



Haben sich für das Jubiläum einiges einfallen lassen: Obfrau Maria Rameder-Paradeiser und ihr Team Herta Stöhr, Christine Figl, Gerhilt Zlabinger und Andrea Thomsen.

Foto: z.Vg.

## „Kein Todesurteil mehr“

### Frauenselbsthilfe nach Krebs feiert 25. Geburtstag

Seit einem Vierteljahrhundert unterstützt die Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs Betroffene im Umgang mit der Diagnose Brustkrebs. Mit über 5000 Neuerkrankungen pro Jahr ist Brustkrebs nachwievor die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Dank der fortschreitenden Forschung, hat die Krankheit aber in den vergangenen 25 Jahren ein bisschen von ihrem Schrecken eingebüßt.

„Wenn ich etwas nicht ändern kann, muss ich es akzeptieren, alles andere muss ich ändern“, so das Motto von Maria Rameder-Paradeiser. Seit 41/2 Jahren leitet sie die Badener Gruppe. Selbst vor 10 Jahren mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert, weiß sie, was es heißt, wenn das Leben von einem Tag auf den anderen ein Ablaufdatum hat. „Letztendlich habe ich meine Krankheit als Chance zur Veränderung genutzt. Ich bin dankbar für meine 2. Chance und versuche, auch anderen diese Lebenseinstellung zu vermitteln“, so die Badenerin. „Brustkrebs muss heute kein Todesurteil mehr sein. Es ist hilfreich, sich mit der Krankheit auseinander zu setzen und nicht darüber zu schweigen.“ Die Frauenselbsthilfe nach Krebs setzt genau

an diesem Punkt an. Seit 25 Jahren trifft man sich einmal monatlich zum Erfahrungsaustausch, organisiert Vorträge, informiert über neueste Forschungsergebnisse, bietet Bewegungstherapie an und leistet wichtige Aufklärungsarbeit. Aktuell sind es 50 Mitglieder, die sich in der Gruppe untereinander unterstützen. „Unser jüngstes Mitglied ist 50, unsere Älteste beim Jourfix 85 Jahre alt. Wir sind aber auch für Jüngere da“, so Rameder-Paradeiser. Aktuelle Infos und Veranstaltungen findet man übrigens auf der umfassenden Homepage der Gruppe. „Auch vor uns hat das digitale Zeitalter nicht haltgemacht“, lacht die Gruppenleiterin und weiter: „Und das ist gut so, denn immer mehr

Frauen finden uns via Internet. Das Wichtigste ist zwar immer noch das persönliche Gespräch, aber das Internet ist ein gutes Mittel, um unsere Informations- und Aufklärungsarbeit voranzutreiben. Am Mittwoch, 15. Oktober, 16 Uhr findet im Cafe Restaurant Doblhoff ein großes Jubiläumstreffen statt. „Mit einem Wunschballonstart möchten wir an diesem Tag das Leben feiern“, freut sich Rameder-Paradeiser auf viele Gäste.

Infos unter [www.frauenselbsthilfe-baden.at](http://www.frauenselbsthilfe-baden.at) bzw. unter 0664/ 173 70 70 at. Die nächste Gesprächs- und Bastelrunde findet am Mittwoch, 19. November, 17 Uhr im Thermenklinikum Baden statt.

## Infobox

Rund 5000 Frauen erkranken in Österreich jährlich an Brustkrebs. 1.500 verlieren leider den Kampf. Rund 500 Frauen können gerettet werden, wenn die Erkrankung frühzeitig erkannt wird. In einigen Familien treten gewisse Krebsformen gehäuft auf, jedoch sind es nur 5 Prozent aller Krebserkrankungen durch Veränderungen im menschlichen Erbgut bestimmt. Ein gesunder bzw. ungesunder Lebensstil

kann das Risiko, an Krebs zu erkranken, positiv bzw. negativ beeinflussen. Einmal pro Monat, am besten, vor bzw. kurz nach der Monatsblutung die Brust und die Achselhöhlen selbst auf Veränderungen abzutasten. Generell wird empfohlen, zwei Mal pro Jahr einen Gynäkologen zur Vorsorgeuntersuchung aufzusuchen bzw. ab 40 Jahren alle zwei Jahre zur Mammografie zu gehen.



Die Vorstandsvertreter des Lions Club Baden-Helental besuchten Bürgermeister Kurt Staska im Rathaus, um ihr umfangreiches Veranstaltungsprogramm für das neue Vereinsjahr vorzustellen. Gemäß des Clubmottos „We serve“ dienen alle Highlights dazu, wertvolle Gelder zu akquirieren, um in Notlagen geratene Menschen zur Seite stehen zu können. Das Programm liest sich vielversprechend: Unter anderem werden die Gumpoldskirchner Spatzen und Michael Heltau zu Gast sein.

Foto: PSB

## Glücksfähigkeit ist trainierbar

### Glückstraining ab 30. Oktober

Bernhard S. arbeitet im Softwareengineering. Er ist mit seinem Job zufrieden und hat ein gutes Gehalt, trotzdem ist er mit seinem Leben nicht zufrieden und unglücklich. Dazu kommen diese Ängste, nicht gut genug zu sein und den Anforderungen in der Firma nicht gewachsen zu sein.

