 200 Publikationen belegen, dass Frauen, die regelmäßig Sport treiben seltener an Brustkrebs erkranken. Z.B. wurde beobachtet, dass Athletinnen und Leistungssportlerinnen deutlich seltener an Brustkrebs erkranken. Bei mehr als 4 Stunden Ausdauersport pro Woche kann das Erkrankungsrisiko ca. um die Hälfte reduziert werden.

Aber neben der Erkrankungswahrscheinlichkeit wird auch die Bewältigung der Erkrankung deutlich verbessert. Durch Sport und Gymnastik kann das Risiko für einen Lymphstau (Lymphödem) reduziert werden. Bei der vor allem auch durch Chemotherapie ausgelösten Müdigkeit ist Sport die effektivste Interventionsmöglichkeit. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu und Erschöpfungszustände oder depressive Verstimmungen gehen zurück. Krebspatientinnen, die sich regelmäßig bewegen, schlafen auch besser und unterstützen ihr Immunsystem.

Nur in wenigen Situationen, wie z.B. bei fieberhaften Infekten, sollten anstrengende Tätigkeiten vermieden werden.

Ist eine Behandlung einmal erfolgreich abgeschlossen, sind Sport und Bewegung weiterhin wichtig, um ein Wiederauftreten des Krebstumors zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen. Bei einer Reihe von Krebskrankungen, etwa bei Brust-, Darm- oder Blasenkrebs haben Studien gezeigt, dass regelmäßiger Sport die Rückfallrate um 30 Prozent reduzieren kann. Wichtig ist, dass es bei der sportlichen Aktivität zu einer moderaten Erhöhung der Pulsfrequenz kommt, aber es soll höchstens 70 Prozent der eigenen maximalen Leistungsfähigkeit angestrebt werden. Krebspatientinnen sollten sich auch nicht scheuen, für das Krafttraining Hanteln zu verwenden oder in ein Fitnessstudio mit professioneller Beratung zu gehen: Hier wird die Trainingsintensität nach der momentanen Leistungsfähigkeit ermittelt. Ein individuell erstellter Trainingsplan fördert zudem die Motivation, denn für alle Sporteinsteigerinnen gilt: Wer die eigenen Fortschritte sichtbar macht – z.B. durch ein Trainingstagebuch – bleibt längerfristig motiviert zum Training. Krafttraining ist besonders zur Vorbeugung der Osteoporose wichtig, die eine häufige Nebenwirkung der Hormontherapie bei Brustkrebspatientinnen ist. Nicht zuletzt werden auch die Lebensqualität und Lebensfreude durch Aktivitäten wie Walking, Tanz, Aerobic oder Radfahren verbessert.

Sport ist also das billigste Medikament, das effektiv vor Brustkrebskrankungen und Rückfällen schützt.



## VORSORGEN IST DIE BESTE MEDIZIN

### GESUNDER LEBENSSTIL

Jede(r) kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen.

Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken.

### BEWEGUNG GEGEN ÜBERGEWICHT

5,4 Prozent aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 Prozent bei Männern hängen mit dem BMI (über 30) zusammen. Besonders Bauchfett wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen aus. Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.

### RAUCHEN SIE NICHT

Rauchen ist kein „harmloses“ Vergnügen: Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch sind über 50 Substanzen krebsfördernd.

### „SONNE OHNE REUE“

Die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

### VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT ALKOHOL

Übermäßiger Alkoholkonsum sollte vermieden werden. Es kommt dadurch nicht nur zur Schädigung der Leber sondern auch zu einem erhöhten Krebsrisiko.

## ALLGEMEINE VORSORGE- UND FRÜHERKENNUNGSEMPFEHLUNGEN:

### Für FRAUEN

- ▶ Krebsabstrich (Gebärmutterhals): ab 20 einmal jährlich
- ▶ Mammografie: ab 40 in zweijährigem Abstand
- ▶ Tastuntersuchung der Brust: Das Abtasten der Brust selbst, den Arzt oder andere Dritte (z.B. blinde Frauen) ersetzt nicht die Mammografie und ist nicht geeignet, kleine Veränderungen in der Brust zu entdecken.

