

# Gesund

## MED KONKRET

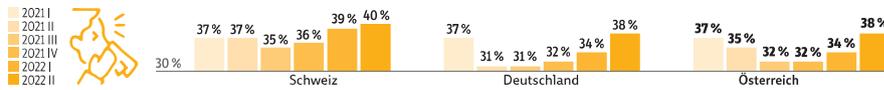
### Entwicklungen bei Krebstherapien

Immer öfter können gynäkologische Tumore ohne Chemo behandelt werden. »E12



## Die Nase voll

Anteil der Befragten, die in den letzten 12 Monaten Erkältungssymptome hatten



Basis: 1000 bis 5000 Befragte je Land und Befragungswelle: Feb. 2020 bis Juni 2022  
QUELLE: STATISTA

# Das Leben gefeiert

## Frauenselbsthilfe nach Krebs being 40-Jahr-Jubiläum.

**DORNBIERN** Es ist lange her, aber nicht vergessen. Vor 40 Jahren wurde die Frauenselbsthilfe nach Krebs gegründet. Ins Leben gerufen von Prof. Elmar Blum und seiner Frau Reingard, die die Nöte der betroffenen Frauen sahen und erste Schritte setzten. Der Motor hinter dem Aufbau der Selbsthilfe war Christl Zimmermann. Die eigene Betroffenheit animierte die mittlerweile 83-jährige Bludenzerin zu einem resoluten Vorgehen. Inzwischen hat sich die Frauenselbsthilfe als Angebot in der Gesundheitslandschaft etabliert. Gleich geblieben sind die Ziele, nämlich Frauen Mut und Hoffnung geben, aber auch Ängste miteinander teilen. „Die Frauen schätzen es sehr, mit einer Frau, die eine solche Erkrankung durchgemacht hat und der es wieder gut geht, zu reden“, weiß Monika Jäger, Koordinatorin der Frauenselbsthilfe.



Die Frauenselbsthilfe kann sich auf viele engagierte Mitstreiterinnen und Mitstreiter stützen. TSCHIRNICH/BILDGÄSSLE

artig, in Vorarlberg so engagierte Frauen zu haben“, drückt sie Dank und Wertschätzung für alle aus. Das Fest zur Feier des Lebens, wie das Motto der Jubiläumsveranstaltung lautete, bezeichnet Zimmermann als Demonstration, wie lebensfroh man auch nach einer Krebserkrankung sein kann. Glücklich ist sie auch darüber, dass sich im Laufe der Zeit viel von dem, was damals zu wünschen übrigließ, zum Besten gewandelt hat: „Wir haben sehr bemühte Ärzte, die auf dem neuesten Stand der Behandlungsmöglichkeiten sind. Der von uns verlangten Spezialisierung in den Spitälern wurde mit der Schaffung von Brustzentren in Feldkirch und Dornbirn ebenfalls entsprochen, und das gegen den Widerstand von Ärzten.“

## Tastkurse

Jährlich erkranken in Vorarlberg etwa 200 Frauen an Brustkrebs. Die Frauenselbsthilfe zählt aktuell 251 Mitglieder. „Pro Jahr haben wir 20 bis 25 Neueintritte“, berichtet Mo-

nika Jäger. Ein wichtiger Arbeitsbereich ist die Vorsorge. Intensiv wird auf die Notwendigkeit der Früherkennung durch Vorsorge aufmerksam gemacht. „Wir haben für die monatliche Selbstuntersuchung wasserfeste Duschaufhänger

drucken lassen, die Anleitung zum richtigen Abtasten der Brust geben, und sogar ein lebensrechtes Oberkörpermodell mit verschiedenen, zu erastenden Knoten in der Brust erworben. Damit bieten wir in Zusammenarbeit mit der Krebshilfe Tastkurse an“, erklärt Jäger. Zudem gibt es vier Gesprächsgruppen im Land. Eine neue Gruppe nennt sich „Pink breakfast“, wobei der Name Programm ist. „Zusammenkünfte werden per WhatsApp organisiert“, ergänzt Monika Jäger.

## Brief und Herzkissen

Die Frauenselbsthilfe kämpft auch immer wieder um Verbesserungen für Betroffene. So wurde mit Unterstützung der Krebshilfe beharrlich auf die Möglichkeit einer Wiedereingliederungsteilzeit bestanden. Am 1. Juli 2017 war es soweit. Seither kann nach einem längeren Krankenstand und mit Einverständnis des Arbeitgebers ein sanfter Wiedereinstieg ins Berufsleben stattfinden. Die Kosten tragen Unternehmen und ÖGK. Eine sehr persönliche Aktion ist jene,

betroffenen Frauen ein Herzkissen zu nähen. Es wird den Patientinnen jeweils am Abend vor der Operation mit einem Brief übergeben. Diese Aufgabe übernimmt das Krankenhauspersonal, aber: „Viele Frauen wollen sich danach für das Kissen bedanken, und so kommen wir ins Gespräch“, schildert Monika Jäger einen Zugang und führt noch etwas Bedeutendes ins Treffen: „Durch jahrelange Erfahrung haben wir viel Wissen weiterzugeben und durch gute Vernetzung viele Möglichkeiten, den Frauen bei Entscheidungen zu helfen.“ Das Schönste aber sei, fügt sie noch an, den Frauen bei so einem Gespräch wieder ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.



