krebsliga

aspect

Juli 2018

ANTEILNAHME

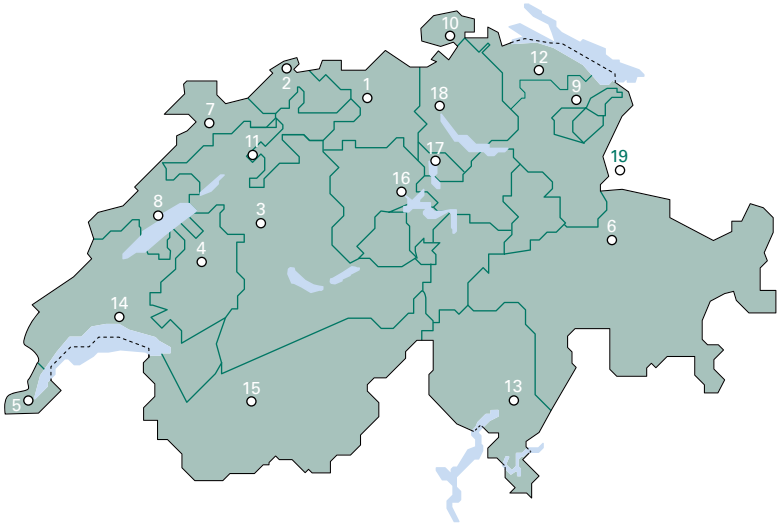
Einschneidende Erfahrungen

SINGEN
Wirkt bei vielen wie eine Therapie

FORSCHUNG
Krebsspuren im Blut

NACHLASSPLANUNG
Wir bieten kostenlose Informationen und Anlässe

Die Krebsliga in Ihrer Region



Wir sind immer für Sie da!

1 **Krebsliga Aargau**
Telefon 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 **Krebsliga beider Basel**
Telefon 061 319 99 88
info@klbb.ch
PK 40-28150-6

3 **Bernische Krebsliga**
Telefon 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 **Krebsliga Freiburg**
Telefon 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
PK 17-6131-3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**
Téléphone 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
CP 12-380-8

6 **Krebsliga Graubünden**
Telefon 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**
Téléphone 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CP 25-7881-3

8 **Ligue neuchâteloise contre le cancer**
Téléphone 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
CP 20-6717-9

9 **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**
Telefon 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 **Krebsliga Schaffhausen**
Telefon 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 **Krebsliga Solothurn**
Telefon 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 **Thurgauische Krebsliga**
Telefon 071 626 70 00
info@tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 **Lega ticinese contro il cancro**
Telefono 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 **Ligue vaudoise contre le cancer**
Téléphone 021 623 11 11
info@lvc.ch
CP 10-22260-0

15 **Krebsliga Wallis**
Telefon 027 604 35 41
info@krebsliga-wallis.ch
PK 19-340-2

16 **Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR**
Telefon 041 210 25 50
info@krebsliga.info
PK 60-13232-5

17 **Krebsliga Zug**
Telefon 041 720 20 45
info@krebsliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 **Krebsliga Zürich**
Telefon 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 **Krebshilfe Liechtenstein**
Telefon 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsforum www.krebsforum.ch das Internetforum der Krebsliga
Krebstelefon 0800 11 88 11 Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr, Anruf kostenlos, helpline@krebsliga.ch

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

Weitere Auskünfte Telefon 0844 80 00 44 oder E-Mail: spenden@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch/spenden

facebook.com/krebsliga twitter.com/krebsliga linkedin.com/company/krebsliga-schweiz instagram.com/krebsliga

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga, Postfach, 3001 Bern, Telefon 0844 80 00 44, info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch, PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Flavia Nicolai (fln) – Autorinnen/Autoren: Peter Ackermann (pan), Aline Binggeli (ab), Beatrice Bösiger (beb), Nicole Bulliard (bu), Annick Busset (anb), Ori Schipper (ors) – Fotografie: Gaëtan Bally – Inhalts-/Layoutkonzept: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter (evg) – Gestaltung: Evelyne Guanter – Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Auflage 124 500 Ex. – Ausgabe: 3/18, Juli 2018, erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im Oktober 2018 – Bank Cler: Finanzpartner der Krebsliga Schweiz. Damit wir von einem reduzierten Versandtarif der Post Gebrauch machen können, verrechnen wir Ihnen auf Ihre Spende Fr. 5.– pro Jahr als Abonnementsgebühr. Wir bitten um Verständnis.

Wirkungsvolle Direkthilfe

Liebe Leserin, lieber Leser

Fabienne Roth Duss, Mutter zweier Töchter, erkrankte unheilbar an Brustkrebs. Gedanklich umkreiste sie den Abschied von ihrem Mann und ihren Kindern, aber auch deren Zukunft. Fabiennes Freundin Nathalie Oestreicher, Filmemacherin, verlor früh ihren Vater. Von ihr wollte die Krebsbetroffene wissen: Was bedeutet der Tod eines Elternteils für die Kinder? Aus den Gesprächen der beiden Freundinnen entstand der Film «Apfel und Vulkan» – eine feinfühlige Suche nach dem, was nach einem Verlust bleibt. Und wie man als krebskrankes Mami seinen Kindern etwas kaum zu Erklärendes vermitteln kann: Krebs, Wandel, Liebe. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 12.

Beat Gloor erkrankte mit 42 Jahren an Hodenkrebs. Der Ableger in seinem Bauch hatte die Grösse eines Babykopfs. Erfahren Sie ab Seite 8, wie der Innerschweizer gegen Krebs kämpfte und wie er dabei von der Krebsliga unterstützt wurde. In den Gesprächen mit einer Psychoonkologischen Beraterin der Krebsliga Zug fand er Halt, Zuversicht und Beständigkeit. «Die Krebsliga», sagt Beat Gloor, «half mir wirkungsvoll.»

«Einen sicheren Schutz vor Krebs gibt es nicht», sagt Christian Müry auf Seite 6. Was man trotzdem machen kann, um sein persönliches Risiko zu senken, zeigt die speziell dazu ausgebildete Mitarbeiterin den Besucherinnen und Besuchern des Krebsliga Präventionsbusses, der in der ganzen Schweiz auf Tour ist. Das Engagement lohnt sich: Ein Drittel aller Krebsfälle können mit einem gesunden Lebensstil und dank der Früherkennung gewisser Krebsarten vermieden werden. Auch dafür setzt sich die Krebsliga ein.

Danke, helfen Sie uns beim Helfen.

Herzlich,

PD Dr. med.
Gilbert Zulian
Präsident
Krebsliga Schweiz

Dr. phil.
Kathrin Kramis-Aebischer
Geschäftsführerin
Krebsliga Schweiz

Inhalt

Panorama 4
Kurztipps, Broschüren, Wissenswertes rund um einen gesunden Lebensstil.

Aktuell 6
Wissen erlebbar machen im Präventionsbus der Krebsliga.

Fragen & Antworten 7
Fragen an die Beraterinnen des Krebstelefons.

Begegnung 8
Beat Gloor führte einen gesunden Lebensstil. Und trotzdem erkrankte er an Hodenkrebs.

Forschung 10
Krebsspuren im Blut: Sind Flüssigbiopsien auch für die Früherkennung von Krebs interessant?

Leben mit Krebs (Titelstory) 12
Beatrice Bösiger und die Filmemacherin Nathalie Oestreicher sprechen über den Film «Apfel und Vulkan» und über die Suche nach dem, was bleibt.

Fokus 16
Die Gesangsgruppe der Krebsliga Neuenburg.

Interview 18
Die Opernsängerin Simone Kermes zeigt sich solidarisch.

In Kürze 20
Wir unterstützen Sie bei Ihrer Nachlassplanung – selbstbestimmt entscheiden.

Rätsel 22
Mitmachen und gewinnen: 10 Sonnenbrillen von cerjo.

Persönlich 23
Ernst Richle: «Krebs macht sprachlos.»

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?

Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

Studie

Sport stärkt das Selbstwertgefühl

Frauen, die sich mindestens 30 Minuten pro Tag sportlich betätigen, haben ein besseres Selbstbild. Das ergab eine kanadische Studie. Wer sich sportlich betätigt, kann zudem das Risiko von Darmkrebs senken.

Bewegung bringts: Alltagssportlerinnen sind mit sich zufriedener.

Sonnenschutz

Kinderhaut richtig schützen

Kinder haben eine empfindlichere Haut als Erwachsene. Die ultraviolette (UV-)Strahlung kann dadurch leichter und in tiefere Hautschichten eindringen. Um Hautkrebs zu vermeiden, benötigen Kinder einen besonderen Sonnenschutz. Die Krebsliga empfiehlt:

- Babys nicht der direkten Sonne aussetzen.
- Bei Kindern den Schatten der Sonne vorziehen.
- Sonnenbestrahlung von 11 bis 15 Uhr bei Kindern vermeiden. Und auch Erwachsenen wird eine Siesta im Schatten empfohlen.
- Hut mit Nackenschutz oder breitem Rand tragen.
- Sonnenschutzmittel mit UVA-Signet und Lichtschutzfaktor von mindestens 30 für Kinder.
- Sonnenbrille tragen. Achten Sie beim Kauf auf das CE-Zeichen und den Vermerk «100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer».
- Ohren, Nase, Schultern, Fussrücken und Lippen ebenfalls eincremen.
- Wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut auftragen.

▸ www.krebsliga.ch/sonnenschutz

Ernährung

Saisonal essen

Gemüse und Früchte schmecken am besten, wenn sie reif und frisch sind. Die neue Saisontabelle von «5 am Tag» zeigt die Haupterntezeit der jeweiligen Gemüse- und Früchtesorten an. Gemäss wissenschaftlichen Studien kann eine gemüse- und früchtereiche Ernährung einen Einfluss auf die Verhinderung gewisser Krebserkrankungen haben. Deshalb führt die Krebsliga Schweiz die Kampagne «5 am Tag».

