



Ein neues Leben.

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Verein Baden und Umgebung

ZVR-Zahl: 642605020

SITZ: Landeskrankenhaus Baden; 2500 Baden, Wimmergasse 19

VORSITZENDE: Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser
2500 Baden, Marchetstraße 37/13; Tel.: 0664/1737070

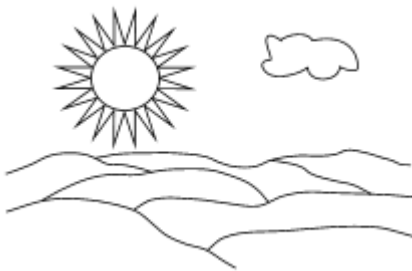
E-mail: maria.paradeiser@aon.at

Homepage: <http://frauenselbsthilfe-nach-krebs.jimdo.com>

BANKVERBINDUNGEN:

Sparkasse Baden: BLZ 20205, Kto. Nr.: 0000-028076;

Raiffeisenbank Baden: BLZ 32045, Kto. Nr.: 22962



Baden, im März 2013

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer!

Ja heuer sehnen wir uns wahrscheinlich alle schon nach dem Frühling, nachdem uns der Winter sehr fest im Griff hatte. Obwohl natürlich eine verschneite Winterlandschaft auch ihren besonderen Reiz hat. Vor einem Monat dachte ich: ich brauche jetzt keinen Schnee mehr. Und da wusste ich nicht, dass noch enorme Mengen auf uns zukommen. Viele Tage waren trüb, grau, ohne Sonnenschein. Irgendwie nicht besonders reizvoll aus dem Haus zu gehen. Aber kaum ist man im Wald, geht durch den sauberen Schnee, die Bäume sind wie im Märchen, die Vögel fangen bereits zaghaft zu zwitschern an und die Eichkätzchen sind wie immer flink und fröhlich unterwegs. Ja, da weiß ich: hinaus in die Natur. Das tut nicht nur dem Körper gut, das ist auch besonders wertvoll für die Psyche.

VITAMIN D

In einer Aussendung vom Vorjahr nahmen wir schon Bezug auf einen Vortrag, beim dem auf die **Wichtigkeit des Vitamin D** hingewiesen wurde. In letzter Zeit häufen sich die Hinweise darauf. So heißt es beispielsweise - der Star unter den Vitaminen - länger leben. Etliche Studien belegen die positiven Effekte von Vitamin D, allerdings sind Viele von uns unterversorgt. Während der Wintermonate fehlen die UV-B-Strahlen. Diese wandeln eine Ableitung von Cholesterin, das in der Haut enthalten ist, in das Vitamin D₃ um, das zur Leber weiterwandert. Die Leber wandelt das Vitamin D₃ in das sogenannte 25-hydroxy-Vitamin D um, das im Blut messbar ist. Die Nieren verwandeln dieses schließlich in das aktive Hormon um, das positive Effekte auf den gesamten Körper hat. Dazu gehört auch die Unterstützung der Kalziumaufnahme. Genau genommen ist es kein Vitamin, sondern ein Hormon.

Mögliche Auswirkungen von Vitamin-D-Mangel wurde festgestellt: Gehirn, Lungen, Kreislauf, Muskeln/Knochen, Immunsystem und Krebs. Bevor zusätzlich Vitamin D zugeführt wird, soll nach Rücksprache mit dem Arzt der Vitamin-D-Status mittels Bluttest erhoben werden.

ALUMINIUMHÄLTIGE DEODORANTS

Ein ebenfalls wichtiges Thema ist die Diskussion über „**aluminiumhaltige Deodorants**“. Neben diversen Zeitungsartikeln, Fernsehbeiträgen, etc. gibt es auch ein aktuelles Buch dazu: „DIRTY LITTLE SECRET - Die Akte Aluminium“ Autor: Bert Ehgartner, Verlag Ennsthaler, 2012.

Ein kleiner Auszug daraus:

Wir leben im Zeitalter des Aluminiums. Doch das glänzende Leichtmetall hat eine erschreckende, dunkle Seite, die in diesem Buch zum ersten Mal kritisch beleuchtet wird.

Vor 100 Jahren wusste kaum jemand etwas mit dem häufigsten Metall der Erdkruste anzufangen. Heute ist Aluminium allgegenwärtig. Besonders beliebt sind bioaktive Aluminiumverbindungen in der Kosmetikindustrie: In Sonnencreme fördert Aluminium die gleichmäßige Verteilung. In Deos reagiert es mit den Zellen der Haut, so dass sie nicht mehr schwitzen können. Medikamente gegen Sodbrennen enthalten oft regelrechte Überdosen an Aluminium. In zwei Drittel aller Impfstoffe ist Aluminium als Wirkverstärker enthalten. Viele Wasserwerke verwenden Aluminiumverbindungen zum Klären und liefern das Trinkwasser dann – mit unvermeidlichen Aluminiumrückständen – in die Haushalte.

