



Ein neues Leben.

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Verein Baden und Umgebung

ZVR-Zahl: 642605020

SITZ: Landeskrankenhaus Baden, Waltersdorfer Straße 75, 2500 Baden

VORSITZENDE: Mag. Maria Rameder-Paradeiser, Marchetstraße 37/13, 2500 Baden

Tel.: 0664/1737070, E-Mail: maria.paradeiser@aon.at

HOMEPAGE: <https://www.frauenselbsthilfe-baden.at>

BANK: Sparkasse Baden, IBAN: AT83 2020 5000 0002 8076, BIC: SPBDAT21XXX

Baden, im November 2019

Liebe Mitglieder, Freunde, Förderer und alle,
die Interesse und Freude an unseren Rundschreiben haben!

Wie immer ein kurzer Rückblick auf die vergangenen 3 Monate:

Lange Nacht der Gesundheit

Am 13.09.2019 veranstaltete die Stadtgemeinde Baden die „Lange Nacht der Gesundheit“. Wir durften unseren Verein in der Radiologischen Gruppenpraxis Baden vorstellen (<https://www.roentgen-baden.at/>). Leider war an diesem Tag das Interesse am Thema Gesundheit minimal. Es hatte sowohl das wunderschöne Wetter, der für diesen Tag angesetzte Kaiserflohmarkt und die gleichzeitig stattfindende Genussmeile zu geringer Akzeptanz beigetragen.

Lediglich 2(!) Besucher kamen in die Praxis!

Danke jedenfalls an Hr. Priv.-Doz. Dr. Michael Gruber und sein Team, dass er uns den Platz zur Verfügung gestellt hat, und danke an unsere 4 Mitglieder, die mit mir vergebens auf Interessenten gewartet haben.



Zu Beginn des Abends - voller Zuversicht und in guter Stimmung ...



Herr Dr. Gruber mit 2 seiner Kolleginnen

6. Österreichischer Brustkrebs-PatientInnen Kongress in Linz

Am 21. u. 22.9.2019 nahmen 2 unserer Mitglieder daran teil. Die Vorträge beinhalteten "Neues aus der Rekonstruktion der Brust", familiären Brustkrebs ohne Genmutation, moderne Aspekte der Schmerzmedizin, Rehabilitation mit Fokus auf Polyneuropathie, Narbenentstörung und die Tätigkeit einer Breast Care Nurse.

Viele Infostände und hochinteressante Beiträge wurden in einem sehr angenehmen Ambiente präsentiert. Zahlreiche Betroffene und Angehörige hatten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. (Veranstalter: Europa Donna Austria <https://www.europadonna.at/>)

Vortrag von Fr. Eisenbauer

Bei unserem monatlichen Treffen im Oktober war Fr. Maria Eisenbauer, die seit einigen Monaten bei uns mitarbeitet, obwohl sie keine Betroffene ist, so nett, über ihre 40-jährige Tätigkeit in der Krebsforschung zu sprechen.

Wir hörten viel Interessantes über die Entwicklung der Tumorzellkultur in den vergangenen 50 Jahren. Unser Körper besteht aus ca. 10.000 Milliarden Zellen und wir produzieren im Laufe unseres Lebens ungefähr 2 bis 3 Tonnen davon!

Es wurde über die Anlage einer Zellkultur aus OP oder Biopsiematerial berichtet. Über Laborgeräte und Nährlösungen, die für die Versorgung und Beobachtung der Zellen essentiell sind. Über das absolut sterile Arbeiten, um die Kulturen frei von Bakterien und Mycoplasmen zu halten. Über die Zellkultur als Ausgangspunkt für die genaue Analyse der Zellen in Hinblick auf Veränderungen im Vergleich zu normalen Zellen, bzw. zum Auffinden von gemeinsamen Mutationen. Über das Einfrieren von Zellen im flüssigen Stickstoff (- 196 Grad Celsius !) und somit die Erhaltung der Kulturen über Jahrzehnte. Über das weltweite Versenden der Kulturen in andere Labors zur gemeinsamen Erforschung. Über die Behandlung von Zellen mit neuen Zytostatika, bzw. mit Therapien, die bereits für andere Tumorarten erfolgreich zugelassen sind. Und letztendlich über die Zellkultur als Vorstufe zu Tierversuchen und in weiterer Folge zu Humanstudien in der Klinik.

