



© istock.com/RNMitra



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Österreich



Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Zeit vergeht schnell und der Sommer scheint manchmal in einer Geschwindigkeit an uns vorüberzufliegen, als gäbe es kein Morgen. Doch die Natur schenkt uns mit ihrer Beständigkeit der Jahreszeiten ein Stück weit Halt in der Veränderung.

Die „graue und stille Zeit“ kann für viele unter uns zur Last werden. So manch freudvoller Gedanke scheint zu „vernebeln“. Und doch schenkt uns die Sonne in dieser Jahreszeit trotz oder gerade wegen ihres Tiefstands eine besonders sanfte und beruhigende Wärme – so sind wir ihr in der Herbstzeit näher als zuvor.

Der September hat für mich seit meiner Kindheit eine besondere Magie. Der Herbstbeginn vermittelt mir stets ein Gefühl des Neubeginns und des Erntens. Ich betrachte die zu Boden gefallenen und erfreue mich an den gut gediehenen Früchten in der Baumkrone. Das verleiht mir das Gefühl, eine neue Chance zu bekommen, Gelingen weiter wachsen zu lassen und „Abgefallenes“ zu verbessern oder zu überdenken.

Manchmal kann ein achtsamer Blick auf die zu Boden gefallenen Früchte eines Jahres mehr Erkenntnisse bringen als die Ernte in der Krone. Wenn wir herausfinden, was uns in manchen Situationen „zu Fall“ gebracht hat, dann säen wir neue Samen für eine zukünftig ertragreichere Ernte.

Ich wünsche Ihnen viele spannende Erkenntnisse auf dem Weg entlang der Verschiebung Ihrer Grenzen und Erweiterung der Horizonte für eine prachtvoll gefüllte Baumkrone!

Ihre

Katharina Sigl

Um auf diesen Newsletter zu antworten, nutzen Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:

selbsthilfe@ordensklinikum.at

Tel.: 0732 7677 – 4580

Selbsthilfe-Treffen im September

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine und Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Asthma & COPD, Tinnitus Liga, Sklerodermie-Netzwerk OÖ, Kopfweh, Netzwerk für Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen, Prostatakrebs, Sarkome, Brustkrebs, Unterleibskrebs, Darmkrebs, Seltene Tumoren der Verdauungsorgane (GIST)**

[Terminposter herunterladen \(PDF\)](#)





Foto © OKL

Lungenhochdruck frühzeitig erkennen

Atemnot beim Treppensteigen oder schnelle Erschöpfung im Alltag – oft werden diese Symptome als mangelnde Fitness abgetan. Doch dahinter kann eine ernste Erkrankung stecken: der Lungenhochdruck. Am Ordensklinikum Linz Elisabethinen widmet sich **OÄ Dr.ⁱⁿ Regina Steringer-Mascherbauer** (Bild), Leiterin des Referenzzentrums für Pulmonale Hypertension, der Diagnose und Therapie dieser oft unterschätzten Gefahr.

Mehr erfahren

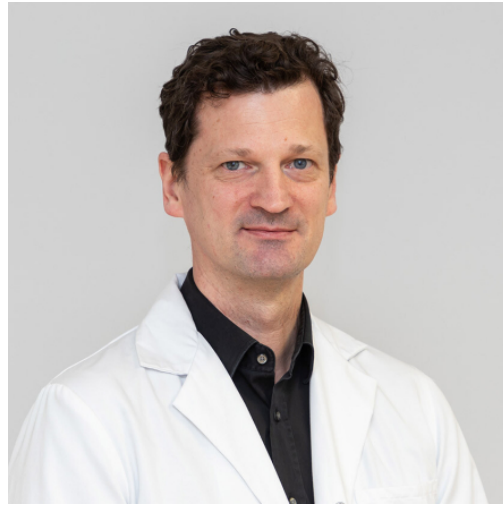


Foto © OKL

Krebsmythen im Faktencheck: Aufklärung über Irrtümer

Um 1.600 v. Chr. wurde erstmals die Behandlung von Krebs dokumentiert – ein Hinweis, dass sich Mediziner*innen früh damit beschäftigten. Über Jahrtausende entstanden viele Theorien und Mythen, von denen einige bis heute bestehen, zum Beispiel „Zucker füttert Krebs“. **Prim. Priv.-Doz. Dr. Holger Rumpold** (Bild), Leiter der Hämatologie und Onkologie am Ordensklinikum Linz, klärt über verbreitete Irrtümer auf.