Im totalen Widerspruch zu dieser sorglosen Anwendung in den sensibelsten Lebensbereichen stehen die aktuellen Erkenntnisse der Wissenschaft:

- Brustkrebs wird am häufigsten neben den Achseln diagnostiziert: dort wo aluminiumhaltige Deos aufgetragen werden
- Aluminium erzeugt im Tierversuch Demenz und gilt als möglicher Auslöser der Alzheimer-Krankheit beim Menschen
- Aluminium manipuliert das Immunsystem und kann es in eine allergische oder autoaggressive Richtung kippen.

NUN EIN KLEINER RÜCKBLICK AUF DIE VERGANGENEN MONATE

MEDAUSTRON

Am 12. und 13. Jänner 2013 konnte man am Tag der offenen Tür das **MedAustron in Wiener Neustadt** besichtigen.

Heuer startet der Testbetrieb und ab Ende 2015 sollen die ersten ambulanten Behandlungen möglich sein. Im Vollbetrieb werden bis zu 1.400 Personen jährlich therapiert, mehr als 200 Menschen werden hier hoch- und höchstqualifizierte Arbeit leisten.

Durch eine neue Form der Strahlentherapie soll Krebspatienten, besonders aber auch Kindern, geholfen werden. Die Ionentherapie mit Protonen und Kohlenstoffionen schont das gesunde Gewebe und hat deutlich weniger Nebenwirkungen. Außerdem können mit Kohlenstoffionen Tumore behandelt werden, die bisher nicht wirkungsvoll bestrahlt werden konnten. Die Führung durch das MedAustron Gebäude war beeindruckend, vor allem die Zahlen die dabei genannt wurden: Sei es das Gewicht eines Magnetes (120 Tonnen), die Dicke der Wände (10 Meter – dadurch wird der Strahlenschutz nach außen gewährt), die Präzision des Strahles (0,3 Millimeter), die Winkelgenauigkeit (unter 0,1 Grad), die Anschaffungskosten eines

Roboters (250.000 €), der Stromverbrauch (1/3 des Stromes von 1 Jahr in Wiener Neustadt) und vieles mehr. 60 % aller Bauaufträge wurden von niederösterreichischen Firmen ausgeführt. Grundlage für MedAustron ist die enge Kooperation mit dem Europäischen Kernforschungszentrum CERN in Genf. Darüber hinaus arbeitet MedAustron eng mit österreichischen Medizinuniversitäten, der TU Wien und Forschungseinrichtungen in der Schweiz, Deutschland und Italien zusammen.

Weltweit gibt es nur drei vergleichbare Einrichtungen, die diese beiden Strahlenarten (Protonen und Kohlenstoffionen) an einem Ort gemeinsam anbieten, und zwar in Deutschland, Italien und Japan.

VORTRAG VON FRAU ANNEMARIE HEINDL

Am 20. Februar d. J. war die **Kunsttherapeutin und musikalische Lebensbegleiterin Frau Annemarie Heindl** bei uns und hielt einen Vortrag über „**Kunsttherapie und Klangschalenmassage**“. Sie hat einiges Anschauungsmaterial mitgenommen, Vieles aus dem Wald, aber auch Klangschalen. Sie hat uns den Unterschied zwischen **Kunsttherapie** und **Psychotherapie** erklärt, der in erster Linie darin besteht, dass bei der Kunsttherapie kreative Mittel zum Einsatz kommen. Im Gegensatz dazu wird bei der Psychotherapie nur geredet. Der psychische Prozess läuft wie bei der Psychotherapie ab, jedoch ist hier die Kunsttherapie das Handwerk. Es gibt viele andere Formen neben der Kunsttherapie, wie z. B. die Musiktherapie, die Sprache: Poesie, der Tanz oder ein Spaziergang im Wald bei dem Vieles entdeckt und mit mehreren Sinnen begriffen wird. Material braucht man deshalb, weil es zum 3. Element zwischen Patient und Therapeut wird. Der Therapeut hilft dann zu entschlüsseln, als Begleiter des Prozesses. Es interpretiert jedoch das Geschaffene, Gesammelte, ... nicht. Die Natur bildet dabei eine große Ressource. Dann sprach sie über die Wirkung der **Klangschalen**: Diese sind entspannend, lösend, stressmindernd, bewirken tiefe Entspannung - man bekommt mehr Vertrauen zu sich selbst, man kann los lassen, die Eigenwahrnehmung wird gestärkt, sie geben Anstoß zur Aktivität. Hören und Fühlen sind die Sinne, die pränatal als Erstes ausgebildet sind. Die Klänge der Schalen können Brücken zu anderen Menschen schaffen, jenseits der Worte. Die psychisch-emotionale Ebene wird damit angesprochen.