Gratis bestellen:
▸ www.krebsliga.ch/shop

Trauern

Verarbeitung für Familien

Trauern hilft, um über einen Verlust hinwegzukommen. Und Krebs verursacht viele Verluste. Etwa bei der Diagnose oder der Rückkehr ins normale Leben oder beim Tod eines geliebten Mitmenschen. Die Krebsliga richtet sich mit einem Angebot speziell an trauernde Familien. An drei Tagen können Sie sich unter fachlicher Leitung austauschen, um Solidarität zu erfahren und neues Vertrauen in sich oder in die Familie zu finden. Auf dem Programm stehen mitunter Wanderungen, Yoga, die Einladung zur Entwicklung von Strategien im Umgang mit Trauer, aber auch die Möglichkeit einer Einführung in den Kampfsport und Zeichnen für Kinder. Das Seminar findet vom 21. bis 23. September in Sörenberg (LU) statt.

▸ www.krebsliga.ch/seminare

Das Zitat

«Ausgerechnet bei Ihnen hat die Tragik der schweren Krankheit nun real zugeschlagen. Wenn es doch nur ein schlechter Gag wäre, der aus dem Programm gestrichen werden könnte.»

Peter Rothenbühler,
ex-Chefredakor von «Le Matin» und «Schweizer Illustrierte», über die Krebsdiagnose des Komikers Peter Freiburghaus («Duo Fischbach»).

FOTOS: WWW.SHUTTERSTOCK.COM, ZVG, WWW.KEYSTONE.CH/PETER LAUTH, QUELLE ZITAT: SCHWEIZER ILLUSTRIERTE VOM 16.08.2017

Die Zahlen

27

Tage benötigt die äusserste Hülle unserer Haut, um ihre Zellen einmal komplett zu erneuern.

14

Liter Flüssigkeit können unsere Schweissdrüsen pro Tag maximal ausscheiden.

0,5

Millimeter dünn ist die Haut des Augenlids. Zarter ist sie nirgends. Am dicksten ist sie mit bis zu 5 Millimetern bei der Fusssohle.

Verhaltensempfehlung

Wie gefährlich sind Handystrahlen?

Handystrahlung wird schnell einmal mit Kopfschmerzen und Krankheiten wie Hirntumore in Verbindung gebracht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft hochfrequente elektromagnetische Felder von mobilen Telefonen und Mobilfunkantennen als «möglicherweise krebserregend» ein. Gesicherte Erkenntnisse gibt es keine. Um die persönliche Belastung gering zu halten, empfiehlt es sich, mit dem Mobiltelefon achtsam umzugehen, denn mehr als 90 Prozent der individuellen Strahlenbelastung werden durch das eigene Handy verursacht. Die Krebsliga rät: Achten Sie auf eine gute Verbindung; das Mobiltelefon strahlt dann weniger stark ab. Schaffen Sie Abstand zum Kopf und setzen Sie Kopfhörer oder eine Freisprechanlage ein. Verzichten Sie auf Schutz- oder Abschirmprodukte, die die Belastung senken sollen; wegen der damit verursachten Verschlechterung bei der Verbindungsqualität muss ihr Mobile für die Aufrechterhaltung der Verbindung stärker strahlen.

Weitere Empfehlungen:
▸ **www.krebsliga.ch/elektrosmog**

Betroffenenrat

Cancer Survivors an der «Frühlingsbegegnung»

Welche Bedürfnisse haben «Cancer Survivors»? Wo bestehen Lücken in der Versorgung? Die Krebsliga möchte Erfahrungen, Wünsche und Bedürfnisse von Krebsbetroffenen und Angehörigen in ihre Arbeit einfliessen lassen und ihre Angebote für Betroffene optimieren.
Diskutiert wurde das Thema auch in Zürich an der ersten Frühlingsbegegnung am 21. März. Während eines ganzen Tages beschäftigten sich Betroffene, Angehörige und Fachpersonen mit dem Thema «Cancer Survivorship». Organisiert wurde der Anlass von der Krebsliga Schweiz in Zusammenarbeit mit NICER. Im neu gegründeten Betroffenenrat können sich seit März Betroffene und Angehörige engagieren.

Weitere Informationen und die Anmeldung sind online möglich:
▸ **www.krebsliga.ch/betroffenenrat**

Buchtipp

«Zum Sterben habe ich keine Zeit»

Vor mehr als 40 Jahren erhielt Elisabeth Held die Diagnose Ewing-Sarkom, einer der bösartigsten Knochentumore, die es gibt. Die Ärzte geben ihr noch drei Monate. Aus Medellín fliegt die 19-Jährige zur Therapie nach Deutschland. In Hamburg wird ihr der Oberarmknochen entfernt und durch den Prototyp einer «Mammut»-Endoprothese ersetzt, der gleichen, die sie auch nach mehr als 40 Jahren noch trägt.

In bunten Episoden erzählt sie aus ihrem Leben und wie sie es geschafft hat, mit dem Krebs und den Spätfolgen der Therapien zu leben, anstatt sich von ihnen bestimmen zu lassen.

Verlag: Tredition, 2017

ICONS: FREEPIK/WWW.FLATICON.COM, FOTOS: WWW.SHUTTERSTOCK.COM, ZVG

Jede und jeder kann sein Krebsrisiko senken

Das persönliche Krebsrisiko lässt sich senken. Das Präventionsteam zeigt bei vier Angeboten, wie das funktioniert.

Text: Peter Ackermann

«Jeder dritte Krebsfall ist vermeidbar», steht an der Seitenwand des orange-weissen Präventionsbusses der Krebsliga. In seinem Inneren erklärt eine Mitarbeiterin des Präventionsteams gerade einem Mann, wie er mit einem Tablet den Rundgang durch die interaktive Ausstellung nach seinen Interessen gestalten kann. Auf spielerische Art erfährt der Besucher mittels Texten, Grafiken, Filmen und Audio-Beiträgen, wie sich das Risiko einer Krebserkrankung senken lässt. «Empfehlenswert ist ein gesunder Lebensstil», sagt Christian Müry, der die Präventionsangebote der Krebsliga koordiniert. Und bündig: «Und das Vermeiden bestimmter Gefahren wie des Passivrauchens.»

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Präventionsteams regen die Besucher dazu an, eingespielte Verhaltensweisen zu hinterfragen. Das Team berät, ohne zu belehren. Mit viel Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl. «Denn Krebs ist gesellschaftlich immer noch ein Tabu», sagt Christian Müry.

Die Mitarbeitenden des Präventionsteams hören ihren Gästen gut zu und holen sie bei ihren Bedürfnissen ab. Verfehlungen in der Vergangenheit interessieren sie nicht.

«Ergiebig für Verhaltensänderungen ist der Blick nach vorn», sagt Christian Müry. Denn beim Vorbeugen von Krebs gehe es darum, Selbstverantwortung zu übernehmen.

Aber aller Vorbeugung zum Trotz: Einen sicheren Schutz vor Krebs gibt es nicht. Einige Risikofaktoren wie das Alter, das Geschlecht oder die familiäre Belastung lassen sich nicht beeinflussen. «Umso wichtiger ist die Früherkennung», sagt Christian Müry. «Denn je früher man einen Krebs entdeckt, desto höher sind die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung.»

So helfen Sie konkret

Bus mieten

Die Krebsliga setzt vier Präventionsangebote ein: den Präventionsbus mit 44 interaktiven Inszenierungen; den «5 am Tag»-Mini-Bus für eine gesunde, gemüse- und früchtereiche Ernährung; die beiden begehbaren Modelle zur Entstehung und Früherkennung von Darm- und Brustkrebs. Immer mehr Unternehmen veranstalten regelmässig einen Gesundheitstag für ihre Mitarbeitenden und buchen dazu die Busse oder Modelle. Helfen Sie mit, Krebs zu vermeiden, und buchen Sie eines der Angebote.

▸ **www.krebsliga.ch/praeventionsangebote**

Ausstellung auf Rädern: In 44 Inszenierungen erfahren die Besucher des Präventionsbusses, was sie für ihre Gesundheit tun können.

Altersgerechte Gespräche erleichtern Kindern die Situation

Eine Auswahl aktueller Fragen, welche die Beraterinnen am Krebstelefon erreichen.

Text: Beatrice Bösiger

Das Team des Krebstelefons beantwortet jährlich mehr als 5000 Anfragen.

Die Krebsliga betreibt ja auch einen Chat. Was wird denn da gefragt und wer meldet sich da?

Als die «Cancerline», der Chat als Kanal für die Onlineberatung, vor mittlerweile sechs Jahren lanciert wurde, war er für Kinder und Jugendliche gedacht. Es zeigte sich aber bald, dass auch Erwachsene gerne chatten, und 2014 wurde ein eigener Kanal für Erwachsene eröffnet. Angesprochen werden Themen zur Krankheitsbewältigung, zum Sterben, zur Trauer, aber auch zur konkreten Entscheidungsfindung. Ideal ist der Chat für Menschen, die ein niederschwelliges Angebot suchen. Vielleicht benötigen sie einfach eine rasche Krisenhilfe oder sie schreiben lieber, als dass sie reden. Eventuell sind die Nutzerinnen und Nutzer aber auch zeitlich eingeschränkt oder möchten dort abgeholt werden, wo sie sich sowieso oft befinden: im Internet.

Die Beraterinnen der «Cancerline» sind unter folgender Adresse erreichbar:

▸ **www.krebsliga.ch/cancerline**

Meine Mutter ist am CUP-Syndrom erkrankt. Die Prognose bei dieser Krankheit ist sehr schlecht. Ich weiss nicht, wie ich meinen vier- und sechsjährigen Kindern sagen soll, dass ihr Grosi schwer krank ist und wahrscheinlich bald sterben wird.

CUP steht für «Cancer of Unknown Primary». Entdeckt wird dieser Krebs immer in einem fortgeschrittenen Stadium, nämlich erst dann, wenn die Metastasen Beschwerden verursachen. Gelingt es, den Primärtumor näher einzugrenzen oder zu identifizieren, verbessert sich die Prognose der Betroffenen. In manchen Fällen kann die Krankheit über lange Zeit bei guter Lebensqualität stabil gehalten werden. Gegenüber Ihren Kindern ist es wichtig, dass Sie diese miteinbeziehen, damit sie verstehen, was mit ihrem Grosi geschieht. Altersgerecht geführte Gespräche können viel dazu beitragen, wie Kinder mit der Situation umgehen.

