krebsliga

aspect

Oktober 2017

ARBEITEN

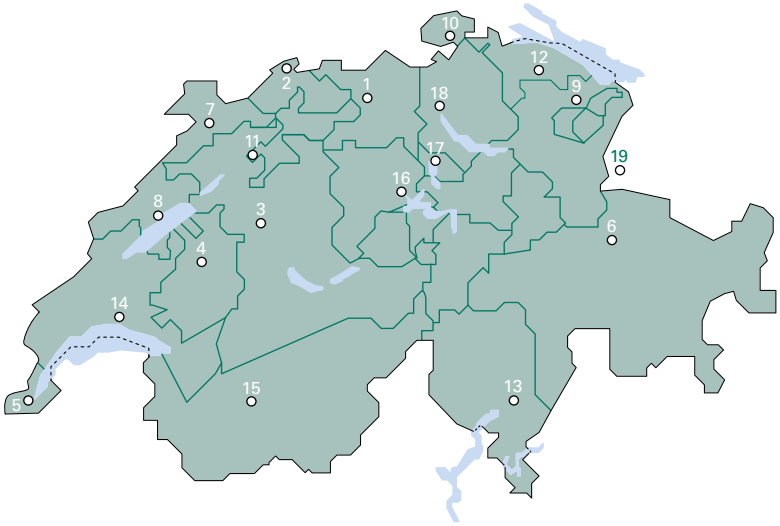
«Im Job bleiben war wichtig»

PALLIATIVMEDIZIN
Was der neue Präsident der Krebsliga Schweiz plant

BRUSTKREBS
Auch Männer sind betroffen. Etwa Stefan Kölliker

PINK RHEINFALL
Ein Wahrzeichen der Schweiz strahlt aus

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 032 721 23 25
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 youtube.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), Ori Schipper (ors), Simone Widler (siw) – 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: 4/17, Oktober 2017, erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im Januar 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.

Gemeinsam für das Leben

Liebe Leserin, lieber Leser

Unterstützung bieten und Mitgefühl zeigen, das ist unser täglicher Auftrag und unser Anliegen bei der Krebsliga. Wie immer im Oktober setzen wir den Schwerpunkt auf das Thema Brustkrebs. Lesen Sie auf Seite 8, was einer der 40 Männer, die pro Jahr durchschnittlich an Brustkrebs erkranken, nach seiner Diagnose erlebt hat. Stefan Kölliker.

Eine Krebsdiagnose betrifft in den seltensten Fällen nur einen selbst, sondern sorgt auch am Arbeitsplatz für Ängste und Unsicherheiten. Dies musste auch Daniela Baumann nach ihrer Brustkrebsdiagnose erfahren. Auch während der Therapie weiterarbeiten zu können, war wichtig für sie. Lesen Sie ab Seite 12 in unserer Titelstory, wie ihr die Arbeit während der schweren Zeit Normalität, Halt und Stabilität vermittelte. Die 37-Jährige ist kein Einzelfall. Etwa 320 000 Personen leben in der Schweiz mit der Diagnose Krebs. Mehr als 60 Prozent davon kehren nach dem Ende der Therapie wieder an den Arbeitsplatz zurück. Die Krebsliga hat Angebote entwickelt, die Arbeitgeber und Personalverantwortliche für die individuellen Bedürfnisse Krebsbetroffener sensibilisieren.

Dank Ihrer Spende unterstützen wir Wissenschaftler bei ihren Fortschritten. Es geht neben Studien aus dem medizinischen Bereich auch um solche im Bereich der Sozialberatung. Aus den Ergebnissen erhoffen wir uns bei der Krebsliga Rückkoppelung für eine verbesserte Beratungspraxis und Begleitung unserer Klienten.

Wir wünschen Ihnen Freude beim Entdecken von Wissenswertem in unserem Magazin.

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
Der Rheinfall: Ein Wahrzeichen wird pink

Fragen & Antworten 7
Fragen an die Beraterinnen des Krebstelefons.

Begegnung 8
Brustkrebs ist bei Männern selten. Wie ist Stefan Kölliker mit der Diagnose umgegangen?

Forschung 10
Ist der Kampf gegen Krebs zu gewinnen? Fortschritte in der Forschung lassen hoffen.

Leben mit Krebs (Titelstory) 12
Eine Krebsdiagnose löst bei der Arbeit Unsicherheiten aus. Die Krebsliga unterstützt Betroffene und Vorgesetzte.

Fokus 16
Einblick in eine neue Tagesstätte für Palliativpatienten in Zürich.

Interview 18
Gilbert Zulian fordert eine optimale medizinische Versorgung für alle.

In Kürze 20
Nationaler Krebsliga-Aktionstag bei IKEA. Und weitere News.

Rätsel 22
Mitmachen und gewinnen: Hans Erni's Biscuit-Dose.

Persönlich 23
Eva Sturm (49): «Nur wenn du dich selbst sein kannst, fühlst du dich geborgen.»

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?

Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

Für den guten Zweck

Kunstdruck von Ted Scapa

Möchten Sie einen von Ted Scapa signierten Kunstdruck kaufen? Der begnadete Zeichner Ted Scapa hat für die Krebsliga ein Extra-Bild angefertigt. Er hat es für das Relay for Life gemalt, das dieses Jahr zum ersten Mal in der Schweiz stattgefunden hat. Es zeigt Menschen, die gemeinsam unterwegs sind. Der Lauf durch Nacht und Tag symbolisiert das Durchhalten eines Krebsbetroffenen und spendet Mut und Kraft. Das Bild ist im A3-Format gedruckt und kostet 30 Franken. Das Geld kommt dem Unterstützungsfonds der Bernischen Krebsliga zugute.

Melden Sie sich bei Interesse bei:
▸ relayforlife@bernischekrebsliga.ch

Ambulante Rehabilitation im Kanton Freiburg

Neues Zentrum: La Corbière eröffnet

Das neue Angebot für ambulante onkologische Rehabilitation befindet sich im Gesundheitszentrum La Corbière in der Nähe von Estavayer-le-Lac (FR). Das Zentrum bietet ein neunwöchiges Programm mit 2x2 Therapiesitzungen pro Woche an. Diese finden an zwei Halbtagen statt und bestehen aus Bewegungstherapie, theoretischer und praktischer Ernährungsberatung, Psychoonkologie sowie Sozialberatung in der Gruppe. Ziel des Programms ist es, Betroffene bei der Wiedererlangung ihrer körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Das berufsübergreifende Fachteam wird geleitet von der Onkologin Patricia Vuichard, der ehemaligen Chefärztin der Onkologie HFR am Standort Riaz. Die Fachpersonen wurden in ihren Bereichen für die Betreuung von Onkologie-Patienten geschult. Zu Beginn des Programms nehmen die Patienten an einer Sitzung mit einer Sozialarbeiterin der Krebsliga Freiburg teil. Je nach Bedürfnissen, wird nach der onkologischen Rehabilitation eine Betreuung angeboten.

