



**Kontaktadresse:** Gertraud Burgstaller, Burgen 771, 6861 Alberschwende, T. 0664-3034803 ZVR 22203643  
Email: [brustkrebs@frauenselbsthilfe.at](mailto:brustkrebs@frauenselbsthilfe.at), website: [www.frauenselbsthilfe.at](http://www.frauenselbsthilfe.at)

## 2. Rundschreiben, Juni 2014

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

Liebe Frauen!  
Liebe Freunde und Förderer!  
Liebe Freundinnen und Gönnerinnen!

Bei der Jahreshauptversammlung haben wir Rückschau gehalten auf ein weiteres Vereinsjahr und gestaunt, wie viel sich auch dieses Jahr wieder getan hat. Auch im Führungsteam hat sich etwas verändert. Irmgard Mattwebers Wunsch war es, eine Reihe zurückzutreten, aber, und das freut uns sehr, sie wird uns im Vorstand erhalten bleiben. An ihre Stelle tritt Monika Jäger, die vom Vorstands- ins Führungsteam kooptiert wurde.

Noch vor der Sommerpause möchten wir euch zum alljährlichen **AUSFLUG** einladen, der uns heuer nach **BREGENZ** ins neue **VORARLBERG MUSEUM** führt.



Wir treffen uns am  
**Mittwoch, den 2. Juli 2014, um 13:50 Uhr**  
vor dem **Vorarlberg Museum in Bregenz**  
**Führungsbeginn: 14.00 Uhr**  
**Kosten: Eintritt inkl. Führung - € 13,-**

Anfahrt mit  
ÖBB bis Haltestelle Bregenz Hafen oder  
Stadtbus Linie 1 Haltestelle Inselstraße/Kornmarkt

Im Anschluss an eine sicher interessante Führung bleibt genug Zeit für einen gemütlichen Hock – je nach Witterung im schönen Gastgarten oder der Gaststube im 1. Stock des um's Eck liegenden Gasthauses „Kornmesser“.

Bitte unbedingt anmelden bis spätestens  
**Donnerstag 26. Juni 2014**

bei **Gertraud Burgstaller**, ☎ **0664-3034803**  
Mail: [brustkrebs@frauenselbsthilfe.at](mailto:brustkrebs@frauenselbsthilfe.at)  
oder  
**Moni Jäger**, ☎ **05572-29015**

#### **HINWEIS:**

Die ÖBB bietet Besitzern eines **Behindertenpasses** (Grad der Behinderung mind. 70 %) die Möglichkeit, um 50 % günstiger zu reisen.



## **Wie Sie lernen können, mit der Angst vor einem Rückfall umzugehen**

Bei einer Brustkrebserkrankung ist Angst ein ständiger Begleiter der Patientinnen. Schnell kann es passieren, dass sich Betroffene hilflos und ihrem Schicksal ausgeliefert fühlen. Damit das nicht geschieht, ist es wichtig, sich der Angst zu stellen und Methoden zu entwickeln, um ihr zu begegnen.

**Dr. Jürgen Stepien, psychoonkologischer Psychotherapeut**, unterstützt betroffene Frauen beim Umgang mit der Angst vor einem Rückfall. Im Interview erklärt er, was die Frauen aktiv tun können.

### **Was ist Angst?**

Angst ist, neben Mut, Freude und Trauer eines der vier Grundgefühle des Menschen. Gefühle sind wichtige Informationsquellen für unser Leben. Das Wechselspiel dieser Gefühle ist wichtig für das Überleben des Menschen. Wenn Menschen nur freudig oder mutig wären, wären sie oft in Lebensgefahr. Entscheidend ist eine akzeptierende Haltung für die Angst zu entwickeln, sie also nicht loswerden zu wollen.

### **Welche positive Kraft hat die Angst?**

Angst hat die Aufgabe Leben zu schützen. Sie ist eine Emotion, die dem Menschen signalisiert, dass Gefahr gegeben ist. Ihre Aufgabe ist es, Leben zu sichern. Ich nenne sie gerne den „Schutzengel des Lebendigen“. Wenn wir die Angst ins Leben holen, kann sie ihren Sinn und ihre Kraft entfalten. Durch Angst und weniger durch Freude entsteht tiefe existenzielle Nähe, Mitgefühl, das die Menschen zusammenrücken lässt. Das ist die Chance ein Bewusstsein für die Kostbarkeit des Augenblicks zu entwickeln und sich den Dingen zuzuwenden, die man schon immer machen wollte, aber immer wieder auf Morgen verschoben hat. Es ist wichtig die Angst zwar wahrzunehmen, aber ausschlaggebend ist die Fähigkeit, die Angst nicht zu stark ansteigen zu lassen, sodass sie handlungsunfähig macht.