Mehr erfahren



Vorschau: Onko-Treff im September

Die nächsten **Onko-Treffs** finden jeweils online am **16. September 2026** zu den Themen **Brustkrebs**, **Nierenkrebs**, **Rachenkrebs** und **Sarkome** statt.

[Mehr erfahren](#)

Um immer rechtzeitig über Termine informiert zu bleiben, abonnieren Sie gerne unseren Onko-Treff-Newsletter.

Onko-Treff-Newsletter abonnieren





Vortrag zum Thema Sozialberatung

Sozialarbeiterin Martina Hundertpfund, BA (Bild) vom Entlassungsmanagement am Ordensklinikum Linz, ist am **30.09.2026** bei den beiden **Selbsthilfegruppen Darmkrebs sowie GIST** zu Gast und informiert über Wissenswertes aus der Sozialberatung.

Mehr erfahren



Fotos © OKL

Fragestunde Prostatakrebs

OA Dr. Ferdinand Luger, FEBU (Bild), Leiter des Prostatakrebs-Zentrums am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, wird beim Treffen der **Selbsthilfegruppe Prostatakrebs** am **09.09.2026** Ihre Fragen beantworten.

Mehr erfahren



Alltagsbewältigung mit Sarkomen

Mag.ª Christina Mayr-Pieper (Bild), Klinische Psychologie am Ordensklinikum Linz, hält beim Treffen der **Selbsthilfegruppe Sarkome** am **23.09.2026** einen Vortrag zum Thema „Alltagsbewältigung zwischen Diagnose, Behandlung & Nachsorge“.

Mehr erfahren



Foto © OKL

Vortrag: Hypophysen- und Nebennierenadenome

OÄ Dr. Kathrin Oberleitner, Interne IV - Gastroenterologie & Hepatologie, Endokrinologie und Stoffwechsel, Ernährungsmedizin, Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, hält am **25.09.2026** beim Treffen des **Netzwerks Hypophysen- und Nebennierenadenome** einen Vortrag zum Thema „Goldlöckchen und das Cortisol: Warum die richtige Dosis zählt“.

Mehr erfahren



Krebs: Was gegen Schweiß-Attacken hilft

Was passiert, wenn der Körper plötzlich schwitzt, obwohl es gar nicht heiß ist? Das erleben viele während und nach einer Krebstherapie. Welche Schweiß-Tipps helfen, schildert Kurvenkratzer in einem Artikel.

Mehr erfahren

Schulung: Reiseimpfungen für Menschen mit Krebs

In dieser Schulung von selpers erfahren Sie, was bei grenzüberschreitenden Reisen mit einer Krebserkrankung zu beachten ist und welche Impfungen für Auslandsreisen erforderlich sind.

Mehr erfahren

Blog-Artikel: Warum du öfter Nein sagen solltest

Ständig Ja sagen, obwohl eigentlich alles im Körper Nein schreit? Die Kurvenkratzer-Redakteurin Katja teilt ihre Erfahrungen mit People Pleasing, Grenzen setzen und dem Versuch, nicht immer für alle verfügbar zu sein.

Mehr erfahren

Stress lass nach! Was er auslöst und wie wir ihm begegnen können

Unser Alltag läuft heute oft in doppelter Geschwindigkeit. Wir sind getrieben von Terminen, Erwartungen und einem ständigen biochemischen Bereitschaftsmodus. Die Hauptrolle bei diesem permanenten Alarmzustand spielt Cortisol. Kaum ein Hormon wird in den sozialen Medien hitziger diskutiert. Doch was macht der Botenstoff wirklich mit uns? Das erfahren Sie im Blog-Artikel des Gesundheitsparks.



Mehr erfahren



UN:LOCKJU: Berührende Geschichten von betroffenen Familien, Kindern und Jugendlichen

Der Verein UN:LOCKJU gewährt auf seiner Website sehr persönliche und berührende Einblicke in die Lebenswelt von Familien, die von **Long Covid** und **ME/CFS** betroffen sind.

Mehr erfahren



Einladung zum Vortrag „Kopfsache“: Was Migräne und Spannungskopfschmerzen unterscheidet

Die Selbsthilfeorganisation „Kopfweh Österreich“ lädt zu diesem Vortrag von Priv. Doz. Dr. med. Stefan Leis, MME ein. Er ist leitender Oberarzt an der Christian-Doppler-Klinik und forscht an der Universitätsklinik für Neurologie der PMU, Salzburg.