Die Broschüren der Krebsliga «Wenn Eltern an Krebs erkranken» und «Krebs trifft auch die Nächsten» vermitteln Tipps für die Kommunikation mit Nahestehenden.

Mein Mann und ich sind beide Anfang 50. Wir möchten zur Vorsorgeuntersuchung. Was wird denn genau untersucht und müssen wir eigentlich dafür bezahlen?

In der Schweiz werden Vorsorgeprogramme zu Darmkrebs und Brustkrebs angeboten. Beim Verband Swiss Cancer Screening erfahren Sie, wo aktuell ein entsprechendes Angebot besteht. Ist dies der Fall, werden Sie automatisch zur Teilnahme eingeladen. Bei Darmkrebs sind es Personen zwischen 50 und 69 Jahren. Frauen, in deren Wohnkanton ein Früherkennungsprogramm für Brustkrebs existiert, werden ab dem 50. Altersjahr automatisch alle zwei Jahre zur Untersuchung eingeladen. Eine vorherige ärztliche Überweisung ist nicht nötig. Untersuchungen im Rahmen dieser Vorsorgeprogramme sind von der Franchise befreit, Teilnehmende müssen nur den Selbstbehalt bezahlen.

Informationen zur Früherkennung finden Sie unter:

▸ **www.krebsliga.ch/frueherkennung**

Krebstelefon

Fragen Sie uns

Haben Sie Fragen zu Krebs? Möchten Sie über Ihre Ängste oder Erfahrungen sprechen? **Wir helfen Ihnen weiter:**

Gratis-Telefon (Mo–Fr, 9–19 Uhr)
0800 11 88 11

E-Mail
helpline@krebsliga.ch

Chat (Mo–Fr, 11–16 Uhr)
www.krebsliga.ch/cancerline

Skype (Mo–Fr, 11–16 Uhr)
krebstelefon.ch

Forum
www.krebsforum.ch

FOTOS: ZVG

Wirkungsvolle Unterstützung

Beat Gloor erkrankte mit 42 Jahren an Hodenkrebs. Die Krebsliga Zug unterstützt den Krebsbetroffenen mit ihrem Beratungs- und Betreuungs-Angebot und vermittelt ihm Halt, Zuversicht und Beständigkeit.

Text: Peter Ackermann

Die Erinnerung führt Beat Gloor ins goldene Grasland der Savanne. Dort beobachtete er vor ein paar Jahren aus der Sicherheit eines Geländewagens, wie sich zwei Löwinnen über ein Zebra hermachten und dieses mit grossen Bissen ohne viel zu kauen verschlangen. Beat staunte, starrte und war gleichermassen irritiert und beeindruckt von dem, was sich unmittelbar vor ihm ereignete. «Die Natur», sagt er jetzt am runden Besprechungstisch der Krebsliga Zug, «ist brutal schön.»

Beat Gloor ist ein aufgeschlossener, ruhig und sachlich sprechender 43-Jähriger mit einer guten Stelle und Stellung in einem Innerschweizer Ingenieur-/Architekturbüro. Er steht mitten im Leben, würde man möglicherweise über ihn sagen, wäre da nicht sein kahler Kopf, der darauf hinweist, dass er sich gerade in einer der schwierigsten Lebenssituationen befindet: Beat Gloor ist Krebsbetroffener – und in einer Chemotherapie, seiner zweiten, weil die erste nicht den erhofften Erfolg brachte. In der Osterwoche vergangenen Jahres wurde bei ihm Hodenkrebs diagnostiziert. Vier Tage später, am Karfreitag, wurde ihm sein linker Hoden entfernt. Ende dieser Woche beginnt der vierte Zyklus seiner zweiten Chemo. Sie soll den Ableger in seinem Bauch, der anfänglich so gross war wie der Kopf eines Neugeborenen, endgültig vernichten.

> *«Warum bin ich an Krebs erkrankt?» Eine Frage, die sich viele Krebsbetroffene stellen.*
>
> *Beat Gloor*

«Ich möchte noch einmal im Leben nach Südafrika», sagt er am runden Tisch.

Krebs kann jede und jeden treffen

Warum-warum-warum-warum-ich, habe er sich über die Ostertage 2017 mit Blick auf den Vierwaldstättersee manchmal gefragt. «Warum bin ich an Krebs erkrankt?» Eine Frage, die sich viele Krebsbetroffene stellen. Beat Gloor hatte nicht geraucht, Alkohol trank er massvoll, er ernährte sich gesund und bewegte sich viel in der Natur. Er führte einen gesunden Lebensstil. Und trotzdem erkrankte er, spürt er die Fragilität des Lebens am eigenen Leib. Krebs könne jede und jeden treffen, erklärte ihm sein Urologe und fügte diesen einen Satz hinzu, an den sich Beat Gloor in schwierigen Momenten halten kann: «Fragen Sie sich nicht, was Sie hätten anders machen müssen oder was anders sein könnte – das Vergangene lässt sich nicht ändern, jetzt behandeln wir Sie.»

Die Chemotherapien setzten Beat Gloor zu, erschöpften ihn. Ihm fehlte nach den Behandlungen die Kraft für die Verrichtung ganz normaler Dinge. Etwa, seinen Haushalt auf Vordermann zu bringen. Beat Gloor kochte sich kaum noch etwas und vergass zu trinken. «Ich trocknete regelrecht aus», sagt er. Seine Eltern waren besorgt. Und

Recht und Versicherungen

Gut beraten

«Eine Krebserkrankung wirft rechtliche und versicherungstechnische Fragen auf. Da ist es wichtig, die Leistungen der Sozialversicherungen und die arbeitsrechtlichen Regelungen zu kennen. Doch die wenigsten Krebsbetroffenen verfügen über ein entsprechendes Wissen. Und oft sind sie zu geschwächt, um sich juristisch schlauzumachen. Gut, ist die Krebsliga auch in solchen Momenten für die Betroffenen und ihre Nächsten da. Wir informieren, unterstützen und begleiten Ratsuchende in ihrer Region. Damit sich die Betroffenen ganz auf ihre Genesung konzentrieren können.»

Eva Kreiner,
Beratung und Unterstützung,
Krebsliga Zug.

FOTO: ZVG

Hodenkrebs mit 42: Beat Gloor hofft – auch dank der Krebsliga.

umsorgten ihren Sohn liebevoll, als er mit 42 für die Zeit der Behandlungen wieder bei ihnen einzog. Doch die Hilfe seiner Eltern und die seiner Schwester anzunehmen, erwies sich für Beat als nicht so einfach. Beat wollte niemandem zur Last fallen.

Obschon er wusste, dass er für seinen Tumor nichts konnte, empfand er Schuldgefühle. Bis seine Angehörigen ihm verständnisvoll sagten, darüber brauche er sich nun wirklich keine Gedanken zu machen, sondern kämpfen müsse er, damit er wieder gesund werde, denn wenn er weiterlebe, sei das für sie das schönste Geschenk.

Am runden Tisch in den Büros der Krebsliga Zug erinnert sich Beat abermals an die Schönheit der Savanne: Wenige Meter von ihm entfernt zog eine Elefantenherde vorbei. Zwei Elefantenkühe schützten ein Jungtier, indem sie es in ihre Mitte nahmen. «Ich machte kaum Fotos von dieser Szenerie. Aber was ich sah, war so erhaben, es hat sich in mein Gedächtnis eingebrannt.»

Die Krebsliga ist für ihn da

Wertvolle Unterstützung fand Beat Gloor auch bei der Krebsliga Zug: Eva Kreiner, eine ausgebildete Psychoonkologische Beraterin SGPO und Pflegefachfrau HF, war für ihn mit ihrer Erfahrung und als Person wichtig: «Die Krebsliga half mir wirkungsvoll bei den vielen komplizierten administrativen und versicherungstechnischen Angelegenheiten, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung entstehen und von denen ein Normalsterblicher keine Ahnung hat», sagt Beat Gloor. In den Gesprächen mit der Beraterin der Krebsliga fand er zudem wertvolle Tipps für die Gestaltung seines Alltags, Halt, Zuversicht und Beständigkeit.

Aufgehoben fühlt er sich auch in der Gesprächsgruppe der Krebsliga Zug, die er regelmässig besucht. «Hier weiss jede und jeder, was der andere durchmacht», sagt Beat Gloor. Die Erfahrung der eigenen Krankheit bringt ein tiefer liegendes Verständnis für das, was andere Krebsbetroffene durchmachen müssen. «Manchmal reichen wenige Worte, und man fühlt sich verstanden. Und in seinem Schicksal ein bisschen weniger allein.»

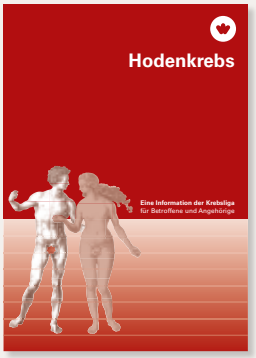
> *«Die Krebsliga half mir wirkungsvoll.»*
>
> *Beat Gloor*

Beat Gloor will wieder gesund werden. Er will, wie er am runden Besprechungstisch der Krebsliga sagt, das Natürlichste der Welt: leben. Und irgendwann nochmals nach Südafrika, wo die Natur ihm ihre beiden Gesichter gezeigt hat: das schöne und das brutale. «Krebs», sagt Beat Gloor, «ist ohne Zuversicht einfach nur brutal.» ●

Broschüre

Hodenkrebs

Hodenkrebs ist vergleichsweise selten. Die Krankheit tritt jedoch in einer Lebensphase auf, in der die meisten Männer beruflich und familiär gefordert sind. Viele Wünsche und Ideale müssen, um zu genesen, vorübergehend zurückgestellt werden. Diese Erfahrung lässt oft wenig Raum für die berechtigte Hoffnung: Die Heilungschancen sind gut. Dennoch scheint alles infrage gestellt zu sein.



Kann ich meine beruflichen Pläne, meine familiären Wünsche noch realisieren? Die Broschüre hilft, Krankheit und Behandlung besser zu verstehen, und zeigt auf, dass in den meisten Fällen der Weg zurück in den Alltag möglich ist.

