

Rundschreiben, Juni 2020

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



Das **FRAUENMUSEUM** in Hittisau feiert heuer sein 20-jähriges Bestehen. Ein guter Anlass für uns, das Museum als Ziel unseres Ausfluges zu wählen.

Die Sonderausstellung zum Jubiläum widmet sich dem Thema „Geburtskultur vom gebären und geboren werden“. Eine interessante Führung bringt uns den Inhalt der Schau näher.

Datum des Ausfluges:
Donnerstag, 2. Juli 2020
Beginn der Führung: 14.00 Uhr

Gerne möchten wir die gemeinsame An- und Abreise wieder mit einem Bus machen. Doch auch die Busunternehmen unterliegen durch die Corona-Pandemie einigen Beschränkungen und so müssen wir euch bitten, euren Mund- und Nasenschutz mitzunehmen.

Mit dem Busunternehmen Ing. Hannes Wachter, Vandans, werden wir folgende Haltestellen anfahren:

-  12.00 Uhr Bludenz / Bürs Bushaltestelle Lünenseepark (Zimbapark)
-  12.20 Uhr Feldkirch, Busplatz Hirschgraben
-  12.50 Uhr Dornbirn, Bushaltestelle KIKA
-  13.10 Uhr Bregenz, Seestadtareal (großer Parkplatz direkt bei VLV Versicherung)

Für Bus, Eintritt, Führung und Jause dürfen wir euch bitten pauschal 29 Euro bereitzuhalten; bei der letzten Einstiegstelle in Bregenz 24 Euro.

„Der Hirschen“ im Zentrum von Hittisau und in der Nähe des Museums wird uns anschließend mit Kaffee und Kuchen verwöhnen.

Unser Ausflug ist immer eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen! Vielleicht ist eine Frau, die zwei Straßen weiter wohnt, Mitglied bei uns und du lernst sie auf dem Ausflug kennen.

Besonders gerne würden wir auch unsere neuen Mitglieder begrüßen und sie in unsere Mitte nehmen.



Nach Monaten der Vereinsabstinenz freuen wir uns sehr auf DICH!

Bitte **um verbindliche Anmeldung** bis spätestens **Montag, 22. Juni 2020**

Mail: brustkrebs@frauenselbsthilfe.at

Moni Jäger ☎ 0664 766 51 55 oder Brigitte Ebenkofler ☎ 0699 / 110 18 429

Zwei, die sich nicht vertragen – Grapefruits und Medikamente sind keine guten Freunde



Wenn jemand den Tag mit einem Glas Grapefruitsaft beginnt, mag das auf den ersten Blick ein gesunder Start sein. Doch Grapefruits können Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten teilweise enorm verändern. So kann z.B. ein blutdrucksenkendes Medikament durch die Kombination mit Grapefruitsaft den Blutdruck so nach unten sinken lassen, dass der Patient plötzlich umkippt. Zudem bitte – Medikamente stets mit Wasser, nicht mit Säften einnehmen! Ob es bei Orangen- oder Limettensaft auch zu den gleichen unerwünschten Wirkungen kommen kann, ist noch nicht ausreichend erforscht.

Problematisch ist auch Johanniskraut, egal ob in Form von Tee oder Ölen. Wirkstoffe greifen in das Enzymsystem ein und bewirken, dass einige Arzneimittel schneller als üblich abgebaut werden und somit ihre Wirkung nicht mehr ausreichend entfalten können.

Als letztes Problem“kraut“ sei hier noch Ginkgo genannt. Es wird gerne gegen Vergesslichkeit eingenommen, doch Ginkgokraut hemmt möglicherweise die Blutgerinnung. Das ist für Patienten gefährlich, die nach diversen Vorerkrankungen blutverdünnende Medikamente einnehmen müssen. Im schlimmsten Fall kann es zu Magenblutungen und eventuell auch zu gefährlichen Situationen bei Operationen führen.

Weitere Wechselwirkungen findet ihr unter diesem Link:

<https://www.docdroid.net/yIBD1lb/komplementarmedizin-wechselwirkungen-pdf>

WISSENSWERTES:

Was bringen Mammographie-Screenings?

Zu diesem Thema wurden verschiedene europäische Studien der letzten 30 Jahre zusammengefasst und ausgewertet.

