

Rundschreiben, September 2020

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

Ausflug 2020

Trotz oder gerade wegen der heuer ganz speziellen Situation haben sich zu unserer großen Freude recht viele Frauen für den Ausflug, ins Frauenmuseum nach Hittisau, angemeldet. Nach einer interessanten Führung ließen wir den Nachmittag ganz gemütlich bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

Anbei ein paar Impressionen – mehr davon auf unserer Homepage!



**Achtung! Der Pink Ribbon Tourstop wurde coronabedingt abgesagt! Auf der Homepage der
Krebshilfe (www.krebshilfe-vbg.at) wird demnächst über das Alternativprogramm informiert.**

Es ist eine bewegte Zeit und vieles ist nicht wie wir es gerne hätten.

Unsere Vereinsaktivitäten sind immer noch sehr eingeschränkt und so möchten wir euch ein paar Anregungen geben, um trotzdem etwas Gutes für Körper, Geist und Seele zu tun.

Gymnastik und Bewegung – gut für unser Körpergefühl und unser Körperbild



Eine Krebserkrankung kann das Körpergefühl verändern. Man fühlt sich vom eigenen Körper im Stich gelassen, der Körper kann als „Versager“ erlebt werden.

Doch genau das Gegenteil ist der Fall!

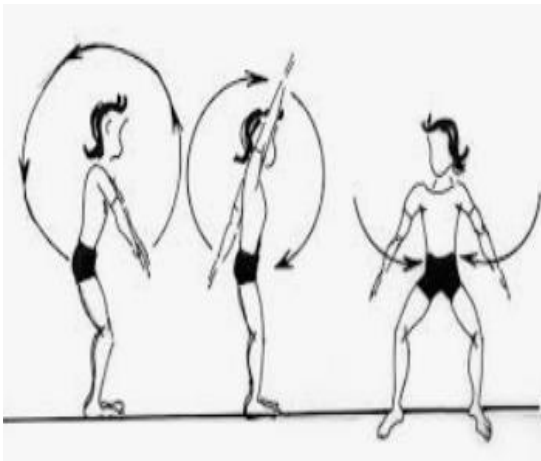
Der Körper leistet Großartiges. Er händelt: Operationen, Chemotherapie, Strahlentherapie und Medikamente. Oftmals werden diese Therapiemöglichkeiten individuell miteinander kombiniert.

Um neben all den Therapiemöglichkeiten auch mit möglichen Nebenwirkungen umgehen zu können, benötigt es Willenskraft und Durchhaltevermögen.

Wie kann ich mir diese Kräfte einteilen? Wie kann ich sie stärken?

Wenn man mit einer Krankheit konfrontiert ist, erlebt man zunächst einmal die Dinge, die nicht „funktionieren“. Wir sprechen von vielen Krankheiten, jedoch nur von einer Gesundheit. Vielmehr ist es jedoch umgekehrt: Wenn man an einer Krankheit leidet, so stecken doch so viele gesunde Anteile in uns. Sich diese vor Augen zu führen, sich immer wieder bewusst mit den gesunden Anteilen zu beschäftigen und die Krankheit in den Hintergrund rücken zu lassen, ist eine der möglichen Strategien.

Das Körperbild wird bei Brustkrebs oft durch Operationen verändert. Es entstehen Wunden, Narben, man sieht nicht mehr so aus, wie man vorher ausgesehen hat. Eine Folge der Narben selbst, jedoch auch der Schonhaltung kann eine Bewegungseinschränkung der Schulter sein, welche Tätigkeiten des alltäglichen Lebens erschwert. Es kommt häufig zu lokalen Schmerzen (Brust, Achsel, Schulter). Es ist ganz besonders wichtig, durch gezielte Bewegung, Dehnungsübungen und Narbenmassagen dem entgegenzusteuern.



Übung 1 „Uhrzeiger“: Setzen Sie sich entspannt hin und lassen Sie Ihren Arm seitlich hinunter hängen. Stellen Sie sich vor, sie haben am Oberarm auf Höhe des Schultergelenkes eine Uhr. Heben Sie die Schulter auf 12 Uhr, dann nach vorne auf 3 Uhr, nach unten auf 6 Uhr und nach hinten auf 9 Uhr. Warten Sie immer 5 Sekunden, bevor Sie die Position ändern.

Übung 2: Aktives oder passives (mit Hilfe des anderen Armes) Bewegen des Armes: Spreizen Sie den Arm seitlich ab, dehnen Sie ihn in der Horizontalen nach hinten und nach vorne, weiter zur anderen Seite. Wenn möglich, heben Sie ihn über die Horizontale hinaus. Zeichnen Sie Kreise mit gestrecktem oder gebeugtem Arm.

Bewegung bzw. Sport fördert zudem die Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol ins Blut. Die Hormone wirken entzündungshemmend und fördern Fettabbau. Weniger Fett – und dafür mehr Muskelmasse – mit sich herumzutragen, senkt wiederum das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Auch stimuliert moderater Sport das Immunsystem: Krankheitserreger, körperfremde Stoffe, sogar Krebszellen werden besser bekämpft.

Eine aktuelle Untersuchung hat ergeben, dass schon 20 bis 30 Minuten in einer Umgebung, die einem ein Gefühl von Natur vermittelt, ausreichen, um effektiv den Cortisolspiegel im Körper zu senken. Cortisol, auch als Stresshormon bezeichnet, wird in der Nebennierenrinde hergestellt und in der Leber abgebaut. Dauerhaft erhöhte Cortisolwerte, etwa durch chronischen Stress, können zu Übergewicht führen, das Immunsystem schwächen und Herz-Kreislauf-Störungen, Depressionen und eine Reihe weiterer Erkrankungen begünstigen.

FAZIT:

**Der Slogan „Probieren geht über Studieren“ fordert auf, es einfach zu tun!
..... und noch etwas „Bewegung hat niemals geschadet“!**

Corona hat vieles verändert, aber nicht die grundlegenden Dinge. Bewegung an der frischen Luft und der Aufenthalt in der Natur tun dem Körper und der Seele gut.

Wir wünschen euch einen „bewegten“ Herbst!



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 – Herbst 2020

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

Zeitgeist und Zeitgeiststörungen

Gefühle bei uns und anderen

Entscheide dich und lebe!

Loslassen & dranbleiben

Fühlen was die Welt fühlt

Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller

Dr. Daniela Tausch

Dr. Melanie Wolfers

Dr. Bärbel Wardetzki

Univ.-Prof. Dr. Joachim Bauer

ACHTUNG!!! Alle Vorträge sind leider bereits ausgebucht. Die jeweilige Aufzeichnung ist nach dem Vortrag 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

Freitag 29. September 2020

Campingplatz Restaurant Dornbirn
8.30 Uhr gemeinsames Frühstück

Stadtbus Linie 8, Landbus Linie 46 oder 47

Anmeldung bis 25. September 2020

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

Jeden letzten Mittwoch im Monat

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

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