### Für MÄNNER

- ▶ Selbstuntersuchung der Hoden: monatlich ab 20
- ▶ Prostatauntersuchung durch Arzt oder Ärztin: regelmäßig ab 45
- ▶ Harnuntersuchung: ab 40 einmal jährlich

### Für FRAUEN und MÄNNER

- ▶ Okkulttest: ab 40 einmal jährlich
- ▶ Darmspiegelung: ab 50 alle zehn Jahre
- ▶ Hautselbstuntersuchung: zweimal jährlich
- ▶ Impfung gegen HPV: empfohlen für Mädchen/Frauen und Buben/Männer ab dem 9. Geburtstag

Die kostenlosen Broschüren erhalten Sie unter Tel. 0512 57 77 68 oder online [www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at).

## GEMEINSAM FÜR BRUSTGESUNDHEIT PINK RIBBON – EIN SYMBOL, DAS UNS WELTWEIT VERBINDET

► Bereits 1992 schuf Evelyn Lauder die „rosa Schleife“, die mittlerweile um die Welt ging. Als Symbol der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen, der Brustkrebs-Früherkennung und Zeichen der Hoffnung auf Heilung.

In Österreich startete die „Pink Ribbon-Aktion“ im Jahr 2002 in enger Zusammenarbeit zwischen der Krebshilfe mit Estée Lauder Companies und zahlreichen Partnern aus den verschiedensten Bereichen. 2022 ist ein ganz besonderes Jahr für die Österreichische Krebshilfe: Wir „feiern“ 20 Jahre Pink Ribbon in Ös-

terreich und 30 Jahre weltweit. Im Laufe der Zeit entwickelten sich aus der Pink Ribbon Aktion und der Zusammenarbeit mit Patientinnen und Unterstützer:innen zahlreiche weitere Aktionen wie „Face it with a Smile“, „Meta Mädels Meetings“ oder die „Mutmacherinnen“. All diese Aktionen dienen der Unterstützung von Brustkrebspatientinnen und wären ohne die Spenden aus Pink Ribbon nicht möglich.

Die Idee und das Symbol PINK RIBBON verbindet auch in Tirol sehr viele Menschen. Im Laufe der letzten 20 Jahre ent-





falteten sich zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen. PINK RIBBON wurde so zu einem wichtigen Element der Arbeit der Krebshilfe Tirol.

Auch Mag.<sup>a</sup> Evelyn Geiger-Anker, Direktorin der Wirtschaftskammer Tirol, unterstützt uns seit 2021 als Pink Ribbon Botschafterin: „Ich unterstütze die Pink Ribbon Aktion, weil Vorsorge die beste Strategie ist und Früherkennung Leben rettet!“

Bekanntheit schafft Bekanntheit: Nach diesem

Credo nutzt Diana Langes, Präsidentin der WSG Tirol und Pink Ribbon Botschafterin der ersten Stunde, ihre Position im Sinne eines guten Zwecks für die Krebshilfe Tirol.

„Wir müssen Frauen die Angst vor der Untersuchung nehmen. Es gibt immer Hoffnung auf Heilung“, engagiert sich Gabi Schiessling, DSA an der Strahlentherapie, für die Tiroler Pink Ribbon Aktion von Beginn an. Genauso wie Carina Mauthner, Carmen Stanger, Lisbeth Potykanowicz, Anna Striess-

nig, Carolin Labek und viele wunderbare Menschen mehr, die in zahlreichen Charity-Aktionen sich für Frauen mit Brustkrebs stark gemacht haben. Stets an unserer Seite auch Monika und Alexander des Tiroler Frauenlaufs sowie Bäckerei Therese Mölk und Baguette.

