

Rundschreiben, November 2022

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

## Schon gesehen? ... unser neues Logo!

Pünktlich zur 40-Jahr-Feier ist es fertig geworden und soll Zeichen dafür sein, dass wir mit viel Energie ins 5. Jahrzehnt der Frauenselbsthilfe starten.



### 40 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs – das musste gefeiert werden!



Am Nachmittag des 07.10.2022 herrschte in der Inatura bereits reges Treiben. Es wurde ein Wohnzimmer aufgestellt und auf dessen Couch die kuscheligen Herzkissen platziert. Diese schmückten zudem den ganzen Raum.

Die Tische wurden liebevoll dekoriert. Im Eingangsbereich konnte man das neue Logo der Frauenselbsthilfe nach Krebs auf Limonadeflaschen entdecken.



Moderatorin Martina Ess führte uns charmant und sehr einfühlsam durch den Abend.

Unsere Gründerin, Christl Zimmermann ermöglichte uns einen Einblick in die vielen Jahre ihrer Arbeit für die Frauenselbsthilfe nach Krebs.



Auf der gemütlichen Couch wurden Anita Hosp und Ida Mader aus dem Führungsteam über ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema Selbsthilfe und zu den Herzkissen interviewt. Monika Jäger konnte leider aus gesundheitlichen Gründen an der Feier nicht teilnehmen.

In gewohnt humorvoller Rhetorik hielt Prof. Dr. Reinhard Haller einen sehr interessanten und kurzweiligen Vortrag. Landesrätin Martina Rüscher betonte die Bedeutung der Vorsorge und stellte „Xsund“ – die Vorarlberger Gesundheitsapp vor.



Sonja Wallner ließ uns an ihrer reichlichen Erfahrung als Vorstandsmitglied der Krebshilfe auf sehr interessante und positive Weise teilhaben.  
Ebenso tat dies der Ehrenpräsident Prof. Dr. Gebhard Mathis.



„Messis Cellogruppe“ nahm alle Festgäste immer wieder gekonnt und schwungvoll mit auf eine lustige musikalische Reise, die dem Festmotto „Das Leben feiern!“ alle Ehre machte.

Nachdem Christl Zimmermann, stellvertretend für alle, die in 40 Jahren Frauenselbsthilfe mitgearbeitet haben, die wunderschöne Jubiläumstorte überreicht wurde, kamen auch alle anderen Festgäste auf ihre kulinarischen Kosten.



Fotografin: Alexandra Tschirnich - Bildoase

Nach einem sagenhaften Abendessen und einem Dessertbuffet, das keine Wünsche offen ließ,



blieb der Band nur noch eines...  
Sie verabschiedete sich mit einer gekonnten Improvisation von

„Müsl, gang ga schlofa...“

Eine wunderbare Feier neigte sich dem Ende zu und man konnte rundum in zufriedene und glückliche Gesichter blicken, ganz gemäß dem Festmotto:

**„Lasst uns das Leben feiern!“**

## WISSENSWERTE:

von der Plattform „Kurvenkratzer“



### Power-Shot mit Kurkuma, Ingwer und Zitrone

**Zutaten:** ½ Bio-Zitrone, 4 Scheiben Ingwer, 4 Scheiben Kurkuma bzw. ½ TL Kurkumapulver, 1 EL Honig, 200 ml Wasser

...eine überschaubare Anzahl an Zutaten für diesen Immunsystem-Booster

### Zubereitung

- Zuerst werden Kurkuma und Ingwer direkt mit dem Wasser aufgekocht.
- Wenn das Wasser sprudelt und sich langsam orange färbt, kannst du den Herd abdrehen und das Ingwer-Kurkuma-Wasser ca. zwei Stunden ziehen lassen.
- Nach zwei Stunden das ganze Gemisch nochmals kurz aufkochen lassen und mit Zitronensaft und Honig verfeinern. Damit die Ascorbinsäure im Vitamin C nicht zersetzt wird, raten wir dir, das Getränk nach dem zweiten Mal aufkochen nochmals etwas abkühlen zu lassen und erst dann den Zitronensaft hinzuzugeben.