▸ www.bit.ly/2sX9UWs

Bewegung hilft

In 1300 Kilometer durch die Schweiz

«Dass ich nach der Krebsdiagnose wieder lief, hat mir das Leben gerettet», sagte Eusébio Bochons vor fünf Jahren. Jetzt, in der Remissionsphase, lief der Ultramarathonläufer von einer kantonalen Krebsliga zur nächsten durch die ganze Schweiz. Und legte dabei in 16 Tagen 1300 Kilometer zurück. Die Spenden seines Solidaritätslaufs spendete er der Krebsliga.

Krebsbetroffene am Arbeitsplatz

Hilfe für den Boss

Erkrankt ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin an Krebs, löst das im beruflichen Umfeld neben Betroffenheit oft Verunsicherung aus. Viele Krebsbetroffene leiden während und nach der Therapie unter Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Neben der körperlichen verändert sich oft auch die psychische Verfassung. Das erfordert Fingerspitzengefühl. Arbeitgeber haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie an Krebs erkrankte Mitarbeitende während der Therapie in die Arbeit eingebunden bleiben und ob ein Wiedereinstieg ins Arbeitsleben gelingt. Das Telefoncoaching der Krebsliga berät Vorgesetzte, HR-Fachleute und Teams.

Telefoncoaching für Arbeitgeber,
Mo – Fr von 9 – 16 Uhr: 0848 114 118
▸ www.krebsliga.ch/arbeitgeber

Das Zitat

«Nichtübertragbare Krankheiten sind die grösste Herausforderung für unser Gesundheitswesen.»

Bundesrat Alain Berset
Der Gesundheitsminister will einen gesunden Lebensstil fördern, um das Risiko für nichtübertragare Krankheiten zu senken.

QUELLE «DAS ZITAT»: ERÖFFNUNG DER KONFERENZ «GESUNDHEIT 2020» IN BERN / FOTO: WWW.KEYSTONE.CH / THOMAS DELLEY, FOTOS: ZVG, DANIEL LÜTHI / LÜTERBACH

Die Zahl

10 %

aller Brustkrebserkrankungen bei Frauen sind auf genetische Veranlagung zurückzuführen.

15

Brustzentren tragen das Krebsliga-Qualitätslabel für ausgezeichnete Behandlung und Betreuung.

40

Männer erkranken schweizweit jährlich an Brustkrebs.

1 142 100

Frauen haben in der Schweiz zwischen 1993 und Mitte 2017 an der Brustkrebs-Früherkennung (Screening) teilgenommen.

Tipp für den Alltag

Laufen Sie sich gesund und munter

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Wer sich viel bewegt, ist weniger anfällig für Krankheiten und steigert sein Wohlbefühlen. Machen Sie den ersten Schritt zu einem bewegteren Leben und bauen Sie mehr Bewegung in ihren Alltag ein. Am einfachsten geht das mit den Füssen: Gehen Sie beispielsweise eine Treppe hoch, statt die Rolltreppe oder den Lift zu benützen. Steigen Sie eine Bus- oder Tramstation früher aus, um den Rest zu Fuss zu gehen. Führen Sie kurze Stehungen statt lange Sitzungen ein. Stehen oder gehen Sie während des Telefonierens ein paar Schritte. Spazieren für einen Schwatz mit Freunden. Beginnen Sie mit Jogging, Running oder Nordic Walking. Denn Laufen stärkt die Kraft und die Ausdauer, das Herz und den Kreislauf. Wer häufig läuft, fühlt sich oftmals einfach besser.

▸ **www.krebsliga.ch/bewegung**

Darmkrebs – Vorsorgeuntersuchung

Ab 50 zur Früherkennung

Mit seinem Darm beschäftigt man sich ungern. Zu Unrecht. Die Krebsart gehört zu den häufigsten und bösartigsten Krebserkrankungen, und die Früherkennung kann Leben retten. Deshalb rät die Krebsliga Menschen ab 50 Jahren zur regelmässigen Früherkennung. Die Grundversicherung der Krankenkassen übernimmt bei Personen von 50 bis 69 alle zwei Jahre eine Untersuchung zum Nachweis von Blut im Stuhl oder alle zehn Jahre eine Darmspiegelung. Franchise und Selbstbehalt gehen zu Lasten der Versicherten. Wissenswertes über den Darm und über Veränderungen, die sich zu Darmkrebs entwickeln können, erfahren Sie in unserem begehbaren Darmmodell.

Darmmodell: 13. – 15. Oktober Messe Zukunft Alter, Luzern
▸ **www.krebsliga.ch/darmkrebs**

Kurzfilme zu Krebs

13. ZURICH FILM FESTIVAL

Berührende Filme

Ob Spielfilm, Animation oder Dokumentarfilm – bewegend, lebensbejahend und bisweilen gar humorvoll. Aus verschiedenen Perspektiven und mit unterschiedlichen Erzählweisen thematisieren Filmschaffende aus mehreren Ländern eine Krebserkrankung und deren Einfluss auf das Leben der Betroffenen und deren Angehörigen. Das Projekt wurde von der Krebsliga initiiert und begleitet. Die acht Kurzfilme sind an einem Abend im Rahmen des renommierten Zurich Film Festivals zu sehen.

7. Oktober im Kino Corso 3
▸ **www.zff.com**

ICONS: WWW.FLATICON.COM / WWW.FREEPIK.COM, FOTO: SHUTTERSTOCK

Ein Wahrzeichen, ganz im Zeichen der Solidarität

Ende Oktober erstrahlt der Rheinfall ganz in Pink. Die Krebsliga Schaffhausen setzt mit der Aktion ein Zeichen der Solidarität für brustkrebsbetroffene Frauen und ihre Familien.

Text: Beatrice Bösiger, Foto: Gaëtan Bally

23 Meter hoch und 150 Meter breit. 373 Kubikmeter Wasser, die in der Sekunde über die Felsen stürzen. Touristen aus aller Welt klettern am Rheinfall hoch auf die Aussichtsplattformen über dem Wasser oder fahren auf der Jagd nach den besten Bildern möglichst nahe an das tosende Wasser. Ende Oktober stoppt das bunte Treiben jedoch während eines Wochenendes.

Angelika Huth-Müller, Sie sind Vizepräsidentin der Krebsliga Schaffhausen, die den Anlass organisiert. Welche Bedeutung hat Solidarität für Sie?
Klar, die betroffene Person muss alleine zur Behandlung und auch die Nebenwirkungen der Therapie alleine aushalten. Aber die Solidarität von Familie und Freunden sendet trotzdem ein ganz wichtiges Signal der Unterstützung. Besonders berührt hat mich etwa die Geschichte einer Familie, bei der sich Vater und Tochter ebenfalls die Haare abrasierten, als die Mutter nach der Krebstherapie ihre verloren hatte. Das sendet ein starkes Signal von Einheit und Solidarität.