▸ **www.krebsliga.ch/shop**

FOTO: BEAT GLOOR

Krebsspuren im Blut

Die Wissenschaft macht grosse Fortschritte im Entschlüsseln der unglaublich feinen Zeichen, die Krebszellen im Blut hinterlassen. Damit rückt das Wunschziel, gefährliche Tumore schon früh zuverlässig nachweisen – und rechtzeitig bekämpfen – zu können, immer näher.

Text: Ori Schipper

Das Zauberwort der Stunde lautet «Liquid Biopsy» – auf Deutsch: Flüssigbiopsie. Der Begriff umfasst eine Vielzahl von Verfahren, die weltweit von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern entwickelt werden, um Krebsspuren im Blut nachweisen zu können. Die Spuren entsprechen entweder lebenden Krebszellen – den so genannten zirkulierenden Tumorzellen – oder Bestandteilen von abgestorbenen Krebszellen, die aufplatzen und ihr Inneres entleeren: So gelangen winzige Mengen von Erbgutfragmenten ins Blut, die vervielfältigt – und dann auf Veränderungen oder Mutationen überprüft – werden können. Die dabei gewonnenen Informationen können bei der Wahl oder der Anpassung der Therapie nützlich sein.

Nadel im flüssigen Heuhaufen

Dass sich Krebszellen vom Primärtumor lösen und in den Blutkreislauf eintreten, hat ein Pathologe aus Australien erstmals vor fast hundertfünfzig Jahren vermutet, als er in einer Leichenschau eines an Krebs verstorbenen Mannes in den Blutgefässen des an sich gesunden Beines Zellen fand, die mehr den Tumorzellen als den übrigen Zellen im Blut glichen. Doch aus diesen Vermutungen ist erst in den letzten zehn Jahren tatsächlich eine Gewissheit geworden. Denn die Forschenden mussten zuerst Methoden entwickeln, die es ihnen erlauben, intakte Krebszellen aus dem Blut herauszufischen, auch wenn sich in einer Milliarde normaler Blutzellen nur eine zirkulierende Tumorzelle befindet – und die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler dabei gewissermassen die Nadel im flüssigen Heuhaufen finden müssen.

Noch stecken diese Nachweismethoden in den Kinderschuhen. Es gilt, noch zahlreiche offene Fragen zu klären und technische Probleme zu meistern. Doch auf der Flüssigbiopsie ruhen grosse Hoffnungen, denn im besten Fall könnte sie eine ganze Reihe von Problemen lösen, die mit der Entnahme von festen Biopsien – also Proben des Tumorgewebes – verbunden sind. Weil solche Eingriffe invasiv sind, können sie nicht häufig wiederholt werden. Und oft sagen sie wenig über das Risiko eines Fortschreitens der Erkrankung aus.

Grosse Hoffnungen: Können neue Nachweismethoden bald schon Auskunft über eine erst entstehende Krebserkrankung geben?

Tiefere Hemmschwelle

Für die Flüssigbiopsie genügen hingegen wenige Milliliter Blut, das ohne Weiteres mehrmals im Verlauf einer Behandlung entnommen werden kann. Blutproben lassen sich auch leicht von gesunden Personen gewinnen, was die Flüssigbiopsien auch für die Früherkennung von Krebs interessant macht, weil die Hürden für Vorsorgeuntersuchungen kleiner werden: Die Hemmschwelle, sich in den Arm piksen zu lassen, liegt tiefer, als sich einer Darmspiegelung zu unterziehen. Zirkulierende Tumorzellen scheinen sich zudem auch bei Bauchspeicheldrüsen- oder Eierstockkrebs zu bilden, also bei Krebsarten, für die es bis anhin keine geeigneten Vorsorgeuntersuchungen gibt – und die deshalb oft sehr spät erkannt werden und folglich schwer zu behandeln sind.

Schliesslich gehen die zirkulierenden Tumorzellen aus mehreren Studien als «bedeutender Risikofaktor für eine schlechtere Diagnose» hervor, wie Nicola Aceto, Forschungsgruppenleiter am Cancer Metastasis Lab an der Universität Basel, im letzten Forschungsbericht

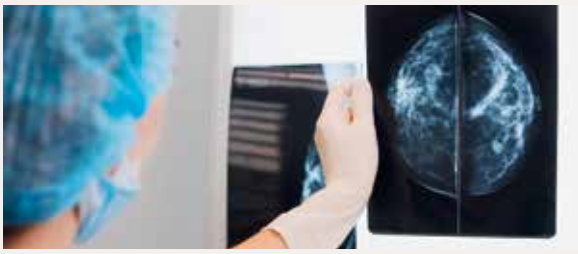
der Krebsliga und der Stiftung Krebsforschung Schweiz schreibt. Insbesondere wenn sich die Tumorzellen im Blut zu kleinen Haufen – so genannten Clusters – klumpen, sind sie ein «sehr deutlicher Vorbote von Metastasen». Das hat das Team um Aceto mit Unterstützung der beiden Partnerorganisationen kürzlich festgestellt.

Tödliche Krebsableger verhindern

Als Metastasen werden Ableger des Primärtumors bezeichnet, die sich an anderen Stellen des Körpers festsetzen und ausbreiten. Meist machen erst diese Ableger den Krebs wirklich gefährlich: Neun von zehn krebsbedingten Todesfällen sind auf die Entwicklung von Metastasen zurückzuführen. Für Aceto sind die zirkulierenden Zellklumpen deshalb nicht nur ein unerwartetes und überraschendes Resultat. Wenn sich seine Ergebnisse in weiteren Untersuchungen bestätigen, bedeuten die Clusters auch einen neuen Angriffspunkt, um unmittelbar gegen die Metastasierung vorzugehen. «Wir versuchen beispielsweise, auf Komponenten von Zell-Zell-Verbindungen abzuzielen, die für die Anhäufung von Krebszellen im Blutkreislauf notwendig, aber für die Anhäufung normaler Zellen entbehrlich sind», schreibt Aceto. ●

Wie funktioniert eigentlich?

Krebsfrüherkennung



Krebserkrankungen lassen sich umso erfolgreicher und schonender behandeln, je früher sie entdeckt werden. Haben sie bereits Metastasen gebildet, nehmen die Heilungschancen ab. Einige Krebsarten – im Wesentlichen Darmkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Brustkrebs – lassen sich mittels geeigneter Früherkennungsuntersuchungen entdecken, bevor sie Beschwerden verursachen. Die Krebsliga hält Informationsmaterial bereit, das beim Entscheid für oder gegen eine Krebsfrüherkennung behilflich ist. **Darmkrebs:** Der Nutzen von zwei Untersuchungsmethoden ist wissenschaftlich belegt: Der «Blut-im-Stuhl-Test» kann schnell und einfach zu Hause durchgeführt werden und die Stuhlprobe wird anschliessend im Labor auf verstecktes Blut untersucht. Mit der Darmspiegelung (Koloskopie) lassen sich im Dickdarm Darmpolypen – das sind Vorstufen von Tumoren – entfernen. **Gebärmutterhalskrebs:** Die gängigste Untersuchung ist der Zellabstrich vom Gebärmutterhals (Pap-Test) durch die Frauenärztin. Die entnommenen Zellen werden im Labor auf krankhafte Veränderungen überprüft. Mit dem Selbsttest können auch Frauen erreicht werden, die nicht zur jährlichen Untersuchung gehen. Dies zeigt eine Studie des Universitätsspitals Genf. Der Test ermöglicht eine einfache Entnahme von Vaginalsekret, das anschliessend auf Humane Papilloma-Viren (HPV) untersucht wird. **Brustkrebs:** Die Röntgenuntersuchung der Brust (Mammografie) ist momentan die wichtigste Früherkennungsmethode. Sie lässt bereits ganz kleine Tumore erkennen, bevor diese mit der Hand tastbar oder durch andere Symptome erkennbar sind. (anb)

FOTOS: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Auf der Suche nach dem, was bleibt

Nathalie Oestreicher hat einen Film über ihre Freundin gedreht, die an Brustkrebs gestorben ist, und darüber, was der Tod eines Elternteils für die Kinder bedeutet. Dazu hat sie sich auch auf die Suche nach Antworten in ihrer eigenen Geschichte gemacht.

Text: Beatrice Bösiger, Fotos: Gaëtan Bally

Ein Film über zwei Freundinnen, beide Mütter. Nathalie bereitet sich auf einen Umzug vor. Mit ihrem Mann und den beiden kleinen Söhnen will sie raus aus der Stadt, in ein Haus am Hallwilersee. Fabienne dagegen, unheilbar an Brustkrebs erkrankt, macht sich Gedanken über den Abschied von ihrem Mann und den beiden kleinen Töchtern.

Als sie realisierte, dass es für sie keine Heilung gab, habe Fabienne Roth Duss' grösste Sorge ihren Töchtern gegolten, erzählt Filmemacherin Nathalie Oestreicher, setzt sich an den Tisch und nimmt einen Schluck Tee. Längst ist das Haus aus dem Film fertig bezogen und eingerichtet. Frische Tulpen stehen auf dem Tisch, Kisten voller Kinderspielzeug stapeln sich in einer Ecke. «Die Frage nach dem, was von ihr bleiben wird, hat Fabienne sehr stark beschäftigt», erzählt Oestreicher. Sie habe sich gefragt, ob sich die beiden Mädchen später überhaupt noch an sie erinnern können und was sie ihnen für die Zukunft noch mitgeben kann.

Universelle Erfahrung

Aus den Gesprächen der beiden Frauen und auch dem Wunsch, den beiden Mädchen etwas von ihrer Mutter mitzugeben, entstand schliesslich der Film «Apfel und Vulkan». Kennengelernt haben sich Nathalie und Fabienne während des Studiums. Kurz vorher war bei Fabienne Brustkrebs diagnostiziert worden. Die Gespräche mit ihrer Freundin führten die Filmemacherin auch zurück in ihre eigene Kindheit. Als sie zehn Jahre alt war, starb ihr Vater an einem Herzinfarkt. Später beging ihr Bruder Selbstmord.