Und fertig ist unser gesunder Shot!

Dieser Ingwer-Kurkuma-Zitronen-Shot ist das perfekte Hausmittel, um Erkältungen vorzubeugen und dein Immunsystem, besonders jetzt in der kalten Jahreszeit, zu stärken. Dazu tragen vor allem das Kurkumin gemeinsam mit dem Vitamin C im Zitronensaft bei. So haben Erkältungsbakterien keine Chance sich im Rachen zu vermehren. Zusätzlich wärmt der Ingwer von innen und hilft gegen Übelkeit. Aber wie bereits erwähnt - dieser Power-Shot ist ein Haus- und kein Heilmittel. Schone dich ausreichend und hole dir ärztlichen Rat ein, wenn es dich wirklich erwischt hat.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
VORARLBERG

Dornbirn, Am Rathausplatz 4

erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr

Tel. 05572-202388

Bludenz, Klarenbrunnstraße 12

erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr

Tel. 05572-202388

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, ohne Zeitdruck und unentgeltlich, mit Ärzten ein Gespräch zu führen, Fragen zu stellen, sich Befunde erklären zu lassen. OA Dr. Bernd Hartmann, Univ.-Prof. Dr. Gebhard Mathis, Univ.-Doz. Dr. Anton Haid und Dr. Helmut Eiter stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

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



**Wissen fürs Leben**

Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch, Leitung Thomas Matt

### Heilsame Gedanken

Bischof Benno Elbs im Gespräch über Viktor Frankl und sein „Ja zum Leben“, das Hoffnung schenkt in schwierigen Tagen. Dienstag, 20. Dezember 2022, 19.30 Uhr

**Auf Grund von Beschränkungen der Besucherzahlen ist eine Anmeldung notwendig!**

E-Mail: [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at)

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

Brigitte Ebenkofler Tel. 0699 / 110 18 429  
Ingrid Fleisch Tel. 0676 / 601 17 09

**Wir treffen uns am  
Montag, den 28. Nov. 2022, 18.00 Uhr im  
Wintergarten – Kolpinghaus Dornbirn**

Du möchtest die Termine per WhatsApp erhalten?  
Schick einfach eine Nachricht!

**pink**  
breakfast

**NEU!!!**

### Ansprechpartnerin:

Anita Hosp - Tel. 0664 / 88 343 949

## GÖTZIS

### Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel. 0650 / 80 40 720

**März, Juni, September, Dezember**  
nach telefonischer Absprache!

## UNTERLAND

**Wassergymnastik:** jeden Dienstag  
17.00 Uhr SeneCura Parkresidenz  
in Dornbirn

Anfragen an:  
Ingrid Fleisch - Tel. 0676 / 601 17 09

## RANKWEIL

### Begleiterinnen:

Doris Branner Tel. 0699 / 108 90 898  
Gertrud Batlogg Tel. 0664 / 413 18 77  
Birgit Frumen Tel. 0660 / 281 20 07

**Normalerweise jeden letzten  
Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

## BLUDENZ

### Begleiterin:

Christl Zimmermann Tel. 05552 / 67 018

**Normalerweise jeden letzten  
Mittwoch im Monat**  
um 14.30 Uhr im Café Fenkart  
Wichnerstrasse 18 in Bludenz

**Achtung  
neuer  
Treffpunkt!!!**

## OBERLAND

**Wassergymnastik:** jeden Donnerstag  
14.00 Uhr in Schellenberg

Anfragen an:  
Irene Willi - Tel. 0688 / 822 97 76

## Familiärer Brustkrebs

### Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel. 0664 / 859 41 53

## BREGENZ

### Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel. 0650 / 311 24 70