Expertinnenabend und Podiumsdiskussion zum Thema Brustgesundheit

Auf Einladung der Soroptimistinnen Mödling (<https://moedling.soroptimist.at/>) nahmen 2 Damen von uns an diesem Abend im Raiffeisenforum Mödling teil. Frau OÄ Dr. Karin Haider, Frau Prim. Doz. Dr. Birgit Grünberger (beide Ärztinnen im Landeskrankenhaus Wr. Neustadt) und die Breast Care Nurse Frau DGKP Elisabeth Wiedermann diskutierten über Prävention, Früherkennung und Therapiemöglichkeiten. Ergänzt wurde die Diskussion durch die Erfahrungsberichte von 2 betroffenen Damen.

1. NÖ Krebsinformationstag

Am 25. Oktober 2019 fand in der Karl Landsteiner Privatuniversität in Krems der ganztägige Krebstag statt. Eine Dame von unserem Verein hat mich begleitet. 5 Themenschwerpunkte wurden referiert: Lungen-, Darm- und Brustkrebs; ein Block widmete sich der Frage " Was kann ich tun" - betreffend den Zusammenhang von Sport und Krebs und den Einfluss von Ernährung und Psyche auf Krebs. Im letzten Vortrag ging es um Patientenrechte. Im Foyer gab es sowohl Infostände von Europa Donna und dem Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen, als auch Auskünfte betreffend onkologische Rehabilitation, Mammografie Screening, etc. Insgesamt war es ein sehr interessanter Tag!

11. NÖ Selbsthilfe Landeskonferenz

Am 11.11.2019 begleitete mich ein Mitglied zur Landeskonferenz in St. Pölten. Programmpunkte waren nach einleitenden Worten des Vorstandsvorsitzenden des Dachverbands der NÖ Selbsthilfegruppen und des 2. Obmann Stellvertreters der NÖGKK die Ehrung langjährig bestehender Selbsthilfegruppen, wo wir ebenfalls für unseren 30jährigen Bestand eine Urkunde und Gratulation entgegennehmen durften.

Weiters gab es einen Vortrag von Hr. Essletzichler mit Tipps für die Arbeitnehmerveranlagung.

Sehr berührend war ein Film über das Wirken der Selbsthilfegruppen mit mehr als eindrucksvollen Beispielen von Betroffenen, die daraus Ihre Hoffnung und Kraft schöpfen.

Das Kabarett " G´sundheit" mit Hr. Ingo Vogl rundete das Programm auf sehr erheitende Art und Weise ab.



Der feierliche Moment – die Ehrung unserer SHG

Vortrag "Krebs und Gene"

Am 13.11.2019 hörte ich gemeinsam mit 2 Damen unseres Vereins diesen Vortrag im Lebens.MedZentrum Bad Erlach (<https://www.lebensmed-baderlach.at/>) - einleitende und neueste Informationen über das blutbildende System und die personalisierte Therapie verschiedener Arten von Leukämien.

In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf die reichhaltigen und leicht verständlichen Informationen betreffend viele Gesundheitsthemen der österreichischen Online-Plattform "selpers - Gesundes Lernen" (<https://selpers.com/>) hinweisen. Die Beiträge und Online-Kurse sind gratis und sehr empfehlenswert!

Vorschau auf das 1. Quartal 2020

Im Jänner:

„**Kognitionstraining für den Alltag**“ mit Frau Mag. Dr. Eva Schrank oder Frau Anja Thomsen MSc, BA (<https://www.psychologie-schrank.at/>).