Dieses liebevoll gefertigte Herz führt meist zum Kontakt.

Wissen über passende Prothesen und Perücken. Die „Wischmops auf den Köpfen“ verschwanden alsbald von der Bildfläche. Ihr couragiertes Auftreten bei der Jahreshauptversammlung der Ärzte 1982 führte schließlich zur Krebshilfe für Patienten. „Zum Glück waren einige der Ärzte auf meiner Seite und verstanden meine Kritik“, rekapituliert Christl Zimmermann und kann sagen: „Vorarlberg ist das einzige Bundesland, in dem sich die Selbsthilfegruppen von Krebspatienten in der Krebshilfe gut aufgehoben fühlen.“ **VN-MM**

Weitere Informationen auf: [www.frauenselbsthilfe.at](http://www.frauenselbsthilfe.at)

## Eine tröstliche Geste

**DORNBIERN** Ruth (50) erhielt vor einem Jahr die Diagnose Brustkrebs. Der Knoten wurde durch Zufall beim Schulter-Röntgen entdeckt. Er hatte sich so gut hinter der Brustwarze versteckt, dass er für Ruth nicht tastbar war. Umso größer die Bestürzung, als die Mammografie die dunkle Vorahnung bestätigte. „Nachdem feststand, dass es eine Operation brauchte, habe ich mich bei der Frauenselbsthilfe gemeldet“, erzählt Ruth. Infos und Flyer fand sie im Krankenhaus. „Man verbringt ja viel Zeit in den Gängen dort“, bemerkt sie. Vor der OP bekam sie ein selbstgenähtes Herz

mit einem Brief ans Bett. Eine tröstliche Geste für die Patientin, die sie gut brauchen konnte. Eine zweite OP war nötig, dazu Chemotherapie und 30 Bestrahlungen. Im Juli wurde die Behandlung abgeschlossen, und Ruth fühlt sich gut. Dazu haben auch die Gespräche mit Frauen der Selbsthilfe beigetragen. Ruth hat ein gutes soziales Umfeld, eine tolle Familie, wie sie sagt, aber: „Das Bedürfnis war dennoch groß, mit jemandem zu reden, der die gleichen Erfahrungen gemacht hat“, und sie ergänzt: „Man muss für einmal nicht stark sein, kann sich fallenlassen.“

## MEINE MEINUNG VON MARLIES MOHR

### Herbst-Zeit-Los

Es raschelt wieder unter den Sohlen. Wiewohl dieses Geräusch an die Vergänglichkeit gemahnt, ist es doch etwas vom Schönsten, was uns die aktuelle Jahreszeit beschert. Sie schmeißt sich in ihr schillerndstes Kleid und macht uns staunen. Immer wieder auf's Neue. Der Herbst als genialer Maler. Keine menschliche Hand vermag diese Bantheit in Rot, Braun und Ockergelb so fantastisch nachzuzeichnen. Natur in weiches und goldenes Licht getaucht. Farbenfrohe Zeit, die uns die Hitze des Sommers vergessen macht, uns noch einmal auf- und durchatmen lässt. Saugen wir diese Bilder bei Spaziergängen und Wanderungen auf, nehmen wir sie mit in die dunklere Zeit, die jetzt kommt bzw. schon da ist und schwelgen wir in den Farben der Erinnerung, wann immer uns



danach zumute ist. Herbst: Er kann uns ebenso lehren, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen, loszulassen, so, wie die Bäume ihr buntes Laub. Die Hektik des Sommers ablegen. Gedanken zulassen an das, was war. An Menschen, Orte, Geschehnisse. Kuscheln. Kerzen. Kaminfeuer. Wärme. Kastanien sammeln. Kürbisse schnitzen. Maroniduft. Auch das ist Herbst. Farbige Vielfalt und kein Grund für Wehmut oder Melancholie. Werden Herz und Gedanken doch einmal schwer, rufen Sie die Bilder im Kopf ab oder gehen Sie an die frische Luft. Sie wissen eh: Wäre Bewegung ein Medikament, es wäre das meistverschriebene. Nützt auch das nicht, holen Sie sich Hilfe. Jeder Tunnel führt ans Licht.

**MARLIES MOHR**  
marlies.mohr@vn.at  
05572 501-385

**deaura Hausverkauf mit Wohnrecht**  
Genießen Sie Ihre goldenen Zeiten

**Finanzielle Freiheit im gewohnten Zuhause**  
Deaura ist die top gesicherte, diskrete Lösung für Ihre persönlichen Lebensträume. Sie verkaufen Ihr Haus oder Ihre Wohnung gegen Sofortkapital und behalten trotzdem Ihr Wohnrecht im eigenen Zuhause – zu 100% im Grundbuch gesichert.

Wir freuen uns diese Bereicherung im Ländle anbieten zu dürfen und informieren Sie gerne.

Reinhard Götz mit Team  
+43 5574 5 34 34 +43 664 443 70 58  
www.deaura.at www.remax-immowest.at

**RE/MAX** immowest

**ihre Meinung ist gefragt!**

Vorarlbergs meistgelesenes Diskussionsforum. [leserbriefe@vn.at](mailto:leserbriefe@vn.at)