

Rundschreiben, Juni 2025

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

Einladung zu unserem jährlichen Ausflug!



Wir freuen uns sehr, dich am **Donnerstag, 26. Juni 2025** zu einem besonderen Tag einzuladen!

Dieses Jahr geht es bequem mit dem Bus nach **Buchboden** – mit einem Zwischenstopp in **Raggal** – stilecht, mit einem Gläschen Sekt, gesponsert von Summer-Rieder Weine, genießen wir die gemeinsame Fahrt. Ein **herzliches Dankeschön, auch an die Firma Hehle**, die uns den Bus inklusive Fahrer kostenfrei zur Verfügung stellt!

AMANN
SUMMER
RIEDER
weinvision



In Raggal erwartet uns ein besonderer Genuss: ein Besuch in der **Keksmanufaktur von Sabine und Xaver** – ein echter Geheimtipp! Xaver wird uns persönlich in das Konzept und die Philosophie ihrer Manufaktur einführen.

Anschließend fahren wir weiter nach **Buchboden**. Von dort geht es zu Fuß (ca. 20 Minuten) bis zum wunderschönen **Bad Rothenbrunnen**, einem Kraftplatz mit „heilendem“ Wasser. Wer nicht so gut zu Fuß ist, kann den letzten Abschnitt mit dem Kleinbus des Wirts zurücklegen – bitte einfach bei der Anmeldung angeben.



wird folgende Haltestellen anfahren:

- 12.15 Uhr Bregenz, Bahnhof Hauptportal
- 12.30 Uhr Dornbirn, Bushaltestelle KIKA
- 12.55 Uhr Feldkirch Busbahnhof beim Katzenturm
- 13.20 Uhr Bludenz/Bürs beim Kreisverkehr Lünenseepark
- 13.50 Uhr Besuch Keksmanufaktur in Raggal
- 15.15 Uhr Buchboden, Parkplatz Rothenbrunnen
- 17.50 Uhr Heimfahrt



Für den Ausflug dürfen wir euch bitten, pauschal 22 Euro bereitzuhalten. Den Rest der Kosten übernimmt der Verein.



Vor Ort erwartet uns ein **leckeres Kuchenbuffet mit Kaffee** zur Selbstbedienung.

In entspannter Atmosphäre können wir miteinander plaudern, lachen und neue Kontakte knüpfen. Vielleicht ist auch jemand aus deiner Umgebung dabei?! – der Ausflug ist eine schöne Gelegenheit, sich besser kennenzulernen.

Besonders gerne begrüßen wir auch unsere neuen Mitglieder!

Wir freuen uns sehr darauf, DICH kennenzulernen / wiederzusehen!

Bitte **um verbindliche Anmeldung** bis spätestens **Donnerstag, 19. Juni 2025**.

Mail: office@frauenselbsthilfe.at

Moni Jäger ☎ 0664 / 766 51 55 oder Brigitte Ebenkofler ☎ 0699 / 110 18 42

PatientInnenkongress "Medizin im Wandel - von Prävention bis KI"



Wir sind zum ersten Kongress des PatientInnenportals nach Wien gereist – mit großer Freude über die Möglichkeit, uns über aktuelle medizinische Entwicklungen und innovative Behandlungsmethoden zu informieren. Als PatientenvertreterInnen – und nicht medizinische Fachpersonen – sind wir auf gut verständliche Informationen angewiesen.

Der Kongress bot Vorträge hochkarätiger ExpertInnen, stellvertretend für alle Anwesenden nennen wir: Univ.-Prof. Dr. Christian Singer AKH (Brustkrebs, genetische Beratung), Prof. Dr. Rupert Bartsch Med. Uni Wien (metastasierter Brustkrebs) Frau Dr. Andrea Kdolsky (ehem. Gesundheitsministerin – Chronischer Schmerz) und Univ. Doz. Dr. Annemarie Schratzer-Sehn (Herzinfarkt bei der Frau/beim Mann) deren Inhalte wir in unserer täglichen Arbeit mit PatientInnen weitergeben können. So tragen wir dazu bei, über neue Verfahren aufzuklären und Hoffnung auf wirksame Therapien zu vermitteln. Solche Veranstaltungen geben uns nicht nur Wissen, sondern auch Motivation und neue Energie für unser Engagement.

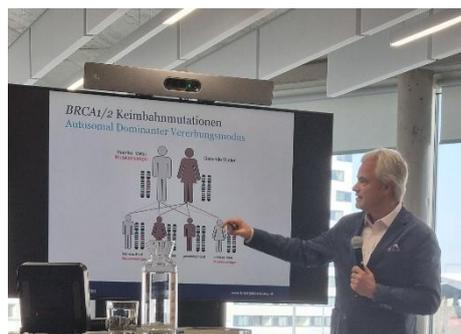
Besonders schätzen wir auch die Gelegenheit, uns mit anderen Selbsthilfegruppen zu vernetzen – dafür nehmen wir den weiten Weg gerne auf uns. Unser herzlicher Dank gilt Mona Elzayat und ihrem Team für die großartige Organisation und Umsetzung dieser inspirierenden Veranstaltung. Wir hoffen sehr, dass weitere Kongresse folgen werden.

