



**PatientInnenportal**

für onkologische Patient:innen und chronisch Kranke

# Newsletter 3. Ausgabe

05.12.2023

## Fortsetzung der Veranstaltungsserie „Gesunde Gemeinde Vösendorf“



**30. Oktober 2023**

### Im Wechsel

(Hr. Univ. Prof. Dr. Peter Frigo, Leiter der Hormonambulanz im Wiener AKH)

Das Frau „Im Wechsel“ auch ein neues Lebensgefühl erleben kann, und wie mit diesem Lebensabschnitt optimal umgegangen werden kann, hat uns Hr. Univ. Prof. Dr. Peter Frigo eindrucksvoll nähergebracht.



Hr. Univ. Prof. Dr. Frigo hat zu diesem Thema auch ein Buch verfasst.

Viele Frauen leiden unnötig, sie fühlen sich unverstanden und belastet. Der Autor erklärt anhand vieler Fallbeispiele aus der Praxis, wie vielfältig Beschwerden von Frauen in den Wechseljahren sein können, und bietet zahlreiche Lösungsvorschläge.



**PatientInnenportal**

für onkologische Patient:innen und chronisch Kranke

# Newsletter 3. Ausgabe

05.12.2023



## 4. Dezember 2023

### **Gesunde Ernährung im Winter**

(Fr. Alma Beinhauer MSc. Bakk. rer. nat BSc, Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin)

Die letzte Veranstaltung des heurigen Jahres im Rahmen der „Gesunden Gemeinde Vösendorf“.

Gesunde Ernährung sollte das ganze Jahr über großgeschrieben werden. Denn was man isst, hat einen großen Einfluss darauf, wie man sich fühlt.

Vor allem in der kalten Jahreszeit sollte gesundes, vitaminreiches Essen nicht zu kurz kommen.

Fr. Beinhauer hat den Anwesenden anschaulich Ernährungstipps verraten, die die Abwehr stärken.



**PatientInnenportal**

für onkologische Patient:innen und chronisch Kranke

# Newsletter 3. Ausgabe

05.12.2023

**Gesundheitsbildung liegt uns sehr am Herzen, aus diesem Grunde bieten wir auch Kooperationsveranstaltungen für MitarbeiterInnen von großen Unternehmen an.**

**Ebenso arbeiten wir auch gerne mit Selbsthilfeorganisationen zusammen.**



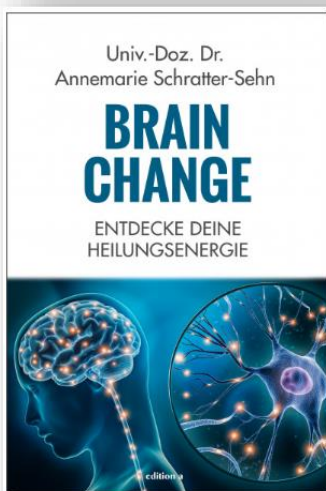
**6. Oktober 2023**

## **Brain Change - Entdecke deine innere Heilungsenergie**

Kooperations-Fortbildungsveranstaltung mit der UniCredit Bank Austria AG (Fr. Doz<sup>in</sup>. Dr<sup>in</sup>. Annemarie Schratter-Sehn, ehemalige Leiterin der Radioonkologie der Klinik Favoriten, Psychotherapeutin und Bestseller-Buchautorin)

In dieser Veranstaltung durften wir mit der Vortragenden in die faszinierende Welt des Magnetismus eintauchen.

<https://youtu.be/xb643lwd3Rw>



Fr. Doz<sup>in</sup>. Dr<sup>in</sup>. Schratter-Sehn hat über Brain Change ein Buch geschrieben.

In ihrer Arbeit mit schwer kranken PatientInnen entdeckte sie eine jahrtausendealte Methode, Selbstheilungsenergien zu wecken, die sich als erstaunlich wirkungsvoll erwies. Fast alle Menschen können sie bei sich selbst und bei anderen zur ergänzenden Behandlung jeder Art von körperlichen und seelischen Krankheiten sowie zum Aufladen ihrer Energiespeicher anwenden.