Unser erklärtes Ziel ist es, möglichst viele Spenden für die Betreuung und Begleitung von erkrankten Frauen zu sammeln. Ein großer Förderer der Pink Ribbon Aktion ist

der Präsident der Krebs-  
hilfe Tirol, Univ.-Prof. Dr.  
Christian Marth (Direktor  
der Univ.-Klinik für Gynä-  
kologie und Geburtshilfe).  
So konnte die Krebshilfe  
Tirol in all den Jahren vie-  
le Brustkrebspatientinnen  
und ihre Familien persön-  
lich und psychoonkologi-  
sch begleiten, ihnen zur  
Seite stehen und rasch  
und unbürokratisch hel-  
fen.

Gelingen kann dies nur  
gemeinsam: Mit vielen  
wunderbaren Menschen  
und helfenden Händen.  
DANKE von Herzen.

Wir appellieren einmal  
mehr an Sie, das breite  
Angebot der Krebsfrüh-  
erkenntnisuntersuchun-  
gen als auch die Un-  
terstützung durch die  
Krebshilfe anzunehmen.  
AUS LIEBE ZUM LEBEN.

[www.pinkribbon.at](http://www.pinkribbon.at)  
[www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at)



*Herzlich danken wir allen wunderbaren Men-  
schen für ihre tollen, berührenden Aktionen  
und Gesten zugunsten betroffener Frauen. In  
den letzten 20 Jahren haben wir zusammen viel  
erreicht!*

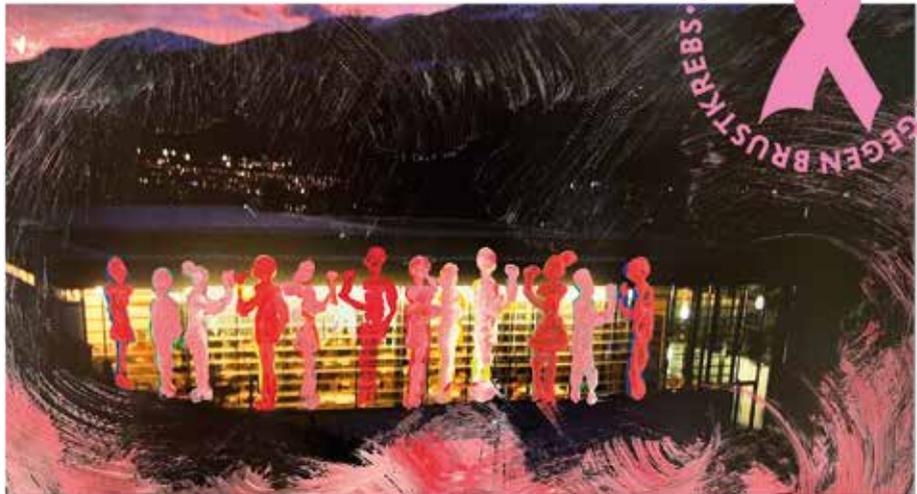


# SAVE THE DATE

## 20 JAHRE PINK RIBBON IN ÖSTERREICH

**AM 12. OKTOBER 2022** findet die Pink Ribbon Gala – 20 Jahre Solidarität mit Brustkrebspatientinnen statt. Unser gemeinsamer Abend startet **UM 18:30 UHR**. Die Schüler:innen der **VILLA BLANKA** verwöhnen Sie mit einem Galamenu und sind bestens um Ihr Wohlbefinden bemüht.

GENIESSEN UND GUTES TUN



VILLA BLANKA | Weiherburggasse 31 | 6020 Innsbruck



VILLA BLANKA  
INNSBRUCK



20 Jahre  
PINK RIBBON



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
TIROL



connected  
marketing



PERÜCKEN  
PRISTER  
was ist auch Haare gut!