Wo erleben Sie persönlich in Ihrem Alltag Solidarität?
Als ich vor elf Jahren selbst an Brustkrebs erkrankte, erklärten sich zwei Freundinnen von mir bereit, mich an einer Pressekonferenz zu vertreten, die ich damals im Vorfeld der Museumsnacht geben sollte. Darüber war ich sehr froh, denn der Termin liess sich nicht mehr verschieben. Die Unterstützung meiner Freundinnen hat mir gezeigt: Ich bin nicht allein. Das ist die wichtigste Botschaft. Das bedeutet Solidarität für mich.

Welche Botschaft wollen Sie mit der Aktion «Rheinfall in Pink» anderen Betroffenen weitergeben?
Solidarität macht Mut, durchzuhalten und nicht aufzugeben. Familie und Freunde sind da und unterstützen die betroffene Person.

Sie selbst sind aus Deutschland. Gibt es Unterschiede, wie die betroffenen Personen in der Schweiz mit ihrer Brustkrebserkrankung umgehen?
Jede betroffene Frau geht individuell mit ihrer Diagnose um, das gilt auch für die Schweiz. Ich erlebe allerdings die Menschen hierzulande schon als etwas zurückhaltender als in Deutschland. Aber das kann sich auch ändern. Sich zu öffnen, in einer Selbsthilfegruppe oder mit Freundinnen und Freunden über die schwierige Situation zu reden, kann viele Dinge erleichtern. Das gilt auch für den Umgang mit Brustkrebs.

Krebsliga Schaffhausen

Pink Rheinfall

Der Rheinfall Schaffhausen reiht sich ein in eine prominente Liste: In der Vergangenheit leuchteten bereits der Eiffelturm, die Eigernordwand, das Brandenburger Tor, das Opernhaus Sydney und die Tower Bridge in Pink als Zeichen der Solidarität mit Brustkrebsbetroffenen. Am 28. und 29. Oktober, jeweils ab 18.30 Uhr, wechselt nun auch der Rheinfall die Farbe nach Pink. Während des ganzen Wochenendes organisiert die Krebsliga Schaffhausen zudem Vorträge und Workshops mit Betroffenen und Experten rund um das Thema Brustkrebs. Zusätzlich findet am 29. Oktober noch ein Benefizkonzert statt.

▸ **www.krebsliga-sh.ch**

«War ich mein Leben lang zu aufopfernd, bin ich deshalb jetzt an Krebs erkrankt?»

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

Das Team des Krebstelefons beantwortet jährlich rund 4800 Anfragen.

Je früher Brustkrebs entdeckt wird, desto höher ist die Chance einer erfolgreichen Behandlung. Welche Kontrollen halten Sie angemessen für die Früherkennung?

Um im Alltag Veränderungen in der Brust wahrzunehmen, ist die Selbstuntersuchung eine erste Möglichkeit. Befindet sich aber ein Tumor etwa tief unter dem Brustgewebe, wird es schwierig, ihn zu ertasten. Die Selbstuntersuchung kann daher kein Ersatz für eine ärztliche Untersuchung oder eine Mammographie zur Früherkennung von Brustkrebs sein. Lassen Sie deshalb mögliche Veränderungen an Ihrer Brust immer ärztlich abklären.

Die Krebsliga empfiehlt die Brustkrebsfrüherkennung durch Mammographie bei gesunden Frauen ab 50 Jahren, innerhalb von qualitätsgeprüften Programmen. Weitere Informationen unter:
▸ **www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen**

Ich bin nervös. Warum muss ich nach einem Brustkrebsscreening so lange auf die Diagnose warten?

Ich habe grosses Verständnis für Ihre Ungeduld. Das lange Warten nach einer Vorsorgeuntersuchung erscheint häufig unerträglich lang und ist eine grosse emotionale Belastung. Nach einem Screening müssen Sie zirka zehn Arbeitstage auf das Ergebnis warten. Zwei Experten begutachten unabhängig voneinander die Röntgenbilder und verfassen jeweils einen kurzen Bericht. Kommen die beiden Radiologen zu unterschiedlichen Ergebnissen, werden die Aufnahmen der Mammographie noch durch jemand dritten analysiert. Das braucht Zeit, erlaubt jedoch eine detaillierte und möglichst fehlerfreie Analyse der Mammographien.

Prof. Dr. med. Monica Castiglione, Onkologin und Spezialistin für Brustkrebs, beantwortet im Oktober im Krebsforum Ihre Fragen rund um Brustkrebs bei Mann und Frau.
▸ **www.krebsforum.ch**

In meiner Klasse ist einer meiner Schüler an Krebs erkrankt. Wie sage ich dies seinen Mitschülern am besten?

In einer solchen Situation ist es am besten, wenn Sie Ihre Schülerinnen und Schüler so früh und so vollständig wie nur möglich über die Situation informieren. Wird die Krankheit zum Tabuthema, führt das unter Umständen dazu, dass sie eigene Vorstellungen entwickeln, die bedrohlicher sein können als die Realität. Fragen Sie nach, was die Kinder bereits über Krebs wissen und besprechen Sie Fehlinformationen. Ihre kantonale und regionale Krebsliga berät Sie gerne und stellt Ihnen altersgerechte Informationen für die Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen zur Verfügung.
▸ **www.krebsliga.ch/region**

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

War ich mein Leben lang zu aufopfernd, bin ich deshalb jetzt an Krebs erkrankt?

Fast jeder Krebsbetroffene fragt sich während seiner Erkrankung mindestens einmal, ob er an seiner Krebsdiagnose Schuld trägt. Solche Überlegungen sind verständlich. Wissenschaftliche Studien konnten aber nie eine Verbindung zwischen der Persönlichkeit und einer Krebserkrankung feststellen. Krebs trifft jeden. Die so genannte Krebspersönlichkeit, also eine Empfänglichkeit für eine Krebserkrankung aufgrund von bestimmten Charakterzügen, ist blosser Mythos und existiert nicht.

FOTO: ZVG

«Statistische Minderheit? Egal, ich wollte leben»

Stefan Köllikers Leben schien perfekt: Er ist Vater von drei Kindern und gerade zum Regierungsratspräsidenten des Kantons St. Gallen gewählt worden. Doch dann erhielt er die bei Männern seltene Diagnose Brustkrebs.

Text: Peter Ackermann

Jetzt muss man sich das mal vorstellen», sagt Stefan Kölliker und lehnt lässig in den Drehstuhl am Kopfende des zwölf Meter langen Sitzungstischs. «Ich hatte eine Familie mit drei Kindern, ein eigenes Haus, wurde als Regierungsrat des Kantons Sankt Gallen bestätigt und zum Regierungspräsidenten gewählt. Mein Leben war perfekt, einfach perfekt. Und dann kam der Krebs. Brutal war das und irgendwie extrem unfair.» Stefan Kölliker blickt über die gewellte Stuckmarmorbrüstung im Tafelzimmer des Regierungsgebäudes und streicht seine makellos sitzende Krawatte glatt.