### **Wie können Patientinnen ihrer Angst begegnen?**

Eine Voraussetzung, um mit der Angst überhaupt erst umgehen zu können, ist es, ihr aktiv zu begegnen, das heißt, sie erst einmal zu akzeptieren. Mit verschiedenen Möglichkeiten können Patientinnen eine Kompetenz entwickeln, um ihre Angst selbst zu regulieren. Wenn beispielsweise der Termin für die Nachsorgeuntersuchung näher rückt, können die Begegnung und der Kontakt mit wichtigen Bezugspersonen bereits beruhigen.

### **Was können Betroffene aktiv im Umgang mit ihrer Angst tun?**

Das Wichtigste ist: Die Angst, als zu sich gehörend zu akzeptieren und sie nicht bekämpfen, auch wenn sie unangenehme Gefühle macht. Es geht nicht darum der Angst das Fürchten zu lehren, sondern ihr den Schrecken zu nehmen. Statt die Angst zu bekämpfen, geht es mehr darum sie regulieren zu lernen. Das Gefühl möchte ausgedrückt werden, es ist eine Energie im Körper, die z. B. durch Bewegung wieder in den Fluss kommen kann und dadurch reguliert werden kann. Spaziergänge in der Natur tragen auch dazu bei, dass sich die Enge im Körper wieder weitet und sich die Angst reduziert. Alltagsrituale können ebenfalls heilsam wirken, weil sie Halt bieten, um weiter zu gehen. Patientinnen sollten sich immer wieder bewusst machen, dass die Angst nur ein Teil ihrer Persönlichkeit ist, um dann ihre Aufmerksamkeit zu anderen Persönlichkeitsanteilen zu lenken. Die Seele ist widersprüchlich: Menschen können gleichzeitig Angst und Mut in sich spüren.

### **Welche Möglichkeit gibt es, die Angst zu lindern?**

Es gibt unterschiedliche Ressourcen, die jeder in sich trägt. Helfen können soziale Begegnungen, Bewegung in der Natur, Übungen der Achtsamkeit, Entspannungsübungen, Sport, malen, tanzen, schreiben. Singen hat eine regulative Funktion bei Angst, da Singen beruhigend auf das Angstzentrum in unserem Gehirn wirkt. Die Möglichkeiten sind sehr vielfältig. Jeder sollte für sich die passenden Methoden herausuchen und bewusst immer wieder einüben. Sehr wichtig ist es auch zu lernen, Angst machende Gedanken zu bändigen. Gedanken sind wie Gäste, die oft ungebeten kommen, wir können uns entscheiden, ob wir sie einlassen oder nicht und uns stattdessen achtsam anderem widmen.

Quelle: Leben? Leben! 01/2014

## Obst und Gemüse: Multitalente in Sachen Gesundheitsschutz

**Rot, Gelb, Grün** - nicht nur die Farben von Obst und Gemüse sind variantenreich, auch durch die vielfältigen Inhaltsstoffe überzeugen diese Lebensmittel.

Die Inhaltsstoffe von fünf Portionen Obst oder Gemüse reichen bereits aus, um viele gesundheitsfördernde Effekte zu erreichen. Wissenschaftler sind sich einig, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck) und einige Krebserkrankungen sinkt. Schöpfen Sie dabei möglichst die botanische Vielfalt an Obst und Gemüse aus, um viele verschiedene Inhaltsstoffe aufzunehmen. Neben frischem Gemüse und Obst sind ungewürzte, tiefgefrorene Produkte zu bevorzugen. Konserven in Gläsern und Dosen enthalten oft Salz als Konservierungsmittel oder einen erhöhten Zuckergehalt.

## Info zum Österr. Brustkrebs-Früherkennungsprogramm (Screening)

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung wurde eingehend über das Österr. Brustkrebs-Früherkennungs-Programm informiert.

Nun wurde seitens des Bundesministeriums und der Krankenkassen das Programm dahingehend vereinfacht, dass interessierte Frauen nicht auf das Einladungsschreiben zu warten brauchen, sondern jederzeit mit ihrer E-Card Zugang zu den zertifizierten Radiologie Instituten haben.

Erst nach dieser erstmaligen Erfassung der Vorsorgeuntersuchung beginnt für die Frau die 2-Jahres-Frist zu laufen. Sie wird also vom Untersuchungsdatum an gerechnet, innerhalb von 2 Jahren wiederum eine Einladung zur Vorsorge erhalten.

**Noch einmal** - dieses neue Früherkennungsprogramm betrifft alle gesunden Frauen **ohne** Anzeichen einer Erkrankung ab dem 45. Lebensjahr. Die Teilnahme daran ist freiwillig!

