



© Katharina Sigl



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Österreich



Sehr geehrte Damen und Herren!

Langsam, aber sicher erwacht die Natur aus ihrer verdienten Winterruhe und die Magie des Aufblühens ist überall zu spüren.

Der Übergang vom „Nebel-Grau“ in „Farben-Freude“ trägt einen ganz besonderen Zauber in sich. Der Frühling ist ein immer wiederkehrender, verlässlicher Neubeginn und eine unschätzbare Kraft der Natur.

Die Natur lässt sich nicht von ihrer „Aufgabe“ abbringen, den Rhythmus der Jahreszeiten einzuhalten. Sie ist eine wahrlich weise Lehrmeisterin. Sie lebt uns vor, dass es Wege und Möglichkeiten gibt, Veränderungen der äußeren Umstände zu umwandern, solange unser Blick ganz auf unser Ziel und unseren Wunsch etwas Bestimmtes zu erreichen, ausgerichtet bleibt.

Unsere größten Wünsche schicken wir meist dem Himmel entgegen. Wenn wir aufwärts blicken, dann können wir sie vor unserem geistigen Auge sehen. So unendlich weit weg „unsere Sterne“ auch erscheinen mögen, sie sind doch näher als wir vermuten. Ihre Strahlkraft spiegelt sich dort wider, wo wir mit dem Herzen sind.

Vielleicht möchten auch Sie Ihren Stern in den Himmel „pflanzen“ und Ihre Ziele und Träume wieder aufblühen lassen.

Aus fürsorglich gepflegten kleinsten Samenkörnern können die wunderschönsten Knospen sprießen!

Ich wünsche Ihnen die hellsten Sterne am Himmel und die schönsten Blumen auf Erden!

Ihre

Katharina Sigl

Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz

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

selbsthilfe@ordensklinikum.at

Tel.: 0732 7677 – 4580

Selbsthilfe-Treffen im April

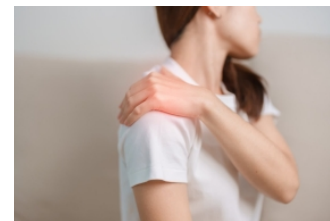
Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine und Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Asthma & COPD, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Prostatakrebs, Tinnitus, Kehlkopflose & Halsatmer, Ehlers Danlos Syndrom, Brustkrebs, Unterleibskrebs, Darmkrebs & seltene Tumoren der Verdauungsorgane (GIST)**

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



Ein Tag gegen den Schmerz

Schmerz betrifft viele Menschen – von Jung bis Alt – und wirkt sich oft auf die Lebensqualität aus. Mit dieser Veranstaltung laden das Ordensklinikum Linz in Kooperation mit den OÖN, der Apothekerkammer OÖ und der FH Gesundheitsberufe OÖ dazu ein, gemeinsam hinzuschauen: Expert*innen geben Einblicke in die vielfältigen Ursachen von Schmerz und stellen neue, innovative Lösungsansätze vor. **Einige Selbsthilfegruppen-Vertreter*innen werden für Gespräche vor Ort sein.**



© iStock.com/Panuwat Dangsungnoen

Wann: 16. April 2026 ab 11 Uhr

Ort: OÖNachrichten-Forum, Promenade 23, 4020 Linz

Der Eintritt ist frei!

[Zum Detailprogramm](#)

Das Multiple Myelom – einfach erklärt

In mehreren Videos auf der Plattform selpers wird erklärt, worum es sich beim Multiplen Myelom handelt und welche Behandlungsoptionen es gibt. Darüber hinaus berichten Betroffene, wie sie das Leben mit der Erkrankung meistern.

Zu den Videos

Mit dem Myelom im Gepäck – Programm 2026

Die SHG Multiples Myelom bietet heuer wieder die Seminarreihe „Mit dem Myelom im Gepäck“ für Patient*innen und Angehörige an. Die Wochenendseminare finden diesmal in Tirol, Oberösterreich und Niederösterreich statt.