Termin: Mittwoch, 9. September 2026 ab 17:00 Uhr

Ort: Konventhospital der Barmherzigen Brüder 4020 Linz, Seilerstätte 2

Anmeldung erforderlich: kopfwehoesterreich@gmail.com

Mehr Informationen



Österreichischer Myelomtag Salzburg 2026

Alljährlich steht der Myelomtag im Zeichen der Information über aktuelle Diagnosemethoden, Therapieoptionen und begleitende Maßnahmen, die das Leben mit Multiplem Myelom und der AL-Amyloidose erleichtern sollen. Dieser Tag soll Sie als Betroffene*n stärken und Ihnen eine Hilfestellung für Ihre Entscheidungen im Umgang mit der Erkrankung und im Dialog mit Ihrer Ärztin* bzw. Ihrem Arzt* bieten.

Termin: 19. September 2026, 09:30 – 17:00 Uhr

Ort: Radisson Blu Hotel & Conference Centre, Fanny-von-Lehnert-Straße 7, 5020 Salzburg

Anmeldung erforderlich!

Mehr Informationen

Nützliche Informationen

💡 Kurse für Menschen mit Schmerzen

Ein kostenloser EU-geförderter Digi4MSK-Kurs hilft Menschen, ihre Schmerzen im Rücken, Nacken, in den Schultern oder in der Hüfte besser im Alltag zu bewältigen.

[Mehr erfahren](#)

💡 Termine von Endometriose Österreich (EndÖ)

EndÖ bietet eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen und Wissen, um die Lebensqualität der von Endometriose Betroffenen zu verbessern. Die September-Termine der Austauschtreffen sind online.

[Mehr erfahren](#)

💡 Termine von UN:LOCKJU

Der Verein für Sichtbarkeit von an Long Covid und ME/CFS erkrankten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in OÖ bietet eine Reihe von Veranstaltungen an. Die kommenden Termine finden Sie online.

[Mehr erfahren](#)

„Man muss nie verzweifeln, wenn einem etwas verloren geht, ein Mensch oder eine Freude oder ein Glück. Es kommt alles noch herrlicher wieder. Was abfallen muss, fällt ab; was zu uns gehört, bleibt bei uns, denn es geht alles nach Gesetzen vor sich, die größer als unsere Einsicht sind und mit denen wir nur scheinbar in Widerspruch stehen.“

Rainer Maria Rilke (Erzähler und Lyriker)

Empfehlen Sie uns weiter

Kennen Sie Menschen, für die diese Informationen ebenfalls nützlich wären? Dann [leiten](#) Sie diesen Newsletter doch einfach weiter und empfehlen Sie ihnen, sich [hier](#) zu unserem Selbsthilfe-Newsletter anzumelden.



Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern
Zuweiserverwaltungsmanagement & -marketing
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Österreich

Ordensklinikum Linz Elisabethinen
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Österreich

Kontakt
selbsthilfe@ordensklinikum.at





Bildcredits: Ordensklinikum Linz, Gesundheitspark Barmherzige Schwestern, Gesundheitsnetzwerk die elisabethinen linz, Icons erstellt von [Freepik](#) von [Flaticon](#)

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen. Sie finden unsere Datenschutzbestimmung auf www.ordensklinikum.at/de/datenschutz

Sie sind Teil der Empfängerliste des Ordensklinikums Linz. Gerne senden wir Ihnen regelmäßig Informationen zu den Terminen der Selbsthilfegruppen und für Patient*innen relevante Informationen zu. Sollten Sie dies nicht wünschen, können Sie sich jederzeit abmelden (siehe unten).

Ankündigungen zu unseren aktuellen und künftigen Veranstaltungen erlauben wir uns an Ihre E-Mail-Adresse bzw. an Ihre Postadresse zu senden. Sie können der Zusendung dieser Nachrichten jederzeit per E-Mail an selbsthilfe@ordensklinikum.at oder per Post an Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, Zuweiserbeziehungsmanagement, Seilerstätte 4, 4010 Linz widersprechen. Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Sie sind mit der E-Mail-Adresse selbsthilfe@ordensklinikum.at registriert.

Um sich vom Newsletter abzumelden, klicken Sie [HIER](#).

[Meine Daten ändern](#)