An Krebs zu erkranken und etwas nicht steuern zu können, das passte gar nicht zu Stefan Köllikers Haltung, die von Eigenverantwortung geprägt ist, seit er als 29-Jähriger einen bewussten Schnitt mit seinem bisherigen Leben gemacht hat. «Ich wollte damals mein Leben in meine Hände nehmen und stellte mich auf Null», sagt er.

> *«Die lebensbedrohliche Erkrankung war vielleicht meine Lebensrettung.»*
>
> *Stefan Kölliker*

Er trennte sich von seiner damaligen Freundin, kündigte bei seinem Arbeitgeber und machte sich als Treuhänder selbständig. «Die Eigenverantwortung gab eine Superdynamik in mein Leben. Bei Problemen musste ich mir nie Hilfe holen», sagt er jetzt im Regierungsgebäude. «Als die Oberärztin mir aber vor vier Jahren sagte, dass ich Brustkrebs habe, wusste ich nicht mehr weiter.»

Brustkrebs trifft Männer selten. Bei etwa 40 Männern wird jedes Jahr in der Schweiz Brustkrebs festgestellt. Bei den Frauen ist das Mammakarzinom die häufigste Krebsart mit jährlich 5900 Neuerkrankungen. Dass der Krebs bei Stefan Kölliker überhaupt diagnostiziert werden konnte, verdankte er «einer Kette von Zufällen». Beim Duschen ertastete er einen Knollen in der linken Brust. Eine Ärztin oder einen Arzt hätte er deswegen nicht aufgesucht – oder erst dann, wenn es vielleicht zu spät gewesen wäre. «Als Regierungspräsident war ich Tag für Tag eng getaktet, vollkommen verplant.» Erst als er seine Mandeln herausschneiden lassen musste, weil er vom vielen Sprechen oft heiser wurde, bemerkte der Politiker gegenüber dem Hals-Nasen-Ohren-Arzt, dass er etwas bei seiner Brust spüre. Drei Tage später erfolgte ein Ultraschall, vier Tage später eine Biopsie. Die Oberärztin sagte: «Was wir gesehen haben, ist bösartig. Das muss entfernt werden. Wir müssen operieren.» Stefan Kölliker bat um eine Nacht Bedenkzeit.

Allein unter Frauen

Bemerkenswerterweise habe er damals kaum um sein Leben gebangt. Seine Sorge galt seinen Kindern, die damals neun, sieben und fünf Jahre waren. «Wenn ich nicht mehr da sein würde, könnte ich nicht mithelfen, sie aufzuziehen. Ich musste alles unternehmen, dass sie ihren Vater noch etwas länger haben.» Also: Operation, Regierungsgeschäfte organisieren, Medien informieren und aufgrund der Untersuchungen des Tumorgewebes: Chemo-, Bestrahlungs- und Tablettentherapien.

Dass er mit Brustkrebs eine Diagnose erhielt, die oft – fälschlicherweise – als Frauenkrankheit betrachtet wird, rührte Stefan Kölliker nicht. «Dann gehöre ich halt einer statistischen Minderheit von 0,8 Prozent an. Egal. Ich wollte weiterleben.» Im Wartezimmer des Brustzentrums wurde sein singulärer Status augenfällig: Stefan Kölliker war allein unter Frauen. «Die haben mich nur angestrahlt. Oder gesagt: Ah, da kommt ja wieder unser Herr Kölliker.»

Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft

Die Anteilnahme an seiner Erkrankung sei überwältigend gewesen, sagt Stefan Kölliker. «Selbst Menschen, für die ich als Politiker der Schweizerischen Volkspartei (SVP) ein rotes Tuch war, haben in mir den Menschen gesehen.» Viele Brustkrebserkrankte seien von sich aus an ihn herangetreten. Aber auch er habe Kontakt aufgenommen mit Betroffenen. «Sie zu finden, ist leider leicht, der Erfahrungsaustausch wertvoll.» Eine Frau riet, er solle seine Haare abrasieren, bevor sie ihm als Folge der Chemotherapie ausfallen. «Ein super Tipp. Denn wenn man neben seinen eigenen Haarbüscheln aufwacht, macht einen das doch fertig. Der Haarausfall belastet auch das

Stefan Kölliker: «Etwas nicht steuern zu können, war schwer ertragbar.»

Umfeld», sagt Stefan Kölliker. Er beherzigte den Ratschlag und setzte sich eines Abends in den Unterhosen ins Badezimmer, und die Kinder durften dem Papi mit einem Elektrorasierer alle Haare abschneiden. «Die Kleinen fandens lustig, die verstanden nicht, worum es ging. Auch wenn meine Frau und ich sie über meine Krankheit informierten. Nur die 9-Jährige, die rannte heulend davon», sagt Stefan Kölliker, der noch heute seine Haare sehr kurz trägt.

Im Alltag verstand es Stefan Kölliker gut, über seine Erkrankung zu sprechen. «Aber sobald man auf die Kinder zu sprechen kam, begann ich zu weinen.» Bis er auf Anraten seines Hausarztes einen Psychosomatiker aufsuchte. Zwanzig Minuten lang. Dann sei das Thema ein für alle Mal erledigt gewesen, sagt Stefan Kölliker und macht auf seinem Stuhl eine Vierteldrehung wie ein vergnügtes Kind. Der Psychosomatiker habe ihm gesagt: «Tag für Tag, rund um die Uhr sind sie unterwegs. Sie fahren, sie fliegen, sie haben zu tun. Haben Sie dabei je daran gedacht, dass ihnen dabei etwas geschehen und ihre Frau alleine mit den Kindern dastehen könnte? Nein? Und warum sorgen Sie sich denn jetzt über etwas, was Sie nicht beeinflussen können?»

Brustaufbau aus eigenem Körpergewebe

Während längerer Zeit bekundete er Mühe mit der körperlichen Veränderung, seinem Aussehen. Zu schaffen machte dem früheren Turner und Hockey-Goalie die Delle, die durch die Brustoperation entstanden war. «Wenn ich mich in einem Schaufenster gespiegelt sah und die Einbuchtung unter dem Hemd erkannte, schämte ich mich», sagt Stefan Kölliker. In der ersten Zeit nach der Operation trug er deshalb zu Hause immer ein Leibchen, bis ihm seine Frau sagte: «Zieh doch das dämliche T-Shirt aus. Ich weiss doch, wie Du aussiehst und liebe Dich deshalb nicht weniger.» Die Einbuchtung sei für Fremde gleichwohl verstörend anzusehen. Daher schlüpfe er fürs Schwimmen in ein Surferleibchen. «Nur kann man nicht bis 70 den Surfer mimen», sagt er. Stefan Kölliker entschied sich deshalb für eine Korrektur mit eigenem Körpergewebe, wie sie auch Frauen nach einer Brustoperation häufig vornehmen lassen. Mit einer tätowierten Brustwarze wird dereinst die optische Symmetrie seines Oberkörpers wiederhergestellt werden. Was bleiben wird, ist die Narbe.