Detailinformationen



© selpers

Schulung: Eierstockkrebs behandeln

Die Plattform selpers bietet eine neue Online-Schulung zum Thema „Eierstockkrebs behandeln“ an. Sie richtet sich an Patientinnen mit der Diagnose Eierstockkrebs sowie an deren Angehörige und soll dabei helfen, die Therapie-Schritte besser zu verstehen. Sie unterstützt damit die Vorbereitung auf die Behandlung.



Onko-Treff im April

Die nächsten **Onko-Treffs** finden jeweils online am **7. April 2026** zu den Themen **Speiseröhrenkrebs, Gynäkologische Tumoren, Immuntherapien bei Haut- und anderen Krebserkrankungen** und **Darmkrebs** statt.

Mit dabei sind Selbsthilfegruppenleiter*innen, die die häufigsten Fragen von Patient*innen und Angehörigen an die Vortragenden Expert*innen stellen werden. Aber auch Sie haben die **Möglichkeit Fragen zu stellen** – entweder via Chat während dem Webinar oder Sie senden uns Ihre Frage mit Angabe des Onko-Treff-Themas an selbsthilfe@ordensklinikum.at.

Die Teilnahme am Onko-Treff ist kostenlos und nur online via Zoom-Webinar möglich. Wir bitten um Anmeldung, damit wir Ihnen den Link zum Webinar zusenden können.

Detailinformationen zum Onko-Treff

Lisl Forum: Impulsreihe für ein gelingendes Älterwerden

Das Lisl Forum der Elisabethinen ist eine Veranstaltungsreihe, die wertvolle Impulse für ein erfülltes Leben anbietet. Sie sind herzlich eingeladen, faszinierende Menschen kennenzulernen, die von ihren persönlichen Erfahrungen berichten. Im Anschluss können Sie mit diesen in einen offenen Austausch treten.

[Zum Detailprogramm](#)



Fit statt frustriert: So bleibt Radfahren gesund

Radfahren gilt als gesund, effektiv und für viele Menschen gut geeignet – dennoch ist es nicht automatisch risikofrei. Gerade nach längeren Trainingspausen oder bei gesundheitlichen Einschränkungen können falsche Intensität, unpassende Einstellungen oder fehlende Regeneration zu Überlastungen führen. Prim.^a Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer (Bild), MSc, Leiterin des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, erklärt, wie Sie die positiven Effekte des Radfahrens optimal nutzen und Beschwerden vorbeugen können.

[Mehr erfahren](#)

Crowdfunding-Kampagne für das Kinderbuch „Brüllen wie ein Bär“

Beinahe jedes zehnte Kind ist chronisch und/oder schwer erkrankt. Um den kleinen Patient*innen und deren Familien eine Stimme zu geben, will die Puchenerin Julia Katharina Loy das Kinderbuch „Brüllen wie ein Bär“ veröffentlichen. Das Projekt startet am 22. April pünktlich zur internationalen Welt-PID-Woche (Weltwoche Primärer Immundefekte) mit einer Crowdfunding-Kampagne. Ein Teilbetrag pro verkauftem Buch geht an die medizinische Spitzenforschung (CRISPR-Cas9, Genschere) in diesem Bereich. Seien Sie bei der Buchpräsentation dabei und unterstützen Sie dieses Projekt.

[Detailinformationen \(PDF-Dokument\)](#)



© Julia Katharina Loy

Kommende weitere Veranstaltungen

💡 Treffen der SHG Ehlers Danlos Syndrom

Teilnahme vor Ort oder online möglich.

Wann: 09. April 2026 um 14 Uhr

Ort: Online oder vor Ort im Seminarraum im Gesundheitspark, 1. Stock, Herrenstraße 54, Linz

Infos und Anmeldung: info@daisy-day.com (Katharina Sigl)

💡 Treffen der SHG Kehlkopflose & Halsatmer mit Vortrag

Beim Selbsthilfegruppentreffen wird Dipl.-Ing. Dr. Martin Hagmüller von der TU Graz über das Thema „KI-generierte Stimme bei laryngektomierten Patient*innen“ berichten.

Wann: 14. April 2026 um 14 Uhr

Ort: Seminarraum im Gesundheitspark, 1. Stock, Herrenstraße 54, Linz

Mehr erfahren

**„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“**

Auszug aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse

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