Im Feber:

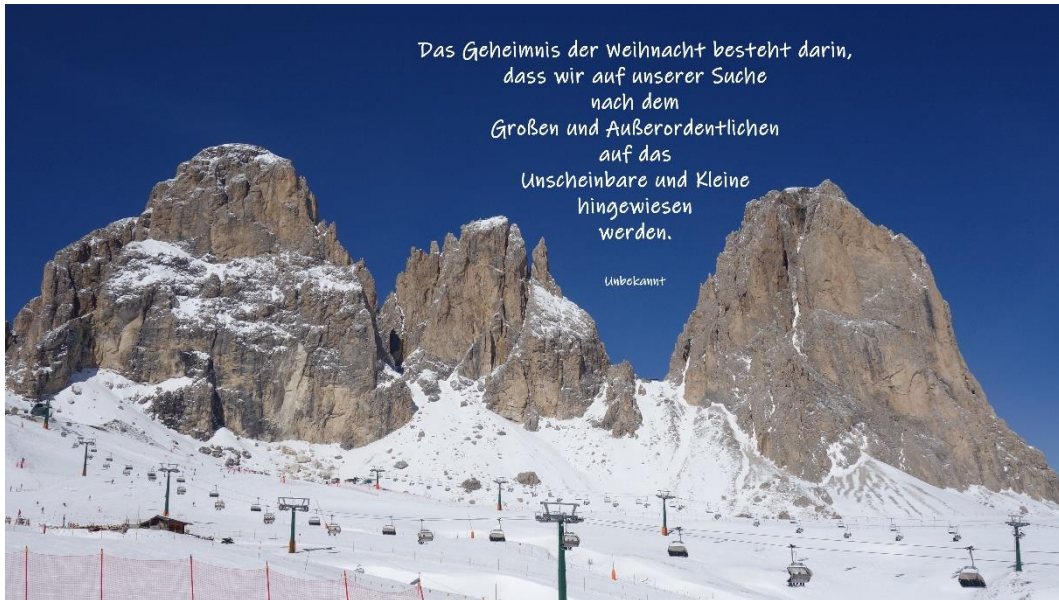
Frau Dr. Tilli Egger, Fachärztin für Radioonkologie, Psychotherapeutin und Vizepräsidentin der ÖGPO – österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie (<https://www.oegpo.at/>) - sprach beim 1. NÖ Krebstag über Psyche und Krebs - „Vom neuen Leben im alten Land“ – psychosoziale Aspekte in der Onkologie. Diejenigen von uns, die Frau Dr. Egger schon von zahlreichen Veranstaltungen her kannten, waren wie immer ganz begeistert. Sie sprach auch ihren Dank an die LeiterInnen der Selbsthilfegruppen aus und erwähnte, dass sie immer gerne in diese Gruppen käme. Meine Einladung für den Februar nach Baden nahm sie bereitwillig an.

Deshalb möchte ich wirklich sehr um eine zahlreiche Teilnahme bitten!!!

Ich bin sicher, dass es ein spannender und begeisternder Vortrag wird.

Im März:

Spielenachmittag



Wir freuen uns auf ein zahlreiches Wiedersehen, eventuelles Mitarbeiten und Mitgenießen im Advent und wünschen Euch/Ihnen ein friedliches und gesegnetes Weihnachtsfest sowie ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2020.

Maria Eisenbauer

Mag. Maria Rameder-Paradeiser

Beilagen:

Zahlschein für den **Mitgliedsbeitrag** von Euro 27,- für das Jahr 2020.
(für unsere Mitglieder bei Aussendung in Papierform)
Darüber hinausgehende Spenden nehmen wir sehr dankbar entgegen!

Zur Erinnerung:
Wir haben nur mehr EINE Bankverbindung und zwar:
Sparkasse Baden - IBAN: AT83 2020 5000 0002 8076

Termine Jänner bis März 2020

Einladung zur Adventfeier

VB Baden Beteiligung e.Gen.

Vielen Dank an die **Volksbank Baden** für die finanzielle Unterstützung unserer Adventfeier.