Und die Erkenntnis, dass der Krebs in seinem Leben etwas Gutes bewirkt hat. «So paradox das klingen mag: Die lebensbedrohliche Erkrankung war vielleicht meine Lebensrettung. Ich hätte an meinem Pflichtbewusstsein zugrunde gehen können. Der Krebs zeigte mir, dass ich sehr gut organisiert bin, aber nicht immer und überall alles bis zum äussersten unter Kontrolle halten kann und muss. Ich bin gelassener geworden, viel gelassener.» ●

FOTO: ZVG

Fortschritt dank Forschung

Während Tausenden von Jahren wusste sich die Menschheit nicht gegen Krebs zu helfen. Dann begann die Wissenschaft, der Krankheit beharrlich Erkenntnisse abzutrotzen. So sind die Überlebensaussichten vieler Krebsbetroffener entscheidend gestiegen.

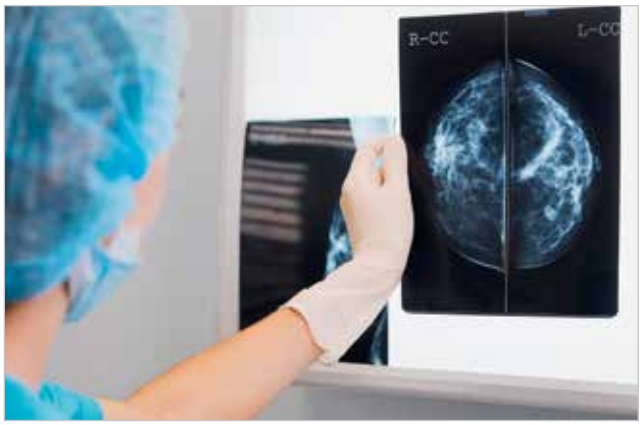
Text: Ori Schipper

Krebs ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Das legen jedenfalls von Knochentumoren verformte Frühmenschenknochen nahe, die letztes Jahr in einer Höhle in Südafrika ausgegraben worden sind. Die längste Zeit jedoch wussten sich die Menschen gegen die Erkrankung nicht zu helfen. So hielt etwa der altägyptische Gelehrte Imhotep vor über 4000 Jahren in der ersten überlieferten schriftlichen Erwähnung der Krebskrankheit fest, dass es «keine Behandlung» gibt gegen die «Schwellungen in der Brust, die gross sind und hart und sich ausbreiten».

Waghalsige Chirurgen

An dieser Hoffnungslosigkeit änderte sich erst etwas, als die Medizin im 19. Jahrhundert Gebrauch von Anästhesie- und Desinfektionsmitteln zu machen lernte. Die Schmerzbetäubung und die Fähigkeit, Keime von Wunden fernzuhalten, ermöglichten es waghalsigen Chirurgen, Tumore aus dem Körper herauszuschneiden. Zu den Pionieren gehörte William Halsted, der 1882 in New York erstmals Brustkrebspatientinnen operierte. Die Methode, die er entwickelte, heisst «radikale Mastektomie».

Im Bestreben, den Krebs mitsamt den Wurzeln auszurotten, ging Halsted kompromisslos vor: Er entfernte nicht nur die ganze befallene Brust, sondern auch die darunter liegenden Muskeln und die umliegenden Lymphknoten. Damit erreichte er zwar, dass vierzig Prozent seiner Patientinnen auch fünf Jahre nach der Operation noch lebten – das waren immerhin doppelt so viele wie bei den unbehandelten Patientinnen seiner Zeit, wie Halsted in der wissenschaftlichen Beschreibung seiner Technik vermerkte. Aber nach der Operation konnten viele Patientinnen ihren Arm nicht mehr bewegen und litten an chronischen Schmerzen.



Wandel der Zeit: Früher entfernten Chirurgen die ganze Brust (oben), heute zeigen bildgebende Verfahren (unten) auf, ob die Brust erhalten werden kann.

Neuer Zweig der Krebsbekämpfung

Kurz darauf, im Jahr 1895, entdeckte Conrad Röntgen «eine neue Art von Strahlen». Nur vier Jahre später wandten schwedische Ärzte die neu entdeckten Röntgenstrahlen an, um damit erstmals erfolgreich Patienten mit Hautkrebs zu behandeln. Das ebnete einem neuen Zweig der Krebsbekämpfung – der so genannten Radio-Onkologie – den Weg. Allenorts öffneten Strahlenkliniken ihre Türen. Dass die energiereichen Strahlen selber Krebs verursachen können, zeigte sich erst später.

Die Chemotherapie – der dritte Hauptpfeiler der heutigen Krebsbehandlung – entstand erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Den Grundstein legte der Pathologe Sydney Farber, als er aus purer Verzweiflung begann, Kinder, die an akuter Leukämie erkrankt und somit damals fast unweigerlich dem Tod geweiht waren, mit einem Zellgift zu behandeln. Bei 10 von 16 Kindern erzielte er damit «Verbesserungen wichtiger Art, die bis zum Zeit-

ZEICHNUNG: © WELLCOME LIBRARY/LONDON, FOTO: SHUTTERSTOCK

punkt des Berichts drei Monate andauerten», wie er und seine Kollegen 1948 im Fachblatt «New England Journal of Medicine» festhielten. Die unermüdlichen Bestrebungen von Farbers zahlreichen Nachfolgerinnen und Nachfolgern führten in vielen kleinen Schritten (und mindestens ebenso vielen Fehltritten) zu einer ständigen Verbesserung der Behandlungsoptionen. Heute, 70 Jahre später, können statistisch gesehen mehr als vier von fünf Kindern vor dem Tod gerettet werden.

Viele wichtige Schlachten geschlagen

Angespornt von den Erfolgen der Behandlung – für die ab den 1960er-Jahren zunehmend auch Operationen, Strahlen und mehrere Zellgifte miteinander kombiniert wurden –, rief der US-amerikanische Präsident Richard Nixon 1971 den «war on cancer», den «Krieg gegen Krebs», aus. Seither haben sich sowohl die Geldmittel, die in die Krebsforschung fliessen, wie auch die Profite, die mit Medikamenten gegen Krebs realisiert werden, vervielfacht. Auch die Überlebensaussichten vieler Krebsbetroffener haben sich im Laufe der Zeit entscheidend verbessert. Doch mehr als vierzig Jahre später hat die Menschheit zwar viele wichtige Schlachten gegen die Erkrankung geschlagen, den «Krieg gegen Krebs» aber hat sie leider immer noch nicht gewonnen.