Beide, Fabienne und Nathalie, haben während ihrer Diskussionen realisiert, dass der Umgang mit Tod und Trauer nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen zwar ein sehr individuelles, fast intimes Thema ist, gleichzeitig aber auch eine Erfahrung ist, die viele Menschen teilen, und dass die Geschichte auch andere interessieren könnte, sagt Oestreicher. Auch wenn sich ihre Geschichten natürlich nicht einfach vergleichen lassen: «Fabienne wollte wissen, wie ich die Zeit nach dem Tod meines Vaters erlebt habe», sagt sie.

Das Leben und die Zukunft

Mit viel Feingefühl macht sich die 43-Jährige in «Apfel und Vulkan» auf die Suche nach lange vergessenen Erinnerungen. Sie spricht mit ihrer Mutter und ihrer Schwester über den Verlust von Vater, Ehemann, Sohn und Bruder. Im Februar 2014 reiste die Filmemacherin mit ihrer Kamera nach Genf, um ihre Freundin zu interviewen. Drei Monate später starb Fabienne. Da war ihre ältere Tochter gerade acht und die jüngere vier Jahre alt.

In «Apfel und Vulkan» geht es eigentlich nicht um Krebs. Besuche im Spital, die nächste Therapie oder das Warten auf Untersuchungsergebnisse werden kaum erwähnt. Vielmehr geht es um das Leben und um die Zukunft. Fabienne, die als Illustratorin für verschiedene Schweizer Tageszeitungen und Magazine gearbeitet hat, ist ihr schlechter Gesundheitszustand bei den Aufnahmen nicht anzusehen. Sorgfältig geschminkt und frisiert, sitzt

Tod und Trauer sind individuelle Themen. Die Erfahrung teilen wir jedoch mit vielen Menschen, sagt Nathalie Oestreicher.

Unsere Beziehung zu einem Menschen geht weiter, auch nach seinem Tod, so die Filmemacherin.

sie ihrer Freundin gegenüber und erzählt von Reisen, welche sie früher mit ihren Eltern und ihrer Schwester ans Meer unternommen hat, und wie gerne sie mit ihrem Mann und ihren Töchtern noch einmal verreisen würde.

Als starke, zukunftsorientierte Frau ist sie auch ihrem Umfeld in Erinnerung geblieben: «Sie war ein positiver Mensch», sagt ihre Schwester Diane Golay. Lange hegte

«Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie wichtig es ist, jedem Menschen, auch Kindern, zuzutrauen, mit seinem Schicksal umzugehen.»

Nathalie Oestreicher, Filmemacherin

sie Zuversicht, dass eine Heilung möglich ist, erinnert sich Yasmina Petermann, Geschäftsführerin der Krebsliga Zentralschweiz, die Fabienne begleitet hat. Am Schluss fehlten ihr jedoch zusehends die Worte. SMS, Fotos und Aufnahmen mit Vogelgezwitscher ersetzen im Film die Unterhaltungen zwischen Fabienne und Nathalie. Wie ihre Schwester erzählt, war sie dem Projekt gegenüber erst etwas zwiespältig. Es war ihr fast ein bisschen mulmig, als sie eine Version des fertigen Films erhalten hat. Zwei, drei Wochen habe es gedauert, bis sie sich «Apfel und Vulkan» anschauen konnte. Mit dem Resultat ist sie aber zufrieden. «Für eine kurze Zeit habe ich meine Schwester wiedergefunden», sagt Roth.

Balance zwischen Öffentlichkeit und Intimität

Im Film nimmt Fabiennes Familie eine distanzierte Rolle ein. Obwohl ständig in den Diskussionen präsent, sind etwa ihre Kinder oder ihr Mann nie zu sehen. Einerseits um ihre Privatsphäre zu schützen, andererseits verschlechterte sich Fabiennes Gesundheitszustand derart rapide, dass kein weiterer Interviewtermin mehr zustande kam. Eine Balance zwischen Öffentlichkeit und Intimität zu finden, war eine Herausforderung für die Filmemacherin. Fabienne mit der Kamera im Kreise ihrer Familie in den Tod zu begleiten, wäre für sie nicht infrage gekommen. Nachdem Fabienne ihre Ängste, Wünsche und Sorgen vor der Kamera erzählt hatte, hatte Oestreicher jedoch das Gefühl, auch bei ihr müsse es bei dem Projekt um etwas gehen. Leichtgefallen sei ihr dies aber nicht immer. Etwa als es darum ging, die Geschichte zu erzählen, wie ihr Vater gestorben ist.

«Madame Tout-le-Monde» hilft Kindern, die Krankheit zu benennen.

Erinnert sie sich an ihre Empfindungen damals als Zehnjährige, so war der Tod ihres Vaters einfach etwas Unvorstellbares, das in diesem Moment passiert ist. Ein Ereignis, das ihr auch die Erwachsenen nicht erklären konnten, für das diese ebenfalls kein Rezept zu bieten hatten. Auch aus «Apfel und Vulkan» spricht stellenweise die Hilflosigkeit der Erwachsenen angesichts der ausweglosen Situation. Im Film erinnert sich Nathalie Oestreicher an eine Art magische Gedankenwelt, die sie sich als Kind zum Schutz erschuf: «Schaffe ich es beim Gehen über die Steinplatten, nicht auf den Rand zu treten, oder wenn ich bis zehn zählen kann, ohne dass ein rotes Auto kommt, wird alles gut.»

Initiative ergreifen

Gegenüber Kindern in einer solchen Situation die richtigen Worte zu finden, ist schwierig. Aus ihrer eigenen Erfahrung weiss die Filmemacherin aber, wie wichtig es ist, jedem Menschen, auch Kindern, zuzutrauen, mit seinem Schicksal umzugehen. Ihre Mutter war damals eher zurückhaltend. Im Film erzählt sie, Nathalie wäre schon zu ihr gekommen, wenn sie Fragen zu ihrem Vater gehabt hätte. Heute denkt Oestreicher jedoch, es wäre schön gewesen, wenn die Initiative nicht immer von ihr hätte ausgehen müssen.

Die Kommunikation mit Kindern über Krankheit und Tod ist komplex. Ein Trauma wie der Verlust eines Elternteils kann nicht einfach erklärt, nicht schöngeredet werden. Nach einem Todesfall verändert sich eine Familie. Wie zum Beispiel als die Mutter der Regisseurin nach dem Tod ihres Vaters die Tischordnung änderte: Plötzlich sass die Mutter auf dem Stuhl des Vaters, Nathalie nahm den Platz ihrer Mutter ein und ihre jüngere Schwester wechselte auf Nathalies Platz. «Damals habe ich realisiert, dass sich etwas geändert hat. Meine Mutter war allein und ich hatte nun eine andere Verantwortung», erinnert sie sich.

Möglichst konkrete Antworten

Fabienne selbst hat versucht, ihren Kindern möglichst konkrete, sinnliche Antworten auf ihre Krebserkrankung zu liefern. Sie zeichnete eine Puppe, verpasste ihr Haare und Brüste zum Abnehmen und eine Narbe zum Auflegen. Diese «Madame Tout-le-Monde» besitzt verschiedene Kleider, Kopftücher, es gibt ein Bestrahlungsgerät und eine Infusion für die Chemotherapie. Auf diese Weise hat sie ihren Töchtern gezeigt, was die Ärzte mit ihr machen. Die Ältere habe rasch begonnen, eigene Kleider und Kopftücher für die Puppe zu basteln, erinnert sich die Filmemacherin.

Zwischen Fabiennes Tod und der Fertigstellung von «Apfel und Vulkan» sind drei Jahre vergangen. Die beiden Mädchen haben bislang den Film noch nicht gesehen. «Ich bin für sie da, wenn sie Fragen über ihre Mutter haben. Fabienne hat gesagt, sie möchte, dass wir von ihr erzählen», sagt Oestreicher. Sie selbst hätte sich gewünscht, dass nach dem Tod ihres Vaters seine Freunde vorbeigekommen wären und ihr von ihm erzählt hätten. Denn wie sie auch durch Gespräche mit ihrer Mutter und ihrer Schwester für den Film gemerkt hat, können Erinnerungen sich verändern. Fixe Geschichten, Stereotypen über bestimmte Personen lösen sich auf. «Unsere Beziehung zu einem Menschen geht weiter, auch wenn er gestorben ist», sagt sie. ●

Der Kinostart von «Apfel und Vulkan» in den Westschweizer Kinos sowie die Veröffentlichung einer DVD ist für Herbst 2018 geplant.

Puppe

«Madame Tout-le-Monde»

Frisuren zum Wechseln, Augenbrauen, rote Lippen, Brüste, Verbände und Narben zum Wegnehmen. «Madame Tout-le-Monde» wurde entwickelt, um Kindern eine Brustkrebserkrankung von den Therapien bis zu den körperlichen Veränderungen spielerisch und ohne Tabus nahezubringen. Wichtig ist jedoch, Kinder zuerst nicht alleine mit der Puppe, deren Entwicklung von der Krebsliga Zentralschweiz unterstützt wurde, spielen zu lassen. Überlegen Sie sich, welche Inhalte der aktuellen Erkrankungssituation Sie dem Kind näherbringen möchten. Anhand der einzelnen Teile können Sie dem Kind erklären und zeigen, was mit der erkrankten Person gerade geschieht.

Bestellen können Sie die Puppe unter folgender Adresse:
▸ **www.madame-tout-le-monde.ch**

Weitere Informationen zur Kommunikation mit Kindern:
▸ **www.krebsliga.ch/kinder**

Freude beim Singen

Singen ist ein wunderbarer Weg, um neue Kraft und Optimismus zu schöpfen. Davon sind die Teilnehmerinnen der Gesangsstunde, die bei der Krebsliga Neuenburg einmal wöchentlich von der Sängerin Solange Platz-Erard erteilt wird, überzeugt.

Text: Nicole Bulliard, Fotos: Gaëtan Bally

Es ist Freitagnachmittag, die Gesangsstunde kann jede Minute beginnen. Die Sängerinnen befinden sich im Raum. Am Klavier Solange Platz-Erard, die sie herzlich in Empfang nimmt. Sobald die Tür geschlossen ist, beginnen die Gesangsübungen zum Warmwerden. Der Ablauf ist wie bei jedem anderen Chor auch. Nur das Kopftuch einer Teilnehmerin erinnert daran, dass wir bei der Krebsliga Neuenburg sind und dass die Sängerinnen von Krebs betroffen sind.