TAG DER OFFENEN TÜR IM LK BADEN

Am Samstag, den 23. Februar 2013 fand im LK Baden der „Tag der offenen Tür“ statt, bei dem unsere Selbsthilfegruppe mit einem Tisch vertreten war. Trotz der extremen Schneemassen waren doch viele Besucher anwesend. Neben Infomaterial unsere Gruppe betreffend, wurden auch Unterlagen des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen aufgelegt. Schade nur, dass ich den ganzen Tag alleine war und niemand von unserer Gruppe vorbei kam.

VORSCHAU AUF DAS NÄCHSTE QUARTAL

STERNFAHRT

Ganz besonders möchten wir Sie/Euch auf die „**Sternfahrt**“ der Neunkirchner Gruppe hinweisen. Wie bei den Terminen angeführt, findet diese am **Sa. 15. Juni 2013** statt. Die Sternfahrt ist das Landestreffen der Frauenselbsthilfegruppen nach Krebs. Wir treffen uns in Reichenau an der Rax, im Gasthof KOBALD, Hirschwang 52 von 10:00 bis etwa 17:00 Uhr. **Eine Anmeldung hierfür ist unbedingt erforderlich! Bitte bei mir melden: 0664/1737070, (bis spätestens Dienstag, 30. April 2013), damit ich die Anzahl der Teilnehmerinnen weiterleiten kann.**

Neue HOMEPAGE

Ich möchte alle auf unsere neugestaltete Homepage aufmerksam machen. Die bisherige „frauenselbsthilfe-nach-krebs.jimdo.com“ ist kostenlos. Da hier aber weniger Gestaltungsmöglichkeiten gegeben sind, wird es **in Kürze eine Neue** geben:

„frauenselbsthilfe-baden.at“

Wir wollen dieses Medium in Zukunft stärker nützen, um auch neue Betroffene dadurch ansprechen zu können. Mit Hilfe meines Mannes und unseres Sohnes sind nun die Aussendungen des letzten Jahres auf der Homepage zu finden und auch viel mehr Fotos als bisher. Außerdem haben wir uns mit Anderen verlinkt. Vielleicht findet die Eine oder Andere hier wichtige Informationen. Beispielsweise die online aufrufbaren Vorträge der Cancer School und der Initiative Leben mit Krebs auf der Homepage: <http://www.leben-mit-krebs.at>. Sehr informativ!

Meinem Mann und Sohn bin ich natürlich sehr dankbar für ihre große Hilfe!

ABSCHLUSS

Wir wünschen Allen alles, alles Gute! Viel **GESUNDHEIT!!!** Wir denken sehr an Diejenigen, die nicht gut beisammen sind und im Speziellen - die unter uns - denen es sehr schlecht geht.

Christine Figl, e. h.

Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser, e. h.

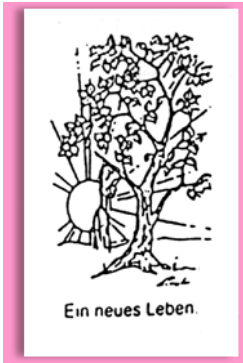
Beilagen:

Termine April bis Juni 2013

Ostergruß



Wir bedanken uns ganz herzlich für die Unterstützung bei der **Sparkasse Baden.**



FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Verein Baden und Umgebung

ZVR-Zahl: 642605020

SITZ: Landesklinikum Baden, 2500 Baden, Wimmergasse 19

VORSITZENDE: Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser
2500 Baden, Marchetstraße 37/13; Tel.: 0664/1737070

E-mail: maria.paradeiser@aon.at

<http://frauenselbsthilfe-nach-krebs.jimdo.com>

Bankverbindungen:

Sparkasse Baden: BLZ 20205, Kto. Nr.: 0000-028076; Raiffeisenbank Baden: BLZ 32045, Kto. Nr.: 22962