Die unermüdlichen Bestrebungen führten in kleinen Schritten zu einer ständigen Verbesserung.

Ob sich in diesem Krieg überhaupt ein absoluter Sieg erringen lässt, oder ob sich die Menschheit vielleicht an den Gedanken gewöhnen muss, dass der Krebs zumindest als Alterserscheinung ein Stück weit zu unserer Biologie gehört, bleibt im Moment wohl noch offen. Nichtsdestotrotz ist die Wissenschaft der beste Trumpf, den wir im Kampf gegen die Erkrankung haben. Und jeder Forschungserfolg – auch wenn er für sich betrachtet klein und nicht sehr bedeutend erscheinen mag – nährt berechtigterweise die Hoffnung, dass der Menschheit auch weiterhin wichtige Fortschritte in der Behandlung und Bekämpfung von Krebs gelingen. ●

Wie funktioniert eigentlich?

Die Forschungsförderung bei der Krebsliga Schweiz

Gruppenbild der WiKo (April 2015)

Die Krebsliga Schweiz und ihre Partnerorganisation Stiftung Krebsforschung Schweiz unterstützen Projekte in allen Bereichen der Krebsforschung. Das Themenspektrum ist weit und reicht von der Erforschung von Signalwegen in den Krebszellen bis zu Analysen der Wirksamkeit von Vorsorgeuntersuchungen. Allen Projekten gemein ist nur das Ziel: die Überlebenschancen und die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten mit Krebs zu verbessern.

Die Krebsliga Schweiz und die Stiftung Krebsforschung Schweiz fördern nur industrieunabhängige, nicht kommerzielle Forschungsprojekte mit einem thematischen Bezug zu Krebs. Forschende, die unterstützt werden möchten, müssen in ihrem Forschungsgesuch zeigen, dass sie originelle Ansätze entwickeln, angemessene Methoden anwenden und dass ihre Ergebnisse den krebsbetroffenen Menschen und der Gesellschaft nützen.

Eine hochkarätige wissenschaftliche Kommission, bestehend aus angesehenen Expertinnen und Experten, prüft die eingehenden Forschungsgesuche. Dafür zieht sie auch regelmässig internationale Fachkundige zu Rat. Sie wählt die vielversprechendsten Projekte aus, in der Hoffnung, auch weiterhin Forschungsergebnisse zu ermöglichen, die zu Fortschritten in der Behandlung von Krebserkrankungen führen. (siw)

▸ **www.bit.ly/2uBuEqf**

FOTO: ZVG

«Die Arbeit gab mir Halt und Stabilität»

Eine Krebsdiagnose weckt am Arbeitsplatz bei Vorgesetzten und Kollegen oft zahlreiche Ängste und Unsicherheiten. Die Krebsliga gibt Unterstützung für eine achtsame Begleitung.

Text: Beatrice Bösiger, Fotos: Gaëtan Bally

Daniela Baumann liess sich von Ruedi nicht einschüchtern. Ruedi, so lautete der Name, auf den die junge Bernerin ihr Mammakarzinom nach der Diagnose vor zwei Jahren getauft hatte. Ihr selbst sowie ihrem Umfeld sei es schwergefallen, über Krebs zu reden. Dadurch, dass sie dem Tumor einen Namen gegeben hat, habe sie ihn auf die gleiche Ebene mit sich selbst geholt, erklärt sie. Ruedi war also nicht mehr einfach nur ein namenloser Schrecken. Zudem klinge der Name auch nach jemand Nettem, mit dem es sich reden lässt.

Bald sprach ihr ganzes Behandlungsteam von Ruedi. «Frau Baumann, der Ruedi ist weg», sei das Erste gewesen, was sie im Spital nach dem Aufwachen aus der Narkose gehört habe. «Das hat mir die Angst genommen», sagt die 37-Jährige. Auch ihr damaliger Arbeitgeber wusste ziemlich rasch um Ruedi. «Ich wollte, dass meine Vorgesetzten den Grund kennen, falls ich vor dem Termin im Spital nicht zur Arbeit kommen möchte», meint Baumann, die damals beim Schweizer Skiverband arbeitete. Ihren Chef habe sie auch als einen der Ersten angerufen, nachdem sie die Diagnose Brustkrebs erhalten hatte. Aus Eigennutz, wie sie sagt. Sie wollte ihren Brustkrebs jemandem kommunizieren, gegenüber dem sie sich zusammennehmen muss. Um allfällige Gerüchte zu vermeiden, bat sie ihre Vorgesetzten auch gleich darum, ihre Kollegen zu informieren.

> *«Meine Chefs sollten wissen, warum ich fehle.»*
>
> *Daniela Baumann*

Normalität im Büro

Es war der jungen Frau mit den üppigen, honigblonden Haaren ein grosses Anliegen, trotz Brustkrebs einen möglichst normalen Alltag weiterzuführen. Der Job war ein wichtiger Teil davon. Baumann arbeitete auch während der Chemotherapie 40 Prozent. Das Büro wurde für sie während dieser Zeit zu einem wichtigen Ort. «Einen Platz zu haben, an dem Leistung gefordert ist, wo ich nicht Patientin bin, tat mir gut», erinnert sich Baumann. Während der Arbeitszeit musste sie funktionieren. Sie war nicht mehr nur Patientin, die Freundin oder Tochter mit Krebs. Dies vermittelte ihr nach ihrer Diagnose ein Gefühl von Halt und Stabilität.

Mit ihrer Geschichte ist Daniela Baumann kein Einzelfall. Mehr als 320 000 Menschen leben in der Schweiz, bei denen in der Vergangenheit eine Krebserkrankung diagnostiziert wurde. Dank einer verbesserten Früherkennung und medizinischer Fortschritte steigt ihre Zahl in den kommenden Jahren voraussichtlich auf eine halbe Million. Davon kehren mehr als 60 Prozent nach dem Ende der Therapie wieder an ihren Arbeitsplatz zurück. Die Integration von Krebsbetroffenen in den Arbeitsprozess wird also zunehmend auch ein gesellschaftliches Problem.