Es ist ein systematisches, qualitätsgesichertes Programm zu Früherkennung, mit dem Ziel, Brustkrebs früh zu erkennen, um ihn mit bestmöglichem Erfolg behandeln zu können.

Zur **Abklärung von Beschwerden**, bei **Krankheitsverdacht**, bei einer **Brustkrebserkrankung** oder der **Nachsorge** sowie bei **familiär erhöhtem Risiko** gibt es weiterhin **jederzeit** unabhängig vom Alter eine Zuweisung durch den Arzt. So gibt es auch weiterhin vom **behandelnden Arzt** die Überweisungen zur **Mammographie**.

Voraussichtlich ab 1. Juli 2014 können auch Frauen über 70 Jahren am Programm teilnehmen.

Auch eine Online-Anmeldung unter [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at) wird dann möglich sein.

Zu allen Fragen steht die Telefon-Serviceline 0800 500 181 zur Verfügung!

Für **TIPPS** zur **Regeneration und Pflege von trockenen Schleimhäuten** nach einer Chemotherapie oder Hormonbehandlung wendet euch bitte an Gerda Steiger ☎ 0664 / 28 21 333



### Frauen Herzen schlagen anders!

auch in Österreich sterben mehr Frauen als Männer an einem Herztod.  
Vortrag von **Univ.-Prof. Dr.med. Margarethe Hochleitner**

Dienstag, 23. September 2014, 19 Uhr, Kolpinghaus, Dornbirn. Weitere Info's unter [www.femail.at](http://www.femail.at)

**Anmeldung erbeten** unter: [gesundheit@femail.at](mailto:gesundheit@femail.at) oder Telefon: 05522 - 31002

## Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Montag bis Freitag 9 – 12 Uhr unter Tel. 05572-202388.

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, in Ruhe und unentgeltlich mit Prim. Dr. Bernd Knittel (Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut mit dem thematischen Schwerpunkt Psycho-Onkologie) ein persönliches Gespräch zu führen.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.

## BREGENZ

### Begleiterinnen:

Ilse Spiegel – Tel.: 0650 / 311 24 70  
Waltraud Köb – Tel.: 0650 / 660 06 33

**Jeden letzten Mittwoch im Monat**  
18:00 Uhr  
im Lebensraum, Sozialzentrum  
Mariahilf, Haus II,

## FELDKIRCH

### Begleiterin:

Reingard Blum - Tel.: 05522 / 72 191

**Jeden ersten Donnerstag im Monat**  
14.30 Uhr im Gutwinski Hotel

**Wassergymnastik:** jeden Donnerstag  
8:15 Uhr im LKH Rankweil  
Anfragen an:  
Irene Willi      Tel.: 0688 / 822 97 76

## GÖTZIS

### Begleiterinnen:

Ingeborg Fleisch – Tel.: 05576 / 75 040  
Gisela Bischoff – Tel.: 05523 / 58 746

**Jeden zweiten Montag im Monat**  
19 Uhr  
Im Haus der Generationen

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

Gerda Steiger – Tel.: 0664 / 282 13 33  
Ingrid Fleisch – Tel.: 0676 / 601 17 09

**Montag, den 7. Juli**  
Kolpinghaus um 18.00 Uhr  
Sommergesprächsrunde mit Ingrid u. Moni

**Wassergymnastik:** jeden Montag  
18:00 Uhr im KH Dornbirn  
Anfragen an:  
Ingrid Fleisch      Tel.: 0676 / 601 17 09

## BLUDENZ

### Begleiterinnen:

Herlinde Eichberger – Tel.: 05552 / 62 824  
Christl Zimmermann – Tel.: 05552 / 67 018

**Jeden letzten Mittwoch im Monat**  
um 14.30 Uhr in der Fohrenburg,  
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

## LEIBLACHTAL

### Begleiterinnen:

Vroni Greiter – Tel.: 0650 / 306 98 42  
Irmgard Mattweber – Tel.: 0664 5356292

**Jeden letzten Dienstag im Monat**  
um 15 Uhr im  
Pfarrheim Hörbranz

**BREGENZERWALD**      **Ansprechpartnerin:** Gertraud Burgstaller – Tel.: 0664 / 303 48 03

**Bitte beachten:** In allen Gruppen, außer Feldkirch, und dem Treffen im Juli in Dornbirn, ist in den Monaten Juli und August Sommerpause.

**Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!**

Für den Vorstand – Gertraud, Ida, Irmgard, Anita, Ilse und Moni



der Versand erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Hypo Landesbank Vorarlberg,  
IBAN: AT43 5800 0104 9174 8015 BIC: HYPVAT2B