TERMINE

April bis Juni 2013

| | | |
|---|--|---|
| Mi., 17. April Untergeschoß, Lehrsaal | ACHTUNG! 15:00 Uhr | „Matrixmethode“ mit Frau Monika Marek |
| Mi., 15. Mai 2540 Gainfarn, Hauptstraße 31 | 16:00 Uhr | „Hl. Messe in der Pfarrkirche Gainfarn“ Wer mit mir mitfahren will, bitte melden! (Eingeschränkte Parkmöglichkeit vor Kirche) |
| Mi., 19. Juni Untergeschoß, Lehrsaal | 17:00 Uhr | „Umgang mit Schmerzen - Hilfe zur Selbsthilfe“ Vortrag von Fr. Mag ^a . Elisabeth Gzásó |
| Jeden Dienstag (außer Schulferien) Erdgeschoß, Turnsaal | 17:00 Uhr | „Bewegungstherapie“ gefördert von  NÖ GESUNDHEITS- UND SOZIALFONDS und NÖGKK NÖ Gebietskrankenkasse Wir vorsorgen Sie! |
| Voraussichtlich ab April | 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr | „Nordic walking“ Bei Interesse mit Fr. Wiesinger Kontakt aufnehmen: 0650/3122631 Treffpunkt: Hotel Sacher im Helenental, Parkplatz |

➤ Wenn nicht anders angegeben,
finden alle Veranstaltungen im LK Baden statt.

WIR FREUEN UNS AUF IHR/DEIN KOMMEN!

KONTAKT: Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser, Tel.: 0664/1737070, E-mail: maria.paradeiser@aon.at

 Miteinander und Füreinander gibt Mut zum Leben 

→ **WEITERE TERMINE UND INFORMATIONEN: (EINTRITT FREI)** ←

Minimedvorträge im Congress Casino Baden: 2500 Baden, Kaiser-Franz-Ring 1

Beginn: 19:00 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr; www.minimed.at

15.04.2013 Fit im Kopf - ein Leben lang! Demenzen und deren Behandlungsmöglichkeiten
Vortragender: OA Dr. Samy Mazhar, Arzt für Allgemeinmedizin und FA für Neurologie, Abteilung für Neurorehabilitation Kittsee, Abteilung für Neurologie, LK Wr. Neustadt

06.05.2013 Tickende Zeitbomben - Die Fettfalle und das Metabolische Syndrom
Vortragende: OA Dr. Thomas Bruckner, Interne Abteilung, LK Mödling
Angelika Heschl

03.06.2013 Osteoporose - Eine schicksalhafte Erkrankung?
Vortragende: Dr. Stefanie-Barbara Trulp,
Abteilung für Unfallchirurgie, LK Baden/Mödling

Treffpunkt Gesundheit im LK Baden: 2500 Baden, Wimmergasse 19

Beginn: 18:30 Uhr, Tel.: +43 (0) 27 42 / 906 10-757 (Info), www.gesundesnoe.at

15.04.2013 Man(n) spricht nicht gern darüber
Prostatakarzinom, Erektionsstörungen und andere Männerleiden
Vortragender: Herr OA Dr. Anton Stangelberger

17.06.2013 Krampfadern – ein kosmetisches Problem?
Vortragender: Herr Prim. Univ.-Doz. Dr. Erwin Kovats

Vorträge des Servicecenters der NÖGKK: 2500 Baden, Vöslauer Str. 8, Tel.:05 0899-0254 www.noegkk.at

13.04.2013 **NÖ Frauengesundheitstag**
Beginn: 09:00 Uhr; Ende: 17:00 Uhr
Ort: Halle B in der Badener Veranstaltungshalle, 2500 Baden, Waltersdorfer Str.40
Vorträge, Schnupperkurse, Gesundheitsschecks und Info- und Beratungsstände

24.04.2013 **Zumba-Schnupperkurs**
Beginn: 16:30 Uhr Zumba-Gold (gemäßigtes Zumba)
Beginn: 18:30 Uhr Zumba-Fitness (full Power)
Ort: Kursaal des Kurzentrums Bad Vöslau, 2540 Bad Vöslau, Badener Str. 7-9
Anmeldung erforderlich! Tel.: 050899-0254

Sonstige Veranstaltungen

26.04.2013 Hormonrevolution
Vortragender: Herr Dr. Armbruster
Beginn: 19:00 Uhr
Ort: Hotel Sacher Baden, 2500 Baden, Helenenstraße 25
Anmeldung: Frau Marek (Matrix): 0664/8408813

27.04.2013 **Krebstag 2013**
Beginn: 11:00 Uhr
Ort: Wiener Rathaus

15.06.2013 **Sternfahrt** - Landestreffen der Frauenselbsthilfe nach Krebs
organisiert von der Frauenselbsthilfe nach Krebs Neunkirchen
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: in etwa 17:00 Uhr
Ort: Reichenau an der Rax, Gasthof Kobald

Anmeldung unbedingt bis Di., 30. April 2013 erforderlich!!! 0664/1737070