



VORARLBERGER SELBSTHILFE PROSTATAKREBS



Abs: Dr. Wolfgang Zumtobel, Bürgle 1G, 6850 Dornbirn

An
Freunde und Gönner
der Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

Dornbirn, Februar 2026

VSP-Rundbrief 1/2026

Liebe Freunde der Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs, Freunde und Gönner,

Wir möchten dich informieren über

1. Bericht über Aktivitäten 2025 von Obmann Wolfgang Zumtobel

Die **Info-Treffs** für Betroffene und Interessierte haben wir im Jahr 2025 mit vier Veranstaltungen fortgesetzt. Diese Gelegenheit zum Austausch mit Betroffenen der Prostatakrebserkrankung – sowohl nach Erhalt der Diagnose beziehungsweise nach den verschiedenen Therapien – wird sehr gut angenommen. Im Sinne unserer Selbsthilfegruppe wird über alle Themen und Folgeerscheinungen offen und sehr konkret gesprochen. Aus diesen Treffen gewinnen wir neue Mitglieder für unseren Verein, die sich sehr aktiv in das Vereinsleben einbringen.

Insgesamt kann festgehalten werden, dass unsere Selbsthilfegruppe durch den Austausch mit neuen Betroffenen interessante und neue Informationen zum Umgang und der Behandlung der Prostatakrebsbehandlung erhält.

Die Bewerbung der Info-Treffs erfolgt über Einschaltungen in lokalen Gemeindeblättern, unsere Rundbriefe und unsere Webseite - www.vsprostatakrebs.at.

Mit der Krebshilfe Vorarlberg hat unser Verein den **Info-Abend am 3. November zum Weltmännertag** organisiert. Das Thema war, „**Prostatakrebsvorsorge und Prostatakrebstherapie**“ mit Fachvorträgen von den Urologen **Prim. DDr. Stefan Aufderklamm** und **OA Dr. Andreas Berger**, fachkundig und launig moderiert von **Prim. Prof. Dr. Alfred Hobisch**.

Durch die Bewerbung und Mitgestaltung dieser Veranstaltung konnten wir die Anliegen und Angebote unserer Selbsthilfegruppe einer breiten Öffentlichkeit sehr gut kommunizieren.

Mit über 350 Teilnehmenden war der Abend ein voller Erfolg.

2. Vortrag zum Thema Inkontinenz

Für unser nächstes **Info Treffen, am 9. März 2026** hat unser Mitglied **Helmut Eisele** einen **Vortrag zum Thema „Inkontinenz“** organisiert.

Referentin: Manuela Köfler

Auszug aus: *Beckenbodentraining – Manuela Köfler | Dr. Burghard Abendstein*



Kontinenz Beratung und Beckenbodentraining
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
Kontinenz- und Stoma Beraterin
Zertifizierte Beckenbodentrainerin

Kontinent zu sein bedeutet, dass die Ausscheidung von Harn oder Stuhl zur richtigen Zeit am richtigen Ort erledigt werden kann.

Bei der **Kontinenz Beratung** werden gemeinsam mit den Betroffenen individuelle Verhaltens- und Therapiemaßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität bei Harn- oder Stuhlinkontinenz erarbeitet und angewendet.

Beratungsangebote:

- Hilfsmittelberatung
- Anleitung für Elektrostimulation
- Anleitung zum Blasentraining
- Beckenbodentraining nach dem BeBo® Konzept
- Übungen zur Stärkung des Beckenbodens bei Senkung der Blase, Darm oder Gebärmutter.

Durch gezieltes **Training der Beckenbodenmuskulatur** kann die Kontinenz nachweislich verbessert werden. Dies erfordert ein konsequentes und regelmäßiges Training dieser oftmals noch unbekannten Muskulatur. Ich erstelle für Sie ein individuelles Trainingsprogramm, das ich mit Ihnen einübe, damit Sie dies auch zuhause praktizieren können.

3. Vorschau für 2026

Info-Treffen 2026

Im Jahr 2024 haben wir mit dem „**Info-Treffen**“ eine Möglichkeit ins Leben gerufen, wo sich Vereinsmitglieder und Interessierte austauschen können. Diese Treffen werden wir auch in diesem Jahr weiterführen. **Erfreulich ist hier auch die Zunahme an Interessenten für dies Treffen.**

Die nächsten Termine für unsere Info-Treffen:

Datum	Beginn	Ort	
09. März	19:00 Uhr	Hotel Montfort	6800 Feldkirch, Galuragasse 7
29. Juni	19:00 Uhr	Grand Hotel Bregenz	6900 Bregenz, Platz Der Wiener Symphoniker 2
05. Oktober	19:00 Uhr	Kolpinghaus	6850 Dornbirn, Jahngasse 20

11. Mitgliederversammlung der Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

Datum	Beginn	Ort	
05. November	19:00 Uhr	Hotel Krone	6850 Dornbirn, Hatlerstraße 2

Wir freuen uns schon jetzt auf zahlreiche Teilnehmer und regen Informationsaustausch.

Weitere Informationen siehe auch: www.vsprostatkrebs.at

4. Mitgliedsbeitrag für 2026

Liebe Freunde der Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs, Freunde und Gönner,

Der Mitgliedsbeitrag für unseren Verein beträgt auch für 2026 weiterhin € 15,--.

Wir bitten dich um eine zeitgerechte Einzahlung vom Mitgliedsbeitrag mit beiliegendem Zahlschein oder online auf unser Vereinskonto, (IBAN: AT91 4571 0001 0045 5263 - BIC: VOVBAT2B).

Wir bedanken uns recht herzlich bei allen Mitgliedern, die den Mitgliedsbeitrag für 2026 bereits einbezahlt haben, 😊 .

Natürlich freuen wir uns auch sehr über Spenden und höhere Beiträge zur Unterstützung unserer vielfältigen Aktivitäten und zur Information der Männer über die Prostatakrebs Früherkennung.

Vielen Dank für deine Unterstützung.

Mit herzlichen Grüßen



Dr. Wolfgang Zumtobel – Obmann