Schöne Klänge wirken nach

Man wird sofort mitgerissen von dem runden Klang, der den Raum erfüllt: Mozart erklingt zweistimmig. Zwei Frauen scheinen nicht zum ersten Mal zu singen, die anderen stehen ihnen in nichts nach und singen lautstark mit.

«Für mich ist Singen eine Therapie, ohne wirklich eine zu sein», erklärt die Leiterin. «Man kann Spass haben, den Kopf freibekommen und gleichzeitig körperlich aktiv sein. Dies ist wichtig für Menschen, die körperlich nicht mehr so aktiv sein können.»

Ein abwechslungsreiches Repertoire

Dem dicken Ordner der Leiterin nach zu urteilen ist das Repertoire der Gruppe bereits ziemlich umfangreich. Als Opernsängerin singt sie mit ihren Schülerinnen gerne Opernarien, aber auch französische, italienische und angelsächsische Lieder gehören zum Repertoire. Wichtig ist, Stil und Schwierigkeitsniveau zu wechseln, um so für Abwechslung zu sorgen. Nach Mozart kommt «Mon Amant De Saint Jean» dran. Die Fassung ist von Patrick Bruel, die Begleitung kommt vom Band. Die Chorsängerinnen, die gerne auch ihre eigenen Lieblingsstücke vorschlagen können, interpretieren diesen melancholischen Walzer mit grosser Inbrunst.

An Selbstsicherheit gewinnen

Dann folgt eine Sprachübung mit «Supercalifragilisticexpidélilicieux», der französischen Variante des gleichnamigen Songs aus dem Film «Mary Poppins». Eine Teilnehmerin kennt den Text auswendig. Die Leiterin spielt das Stück zwei oder drei Mal, ohne zu lange zu verweilen. Sie zieht es vor, den Aufwand zu dosieren und die Lieder lieber in jeder Stunde erneut aufzunehmen. Auf diese Weise lernen die Sängerinnen spielend leicht. Der Unterricht ist offen für alle. Hausaufgaben gibt es keine,

Singen hilft, den Kopf freizubekommen und aktiv zu sein.

Solistin

Singen als Therapie

Solange Platz-Erard, Gesangslehrerin.

Nach ihrer Ausbildung als Opernsängerin an der Musikhochschule Neuenburg hat Solange Platz-Erard langjährige Erfahrung als Opernsolistin, Musiklehrerin und Chorleiterin gesammelt. Sie erteilt auch privaten Gesangsunterricht. Die Gesangsgruppe der Krebsliga Neuenburg leitet sie seit Januar 2018.

Mein Ziel ist es, dass die Teilnehmenden Spass haben und an Selbstsicherheit gewinnen, sagt Solange Platz-Erard.

aber die Leiterin ermutigt diejenigen, die möchten, sich die Stücke zu Hause auf YouTube anzuhören und mitzusingen. «Mein Ziel ist, dass die Teilnehmerinnen Spass am Singen haben, an Selbstsicherheit gewinnen und beim nächsten Mal wieder teilnehmen», sagt sie.

«Für mich ist Singen eine Therapie, ohne wirklich eine zu sein.»

Solange Platz-Erard, Chorleiterin

Sich frisch und fit fühlen

Erneut ändert sich das Repertoire mit dem italienischen Lied «Le Cime» von Giuseppe de Mazi für einen verstorbenen Freund in den Bergen. Dann kommt die letzte Melodie: «Va pensiero» aus Verdis Oper «Nabucco». Die Sängerinnen schätzen diese Stunde, die sie «um nichts in der Welt verpassen möchten», so eine von ihnen. Auch diejenigen, die weniger Erfahrung haben, singen gerne und finden diesen Unterricht «genussvoll» und «entspannend», danach sind sie sozusagen «wieder frisch und fit». Sie mögen auch die Gruppe, in der über niemanden ein Urteil gefällt wird, und die Leiterin für ihre Ermutigung, ihren Elan und ihre positive Einstellung. «Wir leben die Freude und den Moment», erklären sie schliesslich.

Ein Vorschlag für ein Konzert

Der Unterricht endet mit einem unerwarteten Vorschlag: Alle Schülerinnen und Schüler von Solange Platz-Erard sollen an einem kleinen Konzert teilnehmen. Der Vorschlag wird mit etwas Schüchternheit, aber auch mit unverhohlener Freude aufgenommen. Mit Sicherheit werden sich einige von ihnen auf dieses Abenteuer einlassen, nur um diesen Gesangsstunden ein ultimatives Ziel zu geben.

Die Zeit vergeht im Nu, ohne Pause. Anschliessend trinken die Sängerinnen noch ein Glas Wasser. Sie kommentieren ihre Gesangsleistungen, tauschen ein paar Worte über die Therapien oder ihre Gesundheit aus, bevor jede den Raum verlässt und wieder zurück in ihren Alltag geht. Im Kopf immer noch den Refrain: «Comment ne pas perdre la tête, Serrée par des bras audacieux…» (aus dem Stück «Mon Amant de Saint Jean»). ●

«Am schlimmsten bei einer Krebsdiagnose ist für mich der psychische Aspekt»

Die Sopranistin Simone Kermes erzählt von ihrer Kindheit in der DDR, was Musik für sie bedeutet und warum sie sich als Botschafterin für die Krebsliga Schaffhausen engagiert.

Text: Beatrice Bösiger

Auf der Bühne ist Simone Kermes eine Naturgewalt. Neben ihren Interpretationen von Vivaldi, Mozart oder Haydn macht die Starsopranistin mit viel Temperament und Verve auch vor Liedern der schwedischen Band «ABBA» nicht Halt. Dass «Gimme! Gimme! Gimme! (A Man after Midnight)» ebenfalls mitreissend klingt, wenn es von zwei Operndiven und einem klassischen Orchester intoniert wird, davon kann man sich anhand der zahlreichen Videos überzeugen, die im Internet zu finden sind. Nicht zuletzt für solche humorvollen Einlagen und die Lust, Grenzen des etablierten Klassikbetriebs zu überschreiten, liebt das Publikum die Sängerin. Bekannt geworden ist die Sopranistin jedoch mit Traditionellerem, vor allem ihren virtuosen Bearbeitungen von Liedern aus dem Barock.

Geniessen ist für Simone Kermes wichtig.

Auch «Love», ihr jüngstes Album, auf welchem sie ganz unterschiedliche Seiten von Liebe erkundet, schöpft aus dem Fundus dieser Zeit. Simone Kermes singt darauf Lieder aus dem Barock und der Renaissance. Doch zwischen die glasklaren Koloraturen mischen sich auch leisere Töne. Neben ihrer Karriere als Sängerin engagiert sich Kermes ebenfalls karitativ. Etwa für die AIDS-Hilfe, für arme Kinder in Berlin oder für Krebsbetroffene. Im vergangenen Jahr wurde sie im Brustkrebsmonat Oktober anlässlich einer Gala zur Botschafterin der Krebsliga Schaffhausen ernannt.

Frau Kermes, was bedeutet Solidarität für Sie?

Solidarität ist mir in meinem Beruf als Opernsängerin sehr wichtig. Ich gönne meinen Kolleginnen und Kollegen ihre Erfolge, zeige mich solidarisch mit ihnen. Ich bin keine Diva. Für mich sind alle Menschen gleich, ob Opernsängerin, Bankdirektorin oder Putzfrau. Aber auch bezogen auf meine eigene Geschichte hat mich die Solidarität zwischen den Menschen stark geprägt. Aufgewachsen bin ich in Deutschland auf der anderen Seite der Mauer, in der DDR. Dort war innerhalb der Gesellschaft weniger Konkurrenz spürbar.

Gibt es einen persönlichen Hintergrund, warum Sie sich bei der Krebsliga Schaffhausen engagieren?

Als ich gefragt wurde, ob ich Krebsligabotschafterin werden will, habe ich sehr gerne zugesagt. Auch meine Familie war von Krebsfällen betroffen. Als ich zwölf Jahre alt war, da ist mein Vater an Lungenkrebs gestorben. Später ist mein Bruder der Krankheit zum Opfer gefallen.

Simone Kermes

Opernstar aus Leipzig

Simone Kermes bezeichnet sich als Weltbürgerin. Trotzdem ist ihr die Herkunft auch heute noch deutlich anzuhören: Geboren wurde die Sopranistin 1970 im sächsischen Leipzig, und im weichen, singenden Dialekt ihrer Heimatstadt spricht sie immer noch.
Ihre Jugend sei nicht immer leicht gewesen, erzählt Kermes, das Geld habe nicht immer gereicht. Die Liebe zum Gesang wurde ihr nicht in die Wiege gelegt, nach der Schule machte sie erst einmal eine Ausbildung als Facharbeiterin für Schreibtechnik.
Bald nach Abschluss ihrer Berufsausbildung begann sie in Leipzig Gesang zu studieren. Später folgten Engagements an renommierten Opernbühnen wie New York, Paris oder Wien. Auch in der Schweiz hat die Sopranistin bereits zahlreiche Auftritte absolviert, etwa am Menuhin Festival in Gstaad. In den kommenden Monaten sind zudem Auftritte in Luzern und Zürich geplant.

FOTO: SANDRA LUDEWIG

Am schlimmsten an der Krebsdiagnose war für mich der psychische Aspekt. Das betrifft nicht nur die erkrankte Person selbst, sondern auch die anderen Familienmitglieder. Es ist eine grosse Kunst, in einer solchen Situation positiv zu bleiben.

Wie minimieren Sie Ihr Krebsrisiko?

Ich gehe regelmässig zur Vorsorge und lasse eine Mammografie machen. Vor ein paar Jahren habe ich beim Duschen einen Knoten in meiner Brust bemerkt. Für mich war das damals ein Schock. Sofort ging ich zu meinem Arzt, dieser führte eine Biopsie durch. Es waren sehr schlimme Tage für mich, bis das Ergebnis da war. Damals war ich gerade in Moskau, um ein grosses Konzert in der Tschaikowski-Halle vorzubereiten. Mein Arzt hat mir von dem Auftritt abgeraten, er wisse nicht, ob ich die Belastung aushalte, meinte er.