Wir entscheiden uns unter anderem für das Glückstagebuch. Jeden Tag, Woche für Woche, schreibt Bernhard drei Dinge hinein, die am jeweiligen Tag gut waren und versucht dies zu begründen. Er berichtet in den Sitzungen davon, z. B. dass seine Tanzpartnerin beim Tanzkurs zurücklächle, oder dass er beim Schachspiel gewonnen habe. Nach acht Wochen wirkt Bernhard S. schon viel lebensfroher und

glücklicher, denn er hat eine Freundin gefunden und ist nun auch in der Arbeit wesentlich selbstsicherer. Bernhard S. hat erkannt: „Glücklich sein, das kann man lernen!“ Denn im menschlichen Gehirn gibt es ein Zentrum für positive Gedanken und Gefühle, das Glücksareal, das man trainieren kann. Und die Ergebnisse sind verblüffend. Schon nach wenigen Tagen, in denen wir vermehrt freudig ge-

stimmt sind, wachsen die Nervenzellen in diesem Areal an. Glücksmomente werden dadurch häufiger und stärker erlebt. Das bedeutet, Glücksgefühle sind trainierbar!

In unserer Seminarreihe Glückstraining lernen Sie, die glücklichen Momente im alltäglichen Leben wieder zu entdecken und zu genießen. Es umfasst die Steigerung der eigenen Genussfähigkeit, wir werden uns mit Achtsamkeit und Zielerreichung befassen, und Sie werden lernen, Ihre eigenen Ressourcen und Stärken zu aktivieren. Alle diese Techniken bestechen durch Einfachheit, Klarheit und gute Anwendbarkeit. Es geht vor allem darum, angenehme Gefühle zu vermehren.

Sollten Sie sich selber in letzter Zeit mehr Glück verordnet haben, dann kommen Sie zum Glückstraining ab 30. Oktober 2014, 18 - 20 Uhr von Dr. Eva Schrank und Johannes Gebauer.

Anmeldung unter 02252/84897  
Klinisch psychologische & psychotherapeutische Kassenpraxis,  
Mag. Dr. Eva Schrank,  
Psychologin & Psychotherapeutin, 2500 Baden,  
Kaiser Franz, Josef Ring 21.

ANZEIGE



Dr. Eva Schrank und Johannes Gebauer.

Foto: z.Vg.

## Wanne raus - Dusche rein

### Fugenlos, barrierefrei und rutschfest

Wer kennt das in seinem Bad: Schimmelige Fugen, hohe Einstiegsbereiche, schwer zu reinigende Produkte und vielleicht sogar Undichtheiten? viterma bietet dafür eine nachhaltige Lösung, die rasch, ohne viel Schmutz und aus einer Hand umgesetzt wird.

Mit viterma wird Ihre alte Dusche oder Wanne in rund drei Arbeitstagen zur barrierefreien Wohlfühlloase - ohne große Einschränkungen durch Staub oder Lärm.

#### Vorteile einer Badsanierung durch viterma:

- schnell
- rutschfest und barrierefrei
- reinigungsfreundlich
- hygienisch (keine Schimmelfahrer)
- 100% dicht (kein Silikon an Problemstellen)
- fugenlos
- schmutzarm bei Montage
- unverbindliche und kompetente Beratung bei Ihnen zu Hause

#### Interesse an einem unverbindlichen Beratungsgespräch?

viterma Lizenzpartner  
Bello Bagno GmbH  
Ihre Badberater  
Tel: 0800 20 22 19 (gebührenfrei)  
oder direkt: 0676 977 2203  
Mail: [noe1@viterma.com](mailto:noe1@viterma.com)  
Web: [www.viterma.com](http://www.viterma.com)

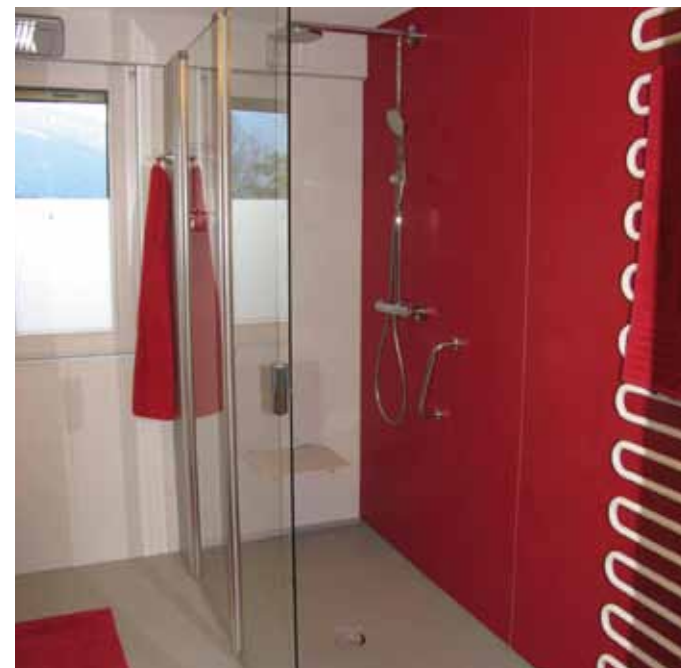
**24h**  
BadRenovierung  
fugenlos • barrierefrei • rutschfest



viterma wächst und sucht laufend Monteure - gleich telefonisch melden unter: 0676/977 2203!



Vorher: Alles gefliest, Dusche und Wanne mit hohem Einstieg und der Platz schlecht genutzt.



Nachher: Eine große Dusche, barrierefrei, rutschfest und ein großer Einstieg.

ANZEIGE