Kurzer Einblick in das Thema Keimbahnmutationen BRCA 1/2

Beratung und Gentest – ab wann macht es Sinn und wer kann getestet werden?

Eine multidisziplinäre Beratung und genetische Testung sollen in speziellen Zentren gemacht werden und machen Sinn, wenn in einer Linie der Familie z.B.

- Mindestens 3 Frauen an Brustkrebs erkrankt sind
- Mindestens 2 Frauen an Brustkrebs erkrankt sind, davon 1 vor dem 51. Lebensjahr
- Mindestens 1 Frau an Brustkrebs und 1 Frau an Eierstockkrebs erkrankt sind
- Mindestens 2 Frauen an Eierstockkrebs erkrankt sind



Man geht davon aus, dass 1 Person von 300 ÖsterreicherInnen TrägerIn des BRCA 1 oder 2 Gens sind.

Der Gendefekt wird mit hoher Wahrscheinlichkeit der nächsten Generation weitergegeben.

Wer mehr zu diesen und anderen hoch informativen und interessanten, vor allem allgemeinverständlichen Fachvorträgen hören bzw. sehen möchte findet alle Vorträge unter

<https://www.patientinnenportal.at> – abrufbar unter der Rubrik Rückschau – 5. April 2025 – Medizin im Wandel – von Prävention bis KI

Jahreshauptversammlung – Save the date

Unsere Jahreshauptversammlung findet am Freitag, den 12. September 2025, um 17.00 Uhr im Kolpinghaus in Dornbirn statt. Alle Mitglieder erhalten zeitgerecht per Post eine persönliche Einladung. **Wir bitten um Überweisung des Mitgliedsbeitrages in Höhe von 18.00 Euro auf unser Konto IBAN: AT43 5800 0104 9174 8015**

++ wichtig +++ wichtig ++
JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Wissenswertes:

Wichtige Erkenntnisse: Was tun bei Wechseljahrsbeschwerden
Auszug aus einem Artikel von Prim. a. D. Dr. Hans Concin, aka Think Tank.

„Bei mittleren bis starken Beschwerden ist das „fehlende Original Östrogen“ von allen Therapien mit Abstand am wirksamsten. Frauen haben ab der Pubertät hohe Östrogenspiegel. Im Vergleich zum natürlichen fruchtbaren Zyklus sind die benötigten Östrogendosierungen zur Behandlung von Wechselbeschwerden durchschnittlich um ein Vielfaches niedriger und dennoch wirksam. Auch gibt es grundsätzlich keine unerwünschten Reaktionen mit anderen Hormonen oder Medikamenten.

Heute spricht alles dafür, dass eine korrekt durchgeführte Therapie mit bioidentischen Hormonen das Brustkrebsrisiko NICHT erhöht. Die entsprechende große französische „E3N-Beobachtungsstudie“ mit 100.000 Lehrerinnen hat vor allem keine Zunahme von Brustkrebs gezeigt. Dazu passen auch die Ergebnisse der Grundlagenforschung von Prof. Alfred O. Mück (Thübingen und Peking). Mück ist in Europa und China wissenschaftlich hoch angesehen. Er konnte den entscheidenden Unterschied im Abbau der verschiedenen Östrogene nachweisen.

FAZIT: Östrogengaben gegen Wechseljahrsbeschwerden erhöhen NICHT das Brustkrebsrisiko!



INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN



ÖZIV- SUPPORT

gibt kostenlose Beratungen in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

KONTAKT

Daniela Sichau Tel. 05572 394696 6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14
Harald Reiter Tel. 05552 63877 6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

Das Angebot ÖZIV - SUPPORT wird vom Sozialministeriumservice Landesstelle Vorarlberg gefördert.



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

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Brigitte Ebenkofler Tel. 0699 / 110 18 429
Ruth Christl Tel. 0650 / 26 97 500
Ingrid Fleisch Tel. 0676 / 601 17 09

Termine werden per WhatsApp bekannt gegeben!

Lass dich einfach in die Gruppe aufnehmen!

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch Tel. 0650 / 80 40 720

März, Juni, September, Dezember
nach telefonischer Absprache!



Ansprechpartnerin:

Anita Hosp Tel. 0664 / 88 343 949

Wir verabreden uns per WhatsApp, melde dich und wir nehmen dich in die Gruppe auf!

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



„Pinkies“ BLUDENZ

Ansprechpartnerin:

Karin Hämmerle Tel. 0650 / 850 85 85

Wir verabreden uns per WhatsApp, ruf an und ich nehme dich gerne in die Gruppe auf!

Z-AQUATRaining (Wassergymnastik)

**jeden Montag
13.00 Uhr in Schellenberg**

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

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf Tel. 0664 / 859 41 53