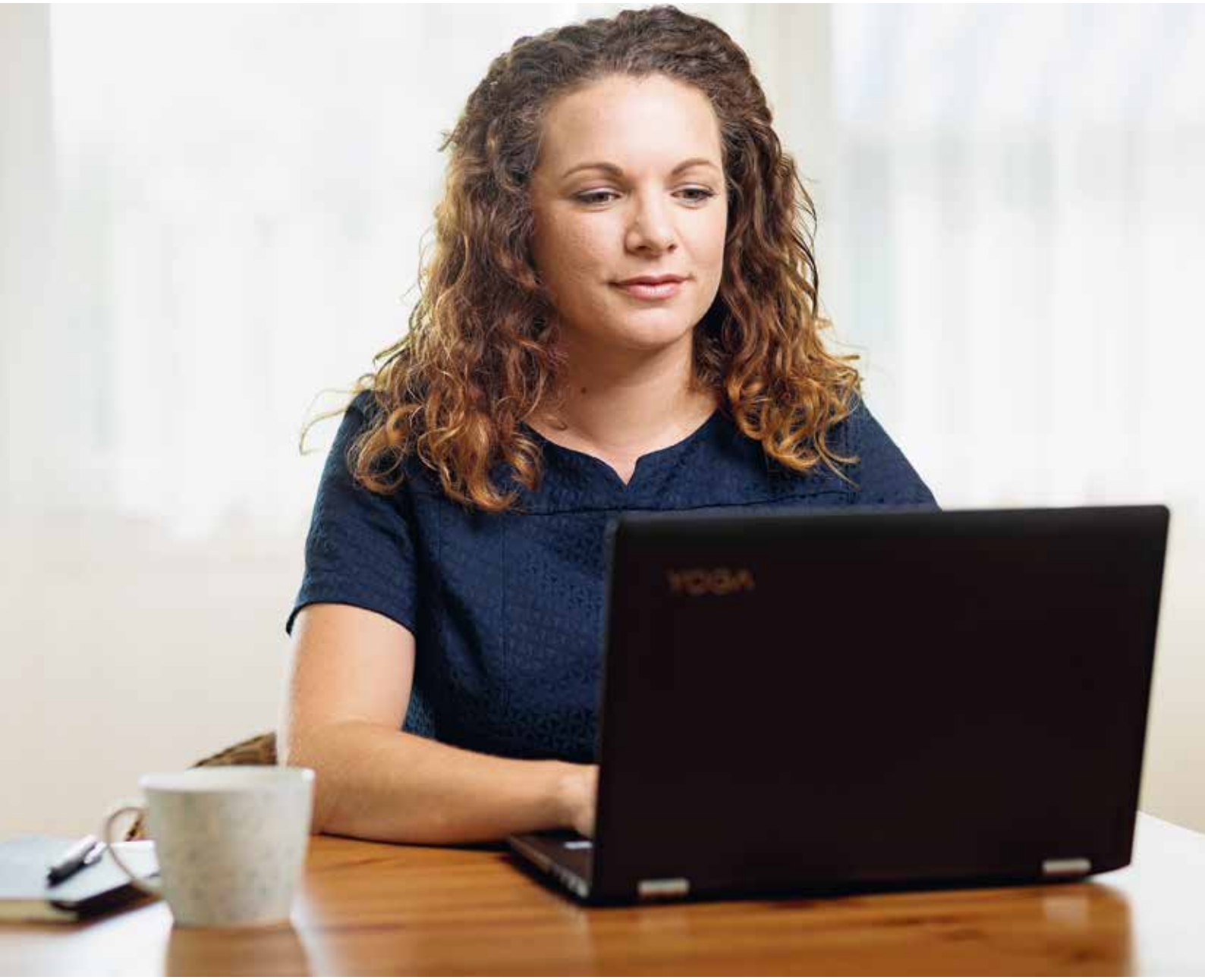
> *«Im Büro nicht Patientin zu sein, tat gut.»*
>
> *Daniela Baumann*

Bei Betroffenen, Vorgesetzten und Kollegen weckt eine Krebsdiagnose jedoch oft zahlreiche Ängste und Unsicherheiten: Verliere ich meinen Job, weil ich keine hundertprozentige Leistung mehr bringen kann? Bin ich aufdringlich, wenn ich mich täglich bei der Kollegin nach ihrer Gesundheit erkundige? Mag der Kollege noch über das gestrige Fussballspiel mitdiskutieren, oder ist das banal? Welche Aufgaben kann ich denn einem erkrankten Mitarbeiter noch geben?

Vorgesetzte in der Schlüsselrolle

Als ihr einer ihrer Mitarbeiter von seiner Krebserkrankung erzählte, sei ihr zuerst buchstäblich die Spucke weggeblieben, erinnert sich Rosa Müller*, die bei der Swisscom ein Team mit 22 Mitarbeitern leitet. Die Diagnose hat sie auch psychisch belastet. Erst nach einer gewissen Zeit sei es ihr dann gelungen, sich zu distanzieren und ihn, zumindest was seine Arbeit anbelangt, gleich zu behandeln wie die restlichen Mitarbeiter in ihrem Team. Erschwe-

Daniela Baumann sagt von sich selbst, sie sei nach ihrer Krebserkrankung gelassener geworden, und entspannt nun gerne im Garten.



Ihre Onkologin hat **Daniela Baumann** dazu ermutigt, sich noch während der Therapie auf ihren Traumjob zu bewerben – mit Erfolg.

rend kommt dazu, dass der krebskranke Mitarbeiter nicht möchte, dass seine Erkrankung im Team und im Unternehmen bekannt wird.

Beim Wiedereingliederungsprozess nach der Therapie nehmen Vorgesetzte und HR-Verantwortliche eine Schlüsselrolle ein. Es geht um eine Balance zwischen Verantwortung und Mitgefühl. Mit einer achtsamen und bewussten Begleitung können sie diesen entscheidend beeinflussen. Es gilt sich jedoch bewusst zu werden, dass jede betroffene Person ganz individuelle Bedürfnisse hat, die sich zudem im Verlaufe der Therapie verändern können. Krebskranke wie auch Vorgesetzte und Personalverantwortliche müssen zudem eine Reihe administrativer Angelegenheiten regeln, ein Faktor, der im ersten Schock nach der Diagnose gerne vergessen geht. So muss etwa sichergestellt werden, dass die Krankentaggeldversicherung greift, wie lange der Kündigungsschutz besteht oder ob die betroffene Person bei der Invalidenversicherung angemeldet werden muss.

Um Unternehmen in dieser schwierigen Situation zu unterstützen, bieten die Krebsliga Schweiz und verschiedene regionale und kantonale Krebsligen Seminare und Workshops zum Thema «Krebsbetroffene am Arbeitsplatz» an. Auch Rosa Müller besuchte ein Seminar für Führungskräfte. Sie erhoffte sich einen Austausch zum aktuellen Krebsfall in ihrem Team. «Hilfreich war vor allem, dass uns immer wieder gesagt wurde, dass wir darauf fokussieren sollen, wie es der betroffenen Person geht», sagt sie. Insgesamt habe ihr die Veranstaltung aber gezeigt, dass die Swisscom als Unternehmen im Umgang mit Langzeitbetroffenen schon ziemlich viel richtig mache.