In Moskau sangen Sie Mozart. Was bedeutet Ihnen dieser Komponist?

Mozarts Musik spendete mir Trost und lenkte mich vom Warten auf die Ergebnisse der Biopsie ab. Als mich dann in Moskau die Nachricht erreichte, dass der Knoten gutartig sei, war das wie ein neues Leben für mich. Zurück in Deutschland habe ich mir die Geschwulst so schnell wie möglich entfernen lassen. Während der Operation habe ich auf eine Vollnarkose verzichtet. Ich hatte Kopfhörer mit und hörte während des Eingriffs eine Aufnahme meines Auftritts in Moskau. Gesungen habe ich da Mozarts «Don Giovanni». Musikalisch geht die Oper ziemlich zur Sache. Mozart war mir auch da eine Hilfe.

Wie sorgen Sie sonst noch für Ihre Gesundheit vor?

Mein Körper ist eigentlich mein Kapital, es ist der Ort, an dem die Stimme entsteht. Es gab aber auch Zeiten in meinem Leben, in denen ich nicht immer ausreichend auf mich geschaut habe. Mein Körper hat mir dann Zeichen gegeben, dass ich etwas ändern muss. Nun gehe ich einmal im Monat zum Arzt, ernähre mich basisch, schaue darauf, dass ich ausreichend schlafe, und mache Yoga. Man kann sich aber auch nicht gegen alle Krankheiten oder Unfälle absichern. Deshalb sollte man nicht vergessen, das Leben auch zu geniessen.

Was ist für Sie denn der höchste Genuss?

Am wichtigsten ist für mich die Musik. Und in diesem Leben bin ich dafür da, dies den Leuten zu schenken. Als Künstlerin gebe ich mein Innerstes preis, das berührt die Menschen. Zwischendurch ist ja immer noch Gelegenheit für Show und Zirkus.

Was sind Ihre nächsten Pläne?

Mein nächstes Album werden Lieder von Georg Friedrich Händel sein. Ich habe aber bereits mit der Recherche für ein neues Projekt begonnen. Thematisch wird es auf der CD um Tugenden und Todsünden gehen. Die Lieder werden erneut aus der Barockzeit stammen. Es ist jedoch sehr aufwendig, Lieder aus der Zeit zu finden, die noch nicht so oft interpretiert wurden. Übrigens, Karitas, die Wohltätigkeit, wurde damals auch schon zu den Tugenden gezählt.

Eigene Ressourcen fördern

Komplementärmedizinische Mittel helfen

Immer wieder erhalten die Fachberaterinnen des Krebstelefons Anfragen zu komplementärmedizinischen Themen. Für sich selbst etwas tun zu können und die eigenen körperlichen Ressourcen besser zu unterstützen, ist nicht nur in der Vorsorge, sondern auch während der Krebstherapie ein Wunsch vieler Betroffener.
Eine Möglichkeit sind etwa die so genannten komplementärmedizinischen Methoden wie Homöopathie, Akupunktur, traditionelle chinesische Therapie oder Mistelterapie. Diese Therapien können jedoch weder das Wachstum noch die Ausbreitung von Krebszellen beeinflussen oder gar Krebs heilen.
Während oder nach einer Behandlung können sie etwa die Nebenwirkungen der Therapien verringern und so die Lebensqualität Betroffener positiv beeinflussen. Komplementärmedizinische Mittel können beispielsweise helfen, Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Ängste und depressive Verstimmungen besser zu bewältigen.

Man sollte jedoch die Einnahme eines solchen Präparates vorher immer mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin absprechen. Auch bei scheinbar harmlosen Produkten kann es vorkommen, dass sich diese mit der Krebstherapie nicht vertragen oder die Wirkung der Medikamente beeinflussen können. Komplementärmedizinische Zusatztherapien sollten daher ausschliesslich von in der Anwendung erfahrenen Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden.

Krebstelefon: **0800 11 88 11**
Montag bis Freitag: 9 – 19 Uhr

Zusätzliche Informationen finden Sie auch in der Broschüre der Krebsliga Schweiz: «Alternativ? Komplementär? Risiko und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs».

▸ **www.krebsliga.ch/shop**

Hautkrebs vorbeugen

Sonnenschutz am Venoge Festival

Am Sonntag, dem 26. August, ist die Krebsliga Waadt (KLW) mit einem Stand beim Auftritt des französischen Rappers Maître Gims am Venoge Musikfestival präsent. Bühnenarbeiter sowie Besucherinnen und Besucher sollen für das Thema Sonnenschutz sensibilisiert werden.
Das Venoge Musikfestival findet in Penthalaz statt, einem Dorf im Bezirk Gros-de-Vaud, wenige Minuten von Lausanne, Morges und Yverdon entfernt. Das Festivalgelände auf einem Stadionparkplatz bietet nur wenig Schatten. «Bühnenarbeiter, die im Freien arbeiten, sind nicht immer ausreichend vor der Sonne geschützt, auch wenn sie angewiesen werden, ihre Arbeitskleidung zu tragen», sagt Isabelle Philipona, Präventionsverantwortliche bei der KLW. «Ähnlich verhält es sich bei Personen, die das Festival besuchen und oft vergessen, Sonnencreme aufzutragen. Unser Präventionsteam wird an diesem Tag vor Ort sein und sie an die grundlegenden Empfehlungen erinnern: Wenn möglich Schatten aufsuchen, Kleidung, Hut oder Mütze tragen, eine Sonnenbrille aufsetzen und die exponierten Hautpartien durch mehrmaliges Auftragen von Sonnencreme schützen. Das Standpersonal wird die Besucherinnen und Besucher informieren und bei Bedarf Sonnencreme verteilen.» (bu)

▸ www.venogefestival.ch

Publikation

Zahlen zu Krebs in der Schweiz

Die Publikation «Krebs in der Schweiz. Eine Übersicht» präsentiert die wichtigsten Zahlen zu den einzelnen Krebsarten und stellt in kompakter Form die Methoden im Kampf gegen den Krebs vor – von der Prävention über die Therapie bis zur Nachsorge. Sie schliesst eine Lücke im bestehenden Informationsangebot zu Krebs und richtet sich vor allem an interessierte Leserinnen und Leser aus der Bevölkerung. Wenn Sie mehr über Krebs wissen möchten, gibt Ihnen dieses Buch einen guten Einblick in die Thematik.

«Krebs in der Schweiz. Eine Übersicht» kann kostenlos auf Deutsch und Französisch im Webshop der Krebsliga Schweiz bestellt werden:

▸ www.krebsliga.ch/shop

Engagement für die Krebsliga

Frauen laufen für Frauen

Die Interdelta SA (Lactacyd) und die Max Zeller Söhne AG sind am 10. Juni mit einem grossen Team am Schweizer Frauenlauf gestartet. Allen Teilnehmerinnen, die sich für dieses Team angemeldet hatten, wurden die Start- und Anreisekosten offeriert. Das hochmotivierte Team brachte durch seinen Lauf seine Solidarität mit von Brustkrebs betroffenen Frauen zum Ausdruck. Durch eine Spende pro Teilnehmerin, welche die Interdelta SA und die Max Zeller Söhne AG an die Krebsliga überwiesen, wurde für noch mehr Motivation gesorgt: Insgesamt 9540 Franken helfen der Krebsliga dabei, Betroffene und ihre Angehörigen zu informieren, zu begleiten und zu unterstützen. Herzlichen Dank dafür! (ab)

zeller
LACTACYD

Krebsliga Schweiz

Jahresbericht 2017

Seit über hundert Jahren ist die Krebsliga Schweiz eine kompetente Anlaufstelle für alle Fragen rund um Krebs. Der aktuelle Jahresbericht gibt einen Überblick über das Geschäftsjahr 2017. Er ist auf Deutsch und Französisch erhältlich, zum Bestellen und Herunterladen im Webshop der Krebsliga Schweiz – und neu auch in digitaler Form:

▸ www.krebsliga.ch/jahresbericht

FOTOS: ZVG

Nachlassplanung und Vorsorgeauftrag

Selbstbestimmt entscheiden

Informieren Sie sich: Infoveranstaltungen zur Nachlassplanung.

Im Zeitraum von Ende Oktober bis Anfang Dezember werden wieder die kostenlosen Informationsveranstaltungen der Krebsliga Schweiz und der Krebsforschung Schweiz stattfinden. Spezialisten unserer Finanzpartnerin Bank Cler zeigen auf, wie Ihr Nachlass ohne Ihr Zutun aufgeteilt würde und welche Möglichkeiten Ihnen offenstehen, diesen nach Ihren Wünschen zu regeln. Sie erfahren, wie sich die verschiedenen Lebenssituationen (ledig, Konkubinat, verheiratet) auswirken und wie Sie mittels Testament, Ehe- und Erbvertrag Ihre Pläne umsetzen können.

Sie erhalten zudem Informationen darüber, was das Erwachsenenschutzrecht bei einer Urteilsunfähigkeit vorsieht. Sie erfahren, wie Sie mit den neuen Instrumenten «Vorsorgeauftrag» und «Patientenverfügung» rechtzeitig festlegen können, durch wen Sie im Falle einer Urteilsunfähigkeit (z. B. wegen Demenz oder infolge Unfalls) vertreten werden.