Besuchen Sie uns auf: [www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at)



## MIT VIEL HERZ IM EHRENAMTLICHEN EINSATZ GEMEINSAM GUTES TUN FÜR MENSCHEN MIT KREBS

► Was wäre die Krebshilfe Tirol ohne die vielen helfenden Hände, die uns tagtäglich in unserer Arbeit unterstützen. Einmal mehr zeigten zahlreiche wunderbare Menschen ein großes Herz und enorme Hilfsbereitschaft für Menschen mit Krebs. Mit allerlei Kreativität und Einfallsreichtum fanden trotz einiger Einschränkungen unterschiedliche Charity-Aktionen statt. Ob handbemalte Teelichtgläser von Frau Ruth Biedner-Anzengruber, die großzügigen Unternehmensspenden oder der schon traditionelle Oberland-Tourencup – alle diese Aktivitäten tragen dazu bei, dass niemand mit einer Krebsdiagnose allein bleiben muss. Wir stehen bei den engsten Sorgen und Fragen zur Seite, nehmen uns Zeit und helfen.

Sämtliche Aktivitäten der Krebshilfe Tirol sind einzig mit Hilfe der Bevölkerung, unseren treuen Spender:innen, Sponsoren und jenen Menschen, die sich auch in unseren Gremien ehrenamtlich engagieren, möglich.

Dafür können wir nicht oft genug DANKE sagen, auch im Namen aller betroffenen Patient:innen. Dankeschön für alle Zeit und Mühen, die Sie im vergangenen Jahr aufgewendet haben, um zu helfen, wo Hilfe nötig war. Danke für alle Aktionen, Kranzspenden und tollen Ideen. Gemeinsam haben Sie dazu beigetragen die Projekte und Angebote der Krebshilfe Tirol zu finanzieren. Exemplarisch wollen wir Ihnen ein paar Impressionen dazu zeigen:





**Wir danken ganz herzlich:**

OBERLAND TOURENCUP | MANUELA BAUMANN | JULIA BRUNNER | ISABELL MARTH  
JOACHIM NIGG | CORNELIA SUMERAUER | PHILIPP PLANGGER | BIRGIT PATETER  
HYPO TIROL BANK | RUTH BIEDNER-ANZENGRUBER (TEELICHTAKTION) | ELISABETH  
KREUTZ | APOTHEKE BOZNERPLATZ | WIRTSCHAFTSKAMMER TIROL | CHRISTIAN  
CHINI | MARKUS JÄGER | KARY WILHELM | IKEA INNSBRUCK | UVM.



## VOLLE TRANSPARENZ UND SORGFALT SIND FÜR UNS SELBSTVERSTÄNDLICH FINANZBERICHT 2021

► Die Österreichische Krebshilfe Tirol finanzierte 2021 ihre Angebote und Leistungen überwiegend durch private Spenden, Charities und Mitgliedsbeiträge. Zudem erhielt die Krebshilfe Tirol eine Subvention des Landes Tirol in Höhe von € 15.000,-. Auch half erneut eine Unterstützung aus dem COVID-Fonds des Bundes unsere beträchtlichen Spendenausfälle etwas aufzufangen. Der Umgang mit Spendengeldern und die statutengemäße Verwendung werden durch eine unabhängige Finanzprüfung und die Vergabe des Österreichischen Spendengütesiegels bestätigt, das wir seit dessen Einführung im Jahr 2002 führen und tragen dürfen. Dank der jährlichen strengen Prüfung können Spender und Spenderinnen vertrauen, dass ihre Spendengelder transparent, widmungsgemäß und sparsam eingesetzt werden. Im Jahr 2021 erzielte der Verein ein Jahresergebnis von € -21.994,72.

| <b>MITTELHERKUNFT:</b>  | <b>EURO</b> |
|---|-------------|
| I. Spenden  |             |
| a) davon ungewidmete Spenden  | 102.966,54  |
| b) davon gewidmete Spenden  | 33.472,27   |
| II. Mitgliedsbeiträge   | 11.600,00   |
| III. Betriebliche Einnahmen   | 0,00        |
| IV. Subventionen Öffentl. Hand  | 66.079,25   |
| V. Sonstige Einnahmen   |             |
| a) Vermögensverwaltung (nach KEST)  | 636,85      |
| b) sonstige andere Einnahmen  | 10.927,84   |
| VI. Auflösung von Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verw. Spenden | 0,00        |
| VII. Auflösung von Rücklagen  | 0,00        |
| VIII. Jahresverlust   | 21.994,72   |

