



© istock.com/Elena Shutova



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Oberösterreich



Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen

Sehr geehrte Damen und Herren!!

„Menschliebe ist die Basis unseres Handelns“ ist einer der zehn Grundsätze des Ordensklinikum Linz.

Dieser Grundgedanke liegt auch allen Handlungen im Bereich der Selbsthilfe zu Grunde. Denn Selbsthilfe steht nicht, wie häufig interpretiert, für das „Lernen sich selbst zu helfen und allein zurecht zu kommen“. Der Sinn der Selbsthilfe liegt vor allem darin, **sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Wege zu finden**, um sich im eigenen Alltag besser zurecht zu finden. Nur das Handeln im Zeichen der „Liebe zum Menschen“ ermöglicht es, gemeinsam und miteinander das Beste im eigenen Leben und im Leben unserer Mitmenschen zu bewirken.

Die Selbsthilfe ist abhängig von diesem Grundsatz und jedem Einzelnen, der zum gesundheitlichen und geistigen Wohl eines Menschen etwas beitragen kann – von den Behandelnden erkrankter Menschen bis hin zu den Betroffenen selbst. Wir alle finden bessere Wege, wenn wir uns auf das Gute im Menschen und die Möglichkeiten trotz mancher Schwierigkeiten besinnen.

Ich danke Ihnen allen für Ihr Mitwirken und Ihr Dasein und die wachsende Hilfe zur Selbsthilfe!

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 Februar

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine und Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Kehlkopflose & Halsatmer, Asthma & COPD, Tinnitus, Prostatakrebs, Darmkrebs, Selte Tumoren der Verdauungsorgane (GIST), Bauchspeicheldrüsenkrebs, Kopfweh, Brustkrebs, Unterleibskrebs, Sklerodermie-Netzwerk OÖ**



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



Sport bei einer Krebserkrankung: Jeder Schritt zählt

Bewegung und Training sind wichtige Bausteine in der Primärprävention von Tumorerkrankungen, also bevor diese entstehen. Aber auch bereits Erkrankte profitieren, da Bewegung wie ein Medikament wirkt. Insbesondere die Lebensqualität verbessert sich, schildert OA Dr. David Kiesl (Bild), Abteilung Interne I am Ordensklinikum Linz Elisabethinen

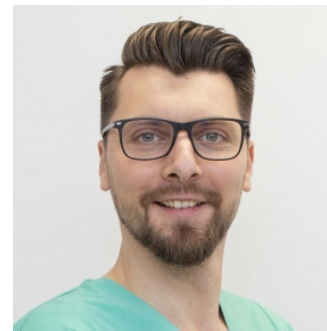
[Mehr erfahren](#)



Neues Programm fördert rasche Rehabilitation

Mit der Einführung des Fast-Track-Programms periTRACK sollen sich Patient*innen nach Darmoperationen künftig schneller erholen, weniger Komplikationen nach der OP haben und kürzer im Krankenhaus verweilen, berichtet OÄ Dr. in Claudia Bartsch (Bild), Abteilung für Chirurgie am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

[Mehr erfahren](#)



Mehr Lebensqualität durch Straffungs-Operation

Wann eine Straffungs-Operation aufgrund von überschüssiger Haut nach einer deutlichen Gewichtsabnahme medizinisch sinnvoll ist und wie eine solche Operation an Bauch, Armen oder Beinen abläuft, erklärt OA Dr. Rihards Pinkis (Bild), Abteilung für Plastische Chirurgie am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

[Mehr erfahren](#)

Neue Leitung des Autoimmunzentrums

Seit Jahresbeginn hat das Autoimmunzentrum am Ordensklinikum Linz mit **OÄ Priv.-Doz.in Dr.in Katrin Hefler-Frischmuth** (Diagnostische Leitung des OKH Zentrallabors / Bild rechts) und **OA Dr. Dominik Maurer** (Klinische Leitung, Abteilung für Pneumologie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen / Bild links) eine neue duale Leitung. Autoimmunerkrankungen stellen aufgrund ihrer komplexen Diagnostik, Therapie und langfristigen Patient*innenbegleitung eine besondere Herausforderung dar. Eine optimale Betreuung erfordert daher eine enge, fächerübergreifende Zusammenarbeit.



Pflegeexpert*innen lotsen durch den Behandlungsweg

Im Interview erklärt DGKP Petra Hochleitner MSc, BScN (Bild), Leiterin der Gesundheits- und Pflegeberatung am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, die Funktion der Pflegeexpert*innen als Lotsinnen durch das System. Vor allem in der Krebsbehandlung werden Therapien immer komplexer und gehen mit vielfältigen Nebenwirkungen einher. Spezialisierte Pflegekräfte stehen Patient*innen bei Fragen und Problemen zur Seite.

[Mehr erfahren](#)



Schüler*innen bastelten 140 Herzkissen

Die dritten Klassen der AHS Kreuzschwestern Linz fertigten 140 Herzkissen für die Hämatologie & Onkologie des Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern an. Die Kissen ermöglichen durch ihre besondere Form eine schmerzarme Lagerung des Arms, eine Linderung von Narbenschmerzen sowie ein Vermeiden von Druckstellen. Das soll vor

allem Brustkrebspatient*innen die Genesung erleichtern.
Wir sagen **DANKE** und freuen uns über die großartigen Herzkissen.



Selbsthilfegruppe "Kopfweh Österreich"

"Kopfweh Österreich" ist eine Selbsthilfeorganisation, die seit 2007 **Erfahrungsaustausch, medizinische Vorträge** (online und in Präsenz in allen Bundesländern) sowie aktuelle News zum Thema **Migräne, Kopfschmerz und Clusterkopfschmerz** anbietet. Betroffene und Interessierte finden dort wertvolle Informationen zu Diagnosen, Therapieoptionen und ergänzenden Maßnahmen.

Informationen & kommende Termine



© selpers.com / Screenshot

"Patientenkaleidoskop": Neues Format von selpers

Mit dem "Patientenkaleidoskop" bietet selpers ein neues Format, in dem **Betroffene aus ihrem Alltag erzählen, um andere Betroffene zu unterstützen**. Es sind bereits einige Erfahrungsberichte in Form von Videointerviews, Audioaufnahmen, Texten und Blogbeiträgen online verfügbar, z.B. zu den Themen metastasierter Brustkrebs, chronische lymphatische Leukämie (CLL) und Epilepsie.

Mehr erfahren



NEU: Onko-Treff-Newsletter

Melden Sie sich zum neuen Onko-Treff-Newsletter an, um immer rechtzeitig über die kommenden **Informationsveranstaltungen für Krebspatient*innen und deren Angehörige** informiert zu werden.

Allgemeine Informationen zum Onko-Treff finden Sie [HIER](#).

Jetzt zum Newsletter anmelden!

Onko-Treff-Termine 2026

Die Termine für die heurigen Onlineveranstaltungen des Onko-Treffs der onkologischen Zentren am Ordensklinikum Linz stehen fest.

Mit heuer neu ist, dass Sie sich bereits zu Jahresbeginn für Ihren präferierten Onko-Treff im heurigen Jahr anmelden können. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

[Anmeldung zum Onko-Treff](#)

Veranstaltungstipps

💡 **Kommende Treffen der Selbsthilfegruppe Kehlkopflose und Halsatmer**

Wann: 03 und 14. Februar 2026 jeweils um 14 Uhr

Ort: Gesundheitspark Barmherzige Schwestern Linz, Herrenstr. 54, 4020 Linz / Seminarraum 1. Stock

[Weitere Infos](#) (PDF-Download)

💡 **Treffen der Selbsthilfegruppe Rheumatoide Arthritis**

Wann: 05. Februar 2026 um 16.15 Uhr (jeden 1. Donnerstag im Monat)

Ort: Med Campus III am Kepler Universitätsklinikum (KUK), EG Bau A, Mehrzwecksaal, Krankenhausstr. 9, 4020 Linz

Kontakt: Fr. Stickler unter +43 676 390 30 86 oder polystick@liwest.at

💡 **Krebshilfe Oberösterreich: Angehörigenkaffee in Linz**

Angebot zum Kaffee und Gespräch in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre für Angehörige von Krebspatient*innen

Wann: 10. Februar 2026 um 17 Uhr

Ort: Krebshilfe OÖ, Harrachstraße 15, 4020 Linz

[Weitere Infos](#)

💡 **Treffen der Selbsthilfegruppe Ehlers Danlos Syndrom**

Wann: 20. Februar 2026 um 14 Uhr

Ort: Gesundheitspark Barmherzige Schwestern Linz, Herrenstr. 54, 4020 Linz / Seminarraum 1. Stock

[Weitere Infos](#)

💡 **Informationsnachmittag Brustkrebs**

Das Brustkrebszentrum am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern lädt Brustkrebspatientinnen zu Informationsnachmittagen ein.

Nächster Termin: 23. Februar 2026 um 13 Uhr

Ort: Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, Administrativer Stützpunkt Hochparterre, Seilerstätte 4, 4010 Linz

[Weitere Infos](#)

💡 **Verein Niere Oberösterreich**

Termine für die Nierenstammtische in den kommenden Monaten

[Weitere Infos](#)

„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

Wilhelm von Humboldt



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**
eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Österreich



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](#)