**PatientInnenportal**

für onkologische Patient:innen und chronisch Kranke

# Newsletter 3. Ausgabe

05.12.2023



**26. November 2023**

## **Benefiz-Matinee der Selbsthilfe Darmkrebs**

Fr. Helga Thurnher, Präsidentin, führte durch das beeindruckende Programm und Hr. Univ. Prof. Dr. Heinz Ludwig, Mitbegründer und Unterstützer, sprach einleitende Worte.

Die Eröffnung erfolgte durch Hrn. Johannes Rauch, Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Schirmherr der Selbsthilfe Darmkrebs, der mitreißend und berührend auf die Wichtigkeit der Darmkrebs-Vorsorge aufmerksam machte.

Anschließend wurde eine musikalische Lesung von Fr. Tamara Metelka, Hrn. Nicholas Ofczarek und Hrn. Nikolai Tunkowitsch zum Besten gegeben.



**28. November 2023**

## **Interview mit Botschafter Reinhold Bilgeri**

Hört Euch das schöne Interview mit unserem "PatientInnenportal - Botschafter", dem Musiker, Schriftsteller, Drehbuchautor und Filmemacher Reinhold Bilgeri an:

<https://www.patientinnenportal.at/videos-ohne-spezielles-thema/reinhold-bilgeri/>

Reinhold setzt sich seit über 20 Jahren für Krebs-Betroffene und Chronisch Kranke ein.



**PatientInnenportal**

für onkologische Patient:innen und chronisch Kranke

# Newsletter 3. Ausgabe

05.12.2023

## Neuaufgabe des Buches „Du bist nicht allein - DIAGNOSE BRUSTKREBS: Leitfaden für Betroffene“



Diese ist ab sofort erhältlich bei Amazon (Kindle-Ausgabe [Du bist nicht allein - DIAGNOSE BRUSTKREBS: Leitfaden für Betroffene eBook](#) : [Elzayat, Mona: Amazon.de: Kindle-Shop](#)), Morawa, MoreBooks (Farbausgabe <https://www.morebooks.de/shop-ui/shop/product/9786200672001>, Schwarz-Weiß Ausgabe <https://www.morebooks.de/shop-ui/shop/product/9786200672322>) und vielen anderen Buchhändlern.

Zum Inhalt:

Diagnose Brustkrebs – was nun? Tausenden von Frauen und zunehmend auch vielen Männern den Boden unter den Füßen weg. Die ersten Reaktionen sind Schock und Angst. Denn der Belastung, eine solche Diagnose zu bewältigen, stehen viele Menschen ratlos gegenüber. Neben dem emotionalen Berg, der in einer solchen Situation abzubauen ist, stehen die Betroffenen vor der Aufgabe, die richtigen Schritte zu setzen, um zur optimalen Therapie zu gelangen.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an – aber an wen? Dieses Buch möchte Betroffene sowie deren Angehörige auf ihrem Weg aus der Krankheit begleiten. Dabei helfen nicht nur klare Antworten auf alle Fragen rund um Diagnose, Befund und Therapie, sondern auch Erfahrungsberichte von Brustkrebs-PatientInnen und Stellungnahmen renommierter ForscherInnen und ÄrztInnen, die rund um die Behandlung und Heilung von Brustkrebs kompetent Auskunft geben.





# Newsletter 3. Ausgabe

05.12.2023

**PatientInnenportal**

für onkologische Patient:innen und chronisch Kranke

## Zur Information:

Wir halten regelmäßig Fortbildungs- und Aufklärungsveranstaltungen ab.

Im Rückblick <https://www.patientinnenportal.at/veranstaltungen/rueckblick/> könnt Ihr Euch einige Bilder und Videos dazu ansehen.

**Neue Interviews und Blogbeiträge** finden Sie unter

<https://www.patientinnenportal.at/betroffene/>

<https://www.patientinnenportal.at/interviews-medizin/>

<https://www.patientinnenportal.at/blog/>

sowie sämtliche Interviews auch als Podcast unter

<https://open.spotify.com/show/47mbpvXz6RWCIfS8C2jzIW>



Zum Abschluss dieses Jahres wünschen wir eine besinnliche Weihnachtszeit, gefüllt mit Freude und Glück, sowie ein gesundes, erfolgreiches neues Jahr.

Danke für Eure Treue!