

**Rundschreiben, März 2022**

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

*Nimm dir Zeit um glücklich zu sein.  
Zeit ist keine Schnellstraße zwischen Wiege und Grab,  
sondern ein Platz zum Parken in der Sonne!*

Es ist Frühling, die Sonnenstunden nehmen zu und die Sonne erwärmt uns und unsere Seelen!  
Wir spüren sie wieder beim Spazieren, beim draußen Herumwerkeln und sie hilft uns über viele trübe Gedanken!

Viele Gründe sprechen dafür, warum Sonnenlicht für unser tägliches Leben förderlich ist!

- Sonnenlicht hilft dabei, Körperfett loszuwerden.  
Bei einem kurzen Sonnenbad wird der Cholesterinspiegel in den Blutgefäßen gesenkt.  
Blutfette werden in Vitamin D umgewandelt, was wiederum den Blutdruck senken kann.
- Sonnenlicht stärkt den Knochenbau.  
Vitamin D sorgt dafür, dass unser Körper das für den Knochen so wichtige Kalzium aufnimmt.  
Viele Lebensmittel (Fisch, Eier, Olivenöl, ...) sind reich an Vitamin D. Die natürlichste  
Aufnahme erfolgt jedoch über die Sonnenstrahlen – bereits 5 Minuten Sonne tun unserem  
Knochenbau gut.
- Sonnenlicht kann den Blutdruck senken.  
Interessant dabei ist, dass Sonne die Blutgefäße erweitert und so die in den Organen befindliche  
Blutmenge verringert.
- Sonne verbessert unser Immunsystem.  
Sonneneinwirkung regt die Bildung weißer Blutkörperchen an. Sie helfen mit, uns vor  
Krankheitserregern und Fremdstoffen zu schützen.
- Sonne macht glücklich.  
Serotonin ist ein Stoff, der Wohlbefinden und Glücksgefühle hervorruft. Sonne beschleunigt in  
unserem Körper die Serotoninbildung.
- Sonne steigert unser sexuelles Verlangen.  
Der Grund dafür ist in der Wärme und bei der Sonneneinstrahlung zu suchen. Wir produzieren  
mehr Testosteron, das unter anderem auch als Hormon zur Steigerung der Libido bekannt ist.  
Das Hormon dient auch zum Aufbau von Muskel- und Knochenmasse und beugt Krankheiten  
wie Osteoporose vor.

**Nicht vergessen! Wenn man sich länger der Sonne aussetzt, sind unbedingt Augen, Haut und  
Kopf zu schützen und gleichzeitig ist für ausreichend Flüssigkeit zu sorgen.  
Der Rest ist reiner Genuss.**

## Krebs und Covid – ein gefährlicher Cocktail!

Die Coronapandemie hat Krebspatienten besonders hart getroffen. Das dokumentiert eine Studie, an der neben Kliniken in Wien und Tirol auch das Landeskrankenhaus Feldkirch teilgenommen hat.

Die Studie umfasste 230 an Krebs erkrankte, 50 davon kamen aus Vorarlberg. Primar Priv. Doz. Dr. Thomas Winder, Leiter der Interne II am LKH Feldkirch, überrascht das Ergebnis nicht:

„Krebspatienten haben im Falle einer Infektion mit dem Virus ein erhöhtes Risiko für einen schweren bzw. tödlichen Verlauf. Infizierte Krebspatienten bleiben aufgrund ihres geschwächten Immunsystems über Wochen und Monate positiv. In dieser Zeit ist keine Therapie möglich.

Die Fachgesellschaften für Hämatologie und medizinische Onkologie raten weiterhin allen Krebspatienten, die Impfung gegen CoVid19 zu ihrem eigenen Schutz vorzunehmen.“

Das Interview, das Marlies Mohr, VN, mit Prim. Priv. Doz. Dr. Thomas Winder führte, ist auf unserer Homepage unter

<https://www.frauenselbsthilfe.at/blog>  
nachzulesen.

## Spendenübergabe des Zentralverbandes der Vorarlberger Spediteure



Pünktlich zum Jahresende kam wieder ein großzügiger Scheck vom Zentralverband der Spediteure. Mit Freude haben wir ihn entgegengenommen und sagen Danke!

Diese regelmäßige große Spende hilft uns jedes Jahr einen guten Teil unserer Kosten zu decken. Wir werden sparsam und zum Wohle der Frauen damit umgehen.

Ein herzlicher Dank an die zahlreichen Spender!

## Jahreshauptversammlung

Unsere Jahreshauptversammlung findet am Donnerstag, den 21. April 2022, 17.00 Uhr im Kulturhauscafé in Dornbirn statt.

Alle Mitglieder erhalten zeitgerecht per Post eine persönliche Einladung mit dem Einzahlungsschein für den Mitgliedsbeitrag.

**++ wichtig +++ wichtig ++**  
**JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**

## Vorankündigung!!!

Unser Verein wurde **vor 40 Jahren** gegründet – unglaublich, was für eine erfolgreiche Strecke wir hingelegt haben!

Also feiern wir das auch „ghörig“ – nämlich am **Freitag, den 7. Oktober 2022**, 18.00 Uhr!

Bitte schreibt euch schon jetzt diesen wichtigen Termin in eure Kalender.



**save the date - save the date – save the date**





## INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN



Durch die Kooperation mit **ÖZIV- SUPPORT** gibt es 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.

Die Vorarlberger Krebshilfe hat ein umfangreiches Programm zusammengestellt, um Krebspatienten während und nach der Therapie zu unterstützen.

**Es wird angeboten: Achtsamkeitstraining, Musiktherapie, Bewegungstherapie und vieles mehr.**

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

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



### Wissen fürs Leben

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

Über den folgenden Link steht uns eine Fundgrube von guten Vorträgen der letzten Jahre als Download zur Verfügung:

<https://vbg.arbeiterkammer.at/service/audioundvideo/WissenfuersLeben/>

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

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

**Frühstück – Treffpunkt an der Ach, 1. Stock  
Mittwoch, 23. März 2022, 9.00 Uhr  
Bitte um Anmeldung bis spätestens  
Samstag, 19. März 2022  
bei Ingrid: Tel. 0676 / 601 17 09**

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

## 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:

Dienstag 17.00 Uhr SeneCura  
Parkresidenz

### Die 3G Regel ist einzuhalten!!!

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

### 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“

## FELDKIRCH

### Wassergymnastik

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

## Familiärer Brustkrebs

### Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel. 0664 / 859 41 53