Ergebnis: Das Brustkrebs-Screening im Rahmen der routinemäßigen Gesundheitsvorsorge führt weiterhin zu einer erheblichen Senkung der Sterblichkeit durch Brustkrebs.



Mammografie © Monkey Business

Das American College of Radiology hat u.a. folgende Fakten zusammengefasst:

- 🎗 die Mammographie hat dazu beigetragen, die Brustkrebssterblichkeit um nahezu ein Drittel zu senken
- 🎗 1 von 6 Brustkrebsfällen trifft bei Frauen zwischen 40 – 49 Jahren zu
- 🎗 3/4 der Frauen mit Brustkrebs haben keine familiäre Belastung und wurden als risikoarm eingestuft
- 🎗 von all den durch die Mammographie geretteten Lebensjahren, sind 40 % für Frauen in ihren 40ern

Macht mir die Strahlentherapie Angst wegen eventueller Nebenwirkungen auf mein Herz?

Eine schwedische Studie, die über einen Zeitraum von 20 Jahren angelegt war, berichtet, dass schwerwiegende späte Nebenwirkungen einer Strahlentherapie begrenzt und weniger groß sind, als bisher angenommen.

Im Beobachtungszeitraum konnte keine höhere Sterblichkeit bei bestrahlten Patientinnen nach linksseitiger Radiotherapie festgestellt werden.

NEU  NEU  NEU  NEU  NEU  NEU  NEU

Unser Rundschreiben diesmal in einem großen Kuvert?

Ja, sonst können wir euch den neuen Duschaufhänger - unser „Baby“ - nicht übersenden.

Weil wir keinen Kooperationspartner finden konnten, haben wir uns selbst um eine Neuauflage bemüht und dem Ganzen einen neuen Schliff, oder sollen wir sagen mehr „Pfiff“ gegeben.

Die Krebshilfe Vorarlberg ist mit uns im Boot, auch sie möchte den neuen Duschaufhänger verstärkt unter die Leute bringen.

Wenn ihr im Familien- oder Freundeskreis Duschaufhänger verteilen wollt, könnt ihr sie gerne gegen einen kleinen Druckkostenbeitrag bei uns bekommen.

Die monatliche Selbstabtastung ist eine einfache und sinnvolle Ergänzung zur Jahresuntersuchung und sollte allen Frauen am Herzen liegen.



INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN



Durch die Kooperation mit **ÖZIV- SUPPORT** gibt es kostenlose Beratung in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

KONTAKT

Daniela Sichau T 05572 394696 6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14
Harald Reiter T 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. Univ.-Prof. Dr. Gebhard Mathis, Univ. Doz. Dr. Anton Haid und Dr. Helmut Eiter stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.krebshilfe-vbg.at



Vorschau Wissen fürs Leben – Frühjahr 2020

Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch, Leitung Dr. Franz Josef Köb

Die geplanten Vorträge wurden aufgrund der Corona Pandemie abgesagt.

Wer nicht auf gute Vorträge verzichten möchte, kann sich in der Datenbank der Arbeiterkammer bedienen. Die meisten Vorträge der letzten Jahre wurden aufgezeichnet und sind als Download verfügbar.

https://vbg.arbeiterkammer.at/service/audioundvideo/WissenfuersLeben/Audio_Wissen_fuers_Leben_.html

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Edith Csar - Tel.: 0664 / 13 53 247
Brigitte Ebenkofler - Tel.: 0699 / 110 18 429
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

**Corona-bedingt ist noch kein Termin fixiert.
Alle die registriert sind, werden per WhatsApp
informiert!**

**Wir haben eine WhatsApp Gruppe. Wer die
Termine auch auf diesem Weg erhalten möchte,
einfach eine Nachricht hinterlassen.**

BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel.: 0650 / 80 40 720

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

DORNBIRN

Wassergymnastik: jeden Dienstag
18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

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

**Jeden letzten
Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

BLUDENZ

Begleiterinnen:

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

**Normalerweise jeden letzten
Mittwoch im Monat**

um 14:30 Uhr in der Fohrenburg,
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

Mittwoch, 24. Juni 2020, 9.00 Uhr
gemeinsames Frühstück im
Café/Konditorei Greber in Vandans

**Wir bilden Fahrgemeinschaften!
Bitte um Anmeldung!**

FELDKIRCH

Wassergymnastik: jeden Donnerstag
08:15 Uhr im LKH Rankweil

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

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41 53