---

**Summe Mittelherkunft 2021** **247.677,47**

| <b>MITTELVERWENDUNG:</b>               |            |     |
|--|------------|-----|
| I. Für statutarisch festgelegte Zwecke | 179.802,84 | 73% |
| davon Forschungsförderung              | 38.720,28  | 16% |
| davon Beratung & Hilfe                 | 123.421,59 | 50% |
| davon Information, Prävention          | 17.660,98  | 7%  |
| II. Spenderinformation, Spendenwerbung | 32.822,31  | 13% |
| III. Verwaltungsausgaben               | 11.019,10  | 4%  |
| IV. Sonstige Ausgaben                  | 24.033,22  | 10% |
| V. Zuführung von Passivposten          | 0,00       |     |
| VI. Zuführung von Rücklagen            | 0,00       |     |
| VII. Jahresüberschuss                  | 0,00       |     |

---

**Summe Mittelverwendung 2021** **247.677,47**



## DANKE AN UNSERE SPONSOREN & PARTNER FÜR DIE WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG



PETERA\*\*\*



APOTHEKE BOZNERPLATZ



TIROLER  
LANDESMUSEEN



### IMPRESSUM:

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft Tirol | Anichstraße 5 a | 6020 Innsbruck  
Tel. +43 (0)512- 577768 | Fax: DW 4 | Email: office@krebshilfe-tirol.at | Homepage: www.krebshilfe-tirol.at | facebook.com/Krebshilfe-Tirol | ZVR: 755255553 | Reg.Nr. Spendenabsetzbarkeit: SO 15502 | DVR 091/0155  
Redaktion & Text: Anita Singer (Geschäftsführerin) | Layout/Grafik: werbe.zone | Druck: Offset5020

Bildnachweise: Titelseite: Mag. Julia Lippitsch (Facetten der Liebe); S. 3/S. 14: C. Marth, Die Fotografen; S.5: J. Troppmair; S.12: Kary Wilhelm; S. 15: Fotolia\_105356751; S. 16-18: Herbert Koffou, Andre Schönherr, Reinhard Rovara, Gega pictures; S. 19: Motiv von Dr. Daria Daniaux; S. 20-21: C. Marth, Oberland Tourencup, Ruth Biedner-Anzengruber, Die Fotografen, Pro Media; S 24 iStock.com/Nastco; alle anderen: Krebshilfe Tirol.

Mit der Spendeneinzahlung wird das Einverständnis für die Aufnahme in die Spende-datei der Österreichischen Krebshilfe Tirol verbunden. Für die Österreichische Krebshilfe Tirol hat der Datenschutz einen sehr hohen Stellenwert. Es gilt die DSGVO.



# SIE SIND NICHT ALLEIN. WIR BERATEN SIE KOSTENLOS.

Für Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an:

## **Jenbach**

Mag.<sup>a</sup> Beate Astl  
Tel. 0650-7205303

## **St. Johann**

MMag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Astrid Erharter-Thum  
Tel. 0681-10405938

## **Landeck**

Dr. Manfred Deiser  
Tel. 0664-4423222

## **Tarrenz**

DSA Erwin Krismer  
Tel. 0676-7394121

## **Lienz**

Mag.<sup>a</sup> Katja Lukasser  
Tel. 0650-3772509

## **Telfs**

Dr.<sup>in</sup> Ingrid Wagner  
Tel. 0660-5697474

## **Reutte**

Mag.<sup>a</sup> Gertrud Elisabeth Köck  
Tel. 0664-2251625

## **Wörgl**

Dr.<sup>in</sup> Dorothea Pramstrahler  
Tel. 0650-2831770

## **Schwaz**

Dr. Fritz Melcher  
Tel. 0664-9852010

## **Mama, Papa hat Krebs** (für Kinder/Jugendliche)

MMag.<sup>a</sup> Barbara Baumgartner, Innsbruck  
Tel. 0664-73245396

**KREBSHILFETELEFON**  
**0512 57 77 68**

[www.krebshilfe-tirol.at](http://www.krebshilfe-tirol.at)