Möchten auch Sie einen vertieften Einblick in die verschiedenen Themen erhalten? In der nächsten aspect-Ausgabe im Oktober erhalten Sie eine Übersicht aller Daten und Seminarorte unserer schweizweiten Anlass-Serie «Nachlassplanung und Vorsorgeauftrag – selbstbestimmt entscheiden». Sie können sich dann direkt online anmelden. Wir freuen uns, Sie persönlich an einem der Seminarorte kennenzulernen. (ab)

▸ **www.krebsliga.ch/testamente**

Agenda 2018

Juli

Berge erklimmen – Berge erleben
Spass, Selbstvertrauen, Austausch: Kletterwoche für Kinder und Jugendliche, bei denen ein Familienmitglied an Krebs erkrankt ist.
23.–28. Juli, Erstfeld/UR
▸ www.krebsliga.ch/seminare

Volksinitiative – werden Sie aktiv
Unterschreiben Sie jetzt die eidgenössische Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung».
▸ www.kinderohnetabak.ch

August

Wochenend-Oase für Familien
Lebensfreude wecken: Auszeit für Familien, in denen jemand an Krebs erkrankt ist.
24.–26. August, Seengen/AG
▸ www.krebsliga.ch/seminare

Cinque giorni per me
Seminar für Krebsbetroffene, die dem Lärm und Stress des Alltags entfliehen möchten. Kurssprache ist Italienisch, die Kursleitenden sprechen auch Deutsch und Französisch.
27.–31. August, Isole di Brissago/TI
▸ www.krebsliga.ch/seminare

September

Race for Life
Benefiz-Velomarathon und Solidaritätsfest zugunsten Krebsbetroffener. Attraktives Rahmenprogramm für alle Interessierten. 9. September, auf dem Bundesplatz in Bern.
▸ www.raceforlife.ch

Mit dir an meiner Seite
Partnerschaft stärken: Seminar für Paare, bei denen eine der beiden Personen aktuell an Krebs erkrankt ist. 14.–16. September, Kappel am Albis/ZH
▸ www.krebsliga.ch/seminare

Oktober

Lager für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche
Abtauchen in eine Welt voller Spiel und Freude: Vielseitiges Programm für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche sowie für Kinder, deren Eltern oder Geschwister an Krebs erkrankt sind.
7.–12. Oktober, Wila/ZH
▸ www.krebsliga.ch/seminare

Weitere Termine finden Sie unter
▸ **www.krebsliga.ch/agenda**

FOTO: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Wörter-ver-zeichnis	▼	dicke Metall-fäden	▼	▼	Toiletten	▼	Test-version einer Software	▼	Gewäs-ser in den östl. Voralpen	engl.: Gott	▼	röm. Name von Genf	süd-amerik. Währung	▼	hinweis. Fürwort	▼	Ent-stehung	▼
Sing-vogel	▶			2			Ver-wandte	▶		▼								
▶					süd-westfrz. Land-schaft		frz. Gross-stadt	▶				Fest im Frühling	▶	1				
bibl. Prophet		Freun-des-gruppe		US-Schau-spieler (Nicolas)	▼ ▶				dt. Aktien-index (Abk.)	▶	4		Trans-port-wesen		Figur bei Jules Verne †		griech. Philo-sophen-schule	
Fussbe-kleidung	▶	▼	3			engl. Gasthof	▶			poet.: Brunnen		Cabaret-szene	▼	See in Schott-land: Loch …	▼ ▶		▼	
altes Wohn-haus	▶						Hohn		alkal. Flüssig-keit	▼ ▶		▼		Ost-europäer	▶			
▶				schwed. Königs-ge-schlecht		in hohem Masse	▼ ▶	7			Halb-insel am Schwarz. Meer	▶				Kose-form f. Mutter		priesterl. Gebet
Solo-stück in der Oper	Männer-kurz-name		Fuchs-junges	▼ ▶					Fremd-wortteil: mit		Wortteil: heraus (griech.)	▶		arab. Sultanat	▶	▼		▼
bunter Tropen-vogel	▼ ▶				8	Autokz. Appenz. Ausser-rhoden		Seilver-schlin-gung	▼ ▶			6			Umlaut		Vor-läuferin der EU	
▶			Halte-stelle	▶		▼	5				Internet-kürzel Schweiz	▶		Vor-zeichen	▼ ▶		▼	
weibl. Artikel		die Festig-keit erhöhen	▶							Schlag ins Gesicht	▶							

Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8

Machen Sie mit und gewinnen Sie eine von 10 Sonnenbrillen von cerjo

Besser geschützt und erst noch besser aussehen!

Mit der innovativen Sonnenbrillen-Kollektion Swiss HD™ unterstützt die Schweizer Marke cerjo die Krebsliga Schweiz seit 2006. Pro verkaufte Sonnenbrille spendet cerjo der Krebsliga jeweils 1 Franken.

Dank neuster Technologie, dem Grilamid®-Glas, ist die Swiss HD™-Brille besonders leicht, robust und beständig. Zudem ist das Glas der cerjo Swiss HD™ zu hundert Prozent mit Schweizer Komponenten hergestellt.

Alle Brillen der cerjo Swiss HD™ überzeugen durch Tragekomfort, Leichtigkeit und Beständigkeit. Sie sind schlag- und kratzfest und bieten eine hervorragende optische Qualität sowie eine perfekte Absorption der UV-Strahlung. Die Brillen erfüllen alle geltenden internationalen Sicherheitsnormen.

Machen Sie mit und gewinnen Sie eine von 2 x 5 Sonnenbrillen der cerjo Swiss HD™, Kunststoff Unisex, Filterkategorie 3, Modelle 086.201/2 im Wert von je Fr. 49.90.

▶ **www.cerjo.ch**

So nehmen Sie teil

SMS Senden Sie aspect, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 363 (Fr. 1.–/SMS). Beispiel: aspect REISEFIEBER, Hans Muster, Musterstrasse 22, 8000 Musterhausen – **Postkarte** Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

Einsendeschluss ist der 23. Juli 2018. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Maiausgabe 2018, Lösungswort: Sonnenschutz

Erika Baumberger, 3472 Wynigen – **Gertrude Bertschi,** 8604 Volketswil – **Emmanuelle Devaud,** 1009 Pully – **Leo Erne-Pfister,** 5312 Döttingen – **Franz Friker,** 8477 Oberstammheim – **Jean-Michel Fuchs,** 2502 Biel – **Margrit Gähler,** 8592 Uttwil – **Janine Gillard,** 1110 Morges – **Pinia Giovanoli,** 7430 Thusis – **Regula Gysin,** 5036 Oberentfelden – **Therese Hediger,** 7247 Saas im Prättigau – **Erich Käser,** 2564 Bellmund – **Markus Krebs-Gnehm,** 3322 Mattstetten – **Nelly Litschi,** 8800 Thalwil – **Isabelle Maillard,** 1678 Siviriez – **Nelly Mamie,** 2944 Bonfol – **Marcel Matthey,** 2014 Bôle – **Nicole Mometti,** 1820 Territet – **Josiane Neuhaus,** 1700 Fribourg – **Genny Perrin,** 2016 Cortaillod – **H. R. Siegenthaler,** 9555 Tobel TG – **Dr. Robert Strittmatter,** 4125 Riehen – **Arlette Voumard,** 1865 Les Diablerets – **Erwin Wenger,** 3072 Ostermundigen – **Jean-Claude Wildi,** 4153 Reinach/BL – **Norbert und Ursula Würth-Kurer,** 9467 Frümsen – **Monika Wyssmann,** 5608 Stetten – **Hanspeter Ziesack,** 6023 Rothenburg – **Esther Ziltener,** 6005 Luzern – **Priska Zoppas,** 4446 Buckten

WWW.RAETSEL.CH, FOTOS: ZVG

Meine Erfahrung mit Krebs

Ernst Richle engagiert sich als Leiter Beratung und Unterstützung bei der Krebsliga Ostschweiz.

Aufgezeichnet von Peter Ackermann

Geniesse den Tag: «Krebs mahnt uns, dass das Leben einmalig ist», sagt Ernst Richle.

1 Aufgrund meiner Erfahrungen mit Krebsbetroffenen versuche ich, noch stärker im Jetzt zu leben. Der römische Dichter Horaz hat das gut formuliert: «Carpe diem», «pflücke den Tag». Nur würde ich sein Wort erweitern: Nutze den Tag – nach deinen Möglichkeiten.

2 Man muss sich nicht dafür entschuldigen, dass es einem gut geht, und sowieso nicht, wenn man krank ist.

3 Jede Krebsdiagnose versetzt den betroffenen Menschen in einen Ausnahmezustand. Wenn eine Krebspatientin beispielsweise sagt, dass sie nach einer Therapie nur noch müde ist, so hilft es ihr, wenn man sagt: «Es ist völlig okay, dass du jetzt so bist, wie du gerade bist. Deine Empfindungen sind verständlich und in deiner Situation normal.» Normalisierung kann entlasten. Nicht zuletzt von der Vorstellung, wie man vielleicht zu sein hätte.

4 In einer Krise zeigt sich, über was für Problemlösungsstrategien man verfügt. Und wie variantenreich die sind. Wenn jemand auf schon ganz unterschiedliche Weise schwierige Situationen gelöst hat, hat er es möglicherweise einfacher, seinen bestmöglichen Umgang mit der Krebserkrankung zu finden. Entscheidend ist, dass jede und jeder seine persönlichen Strategien findet.

5 Meine Erfahrung zeigt: Männer haben die Tendenz, ein Problem länger alleine lösen zu wollen. Frauen holen sich schneller Unterstützung. Und sie können sich leichter auch in einer Gruppe mit sich selber auseinandersetzen.

6 Krebs mahnt uns, dass das Leben endlich ist. Und einmalig.

7 Fast alle Menschen durchlaufen nach der Diagnose Krebs die gleichen Phasen: Zuerst will man die Krankheit nicht wahrhaben. Dann brechen Emotionen auf wie Wut oder Trauer. Danach erfolgt ein Durchbruch, das Unannehmbare wird angenommen und akzeptiert. Es folgt ein Suchen und Finden, gepaart mit Abschied von Altem und einer Neuorientierung. Und zu guter Letzt wird ein neuer Selbst- und Weltbezug hergestellt, der es ermöglicht, zu einer neuen Sinnhaftigkeit zu gelangen.

8 Krebs macht sprachlos, weil Krebs uns so verletzbar zeigt.

9 Unabhängig davon, ob jemand einen leichten oder einen schweren Rucksack durchs Leben tragen muss: In der Regel macht jeder Mensch, was er kann. Und das so gut, wie er es im Moment gerade kann.

10 Die Widerstandsfähigkeit von betroffenen Menschen beeindruckt mich jeden Tag aufs Neue.

FOTO: ZVG

krebsliga

Hautkrebs ist es egal, wer du bist. Schütz dich.

In der Schweiz erkranken jährlich 2700 Menschen an schwarzem Hautkrebs. Denk daran: Schatten, Kleider und Sonnencreme senken dein Risiko.

Mehr auf krebsliga.ch/sonnenschutz

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO