



© istock.com/Andranik Hakobyan



**Selbsthilfefreundliches  
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Oberösterreich



### **Sehr geehrte Damen und Herren!**

Wir sind in der Mitte des Jahres angelangt: Warme und kräftige Sonnenstrahlen lassen sich nun im Überfluss vom Himmel „pflücken“. Obwohl uns die warme Jahreszeit wohltut, sollten wir nicht darauf vergessen, uns vor ihrer übermäßigen Kraft zu schützen. Wie uns der Wanderarzt und Naturphilosoph Paracelsus bereits lehrte: *„Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.“*

So schadet es nicht, sich am Naturgesetz des gesunden Maßes zu orientieren. Vor allem wenn die Gesundheit beeinträchtigt ist, braucht der Körper etwas mehr Zeit und Aufmerksamkeit, um sich an die heiße Jahreszeit zu gewöhnen. Stets parate Hilfsmittel können uns bei Hitze unterstützen. Hier ein Einblick in meine kleine wertvolle „Hitze-Notfall-Tasche“, die ich auf allen Wegen dabei habe:

- Flasche Wasser und Faltbecher aus Silikon
- Salz- und Elektrolyt-Brausetablette
- Kühlendes Gel für Nacken und Füße
- Kleiner Waschlappen, um bei Bedarf Stirn oder Nacken zu kühlen
- Salzstangen oder -brezel
- Traubenzucker für schnelle Energieschübe
- Einen Fächer für „ungekühlte“ Wartepplätze
- Faltbare kleine Kühltasche
- Sonnenkappe
- Sonnenbrille
- Leichter Schal
- Wichtige Medikamente

Vielleicht möchten auch Sie sich Ihren persönlichen „kleinen Helfer“ gestalten und so der herannahenden Hitze sicher und vorbereitet entgegenzugehen.

Ihre

**Katharina Sigl**

Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz

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

[selbsthilfe@ordensklinikum.at](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at)

Tel.: 0732 7677 – 4580

## Selbsthilfe-Treffen im Juni

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine und Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Kehlkopflose & Halsatmer, Krebshilfe OÖ, Asthma & COPD, Prostatakrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Ehlers Danlos Syndrom, Tinnitus, Brustkrebs, Unterleibskrebs, Darmkrebs, Sarkome (Weichteilkrebs)**

Terminposter herunterladen (PDF)



© istock.com/cfranckreporter



© Ordensklinikum Linz

### Selbsthilfegruppe Sarkome

Beim kommenden Online-Treffen der Selbsthilfegruppe Sarkome (Weichteilkrebs) werden Interessierte einen Überblick über das **Thema „Nachsorge“** erhalten. Darüber hinaus wird Katharina Sigl, Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz, einen Kurzvortrag zum **Thema „Alltagsbewältigung“** halten.

**Wann:** 19. Juni 2026 um 17 Uhr

**Ort:** online

**Anmeldung per E-Mail**

**an:** [selbsthilfegruppe.sarkome@gmx.at](mailto:selbsthilfegruppe.sarkome@gmx.at)

Weitere Informationen

### Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

Beim nächsten Treffen der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs wird Physiotherapeutin Annika Wagner (Bild) praktische Anleitungen zum Thema **„Beckenbodentraining nach Prostatektomie“** geben.

**Wann:** 10. Juni 2026 um 17.30 Uhr

**Ort:** Konferenzzentrum Ordensklinikum Linz Elisabethinen, Eisenhandstraße 4-6, 4020 Linz

Weitere Informationen



© Ordensklinikum Linz

### „Chemobrain“: Hilfe bei kognitiver Beeinträchtigung durch Krebstherapien

Krebstherapien haben sich in den vergangenen Jahren enorm weiterentwickelt. Dennoch sind sie nicht völlig nebenwirkungsfrei. Neben körperlichen Beschwerden können auch kognitive Beeinträchtigungen – oftmals bezeichnet als „Chemobrain“ – als Folge einer (Chemo-)Therapie auftreten. Wie diese erkannt werden und was dagegen hilft, erklärt OÄ Dr.<sup>in</sup> Renate Pusch (Bild).

[Mehr erfahren](#)



© Ordensklinikum Linz

### Sommer, Sonne, Blasenentzündung? Eine Expertin klärt auf

Die Badesaison ist bereits voll im Gange. Mit der Erfrischung im kühlen Nass kann aber auch eine sehr unangenehme Begleiterscheinung einhergehen: die Blasenentzündung. Wie diese vermieden oder im Bedarfsfall behandelt werden kann, erklärt FÄ Dr.<sup>in</sup> Felicitas Badran-Hochhauser (Bild).

[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 **Weichteilkrebs (Sarkome)** statt.

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

[Onko-Treff-Newsletter abonnieren](#)



## Lesetipp: Was ist eine stille Entzündung?

Sie verursacht kein Fieber, keine Schmerzen und bleibt im Alltag lange unbemerkt – und doch kann sie über Jahre aktiv sein. Die sogenannte „stille Entzündung“ wird zunehmend mit **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes** oder **Übergewicht** in Verbindung gebracht. Was genau passiert dabei im Körper? Und was kann helfen, sie zu bremsen? Erfahren Sie mehr darüber in einem Artikel der Gesundheitsparks.

[Zum Artikel](#)

---

## Nützliche Informationen

### **Caritas Pflege OÖ: Beratung von pflegenden Angehörigen via Chat**

Sie pflegen oder betreuen eine Ihnen nahe stehende Person? Ihre Situation beschäftigt Sie und Sie möchten Ihre Anfrage lieber schriftlich formulieren und die Antworten dazu vielleicht später auch noch einmal nachlesen? Mit der Caritas Pflege OÖ können Sie nicht nur telefonieren, sondern auch chatten. Das funktioniert entweder direkt über die Website oder via WhatsApp.

[Mehr erfahren](#)

### **Land Oberösterreich und ÖGK: Gesund werden – wo bin ich richtig?**

An wen soll ich mich wenden? Das ist bei gesundheitlichen Problemen nicht immer klar. Hausärztin\* oder Hausarzt\*? Fachärztin\* oder Facharzt\*? Spitalsambulanz? Oder ist vielleicht gar kein\*e Mediziner\*in notwendig? Wer Hilfe an der richtigen Stelle sucht, erspart sich oft unnötige Wege, Wartezeiten und womöglich auch Kosten. Einen detaillierten Überblick über die wichtigsten Anlaufstellen bieten die ÖGK und das Land Oberösterreich.

[Mehr erfahren](#)

---

## Interessante Veranstaltungen

### 💡 EndÖ – Endometriose Österreich

- Vortrag: Chronische Beckenschmerzen neu denken – Endometriose und Gefäßkompressions Syndrome am 05. Juni 2026
- Vortrag: Endometriose und Sexualität am 13. Juni 2026
- Workshop: Beckenboden fühlen & verstehen am 17. Juni 2026
- Endometriose-Austauschtreffen für Angehörige am 30. Juni 2026
- Vulvodynie-Austauschtreffen am 21. Juli 2026

[Alle Termine & Anmeldung](#)

### 💡 integra - Messe für Pflege, Reha und Therapie

Die integra 2026 ist eine Fachmesse für alle, die sich mit Pflege, Rehabilitation, Prävention und Inklusion beschäftigen. Sie vereint Innovation, Information und persönlichen Austausch an einem Ort und macht aktuelle Entwicklungen rund um Pflege und Therapie direkt erlebbar.

**Wann:** 10.-12. Juni 2026

**Ort:** Messe Wels

[Mehr erfahren](#)

---

„Fange nicht an aufzuhören. Höre nie auf anzufangen.“

Marcus Tullius Cicero

## 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](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at)



Bildcredits: Ordensklinikum Linz, Gesundheitspark Barmherzige Schwestern, Gesundheitsnetzwerk die elisabetinen 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](http://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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at) registriert.

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

[Meine Daten ändern](#)