Für viele Arbeitgeber bedeutet eine Krebsdiagnose aber auch organisatorische Einschnitte. Erkrankte Teammitglieder fallen manchmal während mehreren Monaten aus, ein Ersatz wird nötig. Das braucht Geld, und gerade kleineren Unternehmen fehlen oft die Ressourcen. Oft muss die Arbeit dann intern verteilt werden, was für die Mitarbeiter Stress und zusätzliche Belastung mit sich bringt.

Betroffenen Mut machen

Bei der Regelung ihrer Vertretung erlebte etwa auch Daniela Baumann eine unangenehme Situation. Für die Firma wäre es einfacher, wenn sie sich gleich vollständig krankschreiben lassen würde, antwortete ihr Chef etwa auf ihren Vorschlag, auch während der Therapie weiterarbeiten zu wollen. Auch wenn es einfach eine unüberlegte Bemerkung war, «es hat mich sehr getroffen», sagt Baumann. In der Praxis hat sie dann meist sowieso mehr als die abgemachten 40 Prozent gearbeitet. Einer ihrer Vorgesetzten habe aber ziemlich bald damit aufgehört, sich nach ihrer Gesundheit zu erkundigen. «Einerseits habe ich mir Normalität gewünscht und bin deswegen ins Büro gekommen. Andererseits wollte ich trotzdem, dass mein Umfeld Anteil an mir nimmt.» Irgendwie paradox, resümiert die junge Frau.

Trotz ihres eisernen Durchhaltewillens hatte Baumann jedoch auch mit den Nebenwirkungen der Krebstherapie zu kämpfen. Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche machten ihr zu schaffen. Sie, die immer stolz auf ihr gutes Gedächtnis war, begann Termine zu vergessen, konnte sich keine Namen merken. Die Arbeit war damals allerdings fast wie eine Möglichkeit, sich zu beweisen, dass sie noch da ist, noch existiert. Zwischen Krankenhaus und Büro blieb ihr kaum mehr Energie für andere Beschäftigungen. «Arbeiten muss man das ganze Leben lang. Wir leben nun mal in einer Leistungsgesellschaft», sagt sie. Allerdings wäre es falsch, Krebsbetroffene unter Druck zu setzen. Jeder müsse selber entscheiden, zu welchem Zeitpunkt und in welchem Umfang es richtig für ihn oder sie sei, an den Arbeitsplatz zurückzukehren.

> *«Ich wollte Normalität. Trotzdem sollte mein Umfeld Anteil nehmen. Das ist doch paradox.»*
>
> *Daniela Baumann*

Mit ihrer Geschichte will sie anderen Betroffenen Mut machen. Vor zwei Jahren, als sie die Diagnose erhielt, hätte sie sich gewünscht, auf Erfahrungen anderer Krebspatienten zurückgreifen zu können, die ebenfalls weiterarbeiteten.

Heute arbeitet Daniela Baumann beim Schweizer Fernsehen. Auf die Stelle beworben hat sie sich noch während ihrer Therapie. Ermuntert zum Jobwechsel hatte sie ihre Onkologin. Seit ihrer Erkrankung sei sie bezogen auf die Arbeit allerdings schon gelassener geworden. «Ich rufe nicht mehr am Sonntagabend die E-Mails ab, um zu schauen, ob ich schon was vorbereiten kann», sagt sie. Lieber geht sie nun raus in die Natur, schaut auf Achtsamkeit und entspannt sich bei der Gartenarbeit. Da ist sogar Ruedi ganz weit weg. ●

(* = Name auf Wunsch geändert)

Krebsbetroffene am Arbeitsplatz

Hilfe für Arbeitgeber

Krebs ist in der Schweiz für die vierthöchste Zahl von krankheitsbedingten Absenzen am Arbeitsplatz verantwortlich. «Eine Krebsdiagnose löst Ängste und Unsicherheiten aus. Es ist wichtig, dass Mitarbeiter und Vorgesetzte diese thematisieren können», sagt Erika Karlen-Oszlai, Fachspezialistin für Krebs und Arbeit bei der Krebsliga Schweiz. Jeder Mensch reagiert individuell auf eine Erkrankung und geht auf sehr persönliche Weise mit der Situation um.

Die Workshops und Seminare der Krebsliga Schweiz für Unternehmen vermitteln Basiswissen über Krebs, Prävention und Behandlung. Vorgesetzten und Personalverantwortlichen soll dadurch ermöglicht werden, sich mit der besonderen Situation von krebsbetroffenen Mitarbeitern am Arbeitsplatz auseinanderzusetzen. Den Firmen soll damit ein Praxistool in die Hand gegeben werden, um die krebskranke Person möglichst umfassend während und nach der Therapie zu begleiten.

Arbeitgeber haben zusätzlich noch die Möglichkeit, sich telefonisch coachen zu lassen unter: **0848 114 118** (8 Rp./Min.)
Mehr Informationen:
▸ **www.krebsliga.ch/arbeitgeber**

Entlastung für Patienten und Angehörige: das Hospiz Lighthouse in Zürich

Entlastung für Angehörige und schwerkranke Menschen bietet eine neue Tagesstätte für Palliativpatienten in Zürich. Das Hospiz Lighthouse geht neue Wege. In Zukunft dürfte der Bedarf an spezialisierter Pflege steigen.

Text: Beatrice Bösiger, Fotos: Gaëtan Bally

Zu uns kommen ganz unterschiedliche Menschen», sagt Andrea Ott, Co-Leiterin Pflege und Betreuung im Lighthouse Zürich. Einigen gehe es noch recht gut, andere sind bereits bettlägerig. Sie führt durch die hellen, frisch eingerichteten Räume der neuen Tagesklinik für Palliativpatienten. Seit dem Sommer werden hier schwer und chronisch kranke Menschen tagsüber betreut. Die Klinik liegt in einer ruhigen Strasse in Zürich-Hottingen, wenige Schritte vom Lighthouse selbst entfernt.

Mit der Einrichtung betritt das in den 80er-Jahren gegründete Hospiz Neuland. Anders als etwa in der Geriatrie gibt es hierzulande kaum spezialisierte Tageskliniken für Palliativmedizin. Für die Pflegeexpertin und ihr Team geht es deshalb erst auch einmal darum zu eruieren, welche Bedürfnisse die schwer kranken Menschen überhaupt haben. Im Unterschied zu den Bewohnerinnen und Bewohnern des Lighthouses, die ein eigenes Zimmer, ihre gewohnte Umgebung und Rückzugsmöglichkeiten haben, fehlen diese Möglichkeiten in der Tagesklinik.

Gemeinsames Essen und Spaziergänge mit Freiwilligen im Quartier schaffen nun einerseits eine Struktur, Rückzugsmöglichkeiten ermöglichen es den Menschen aber auch, Privatsphäre und Individualität zu leben. Für die Betreuung steht auch ein ärztliches Ambulatorium zur Verfügung. Im Hospiz selbst gibt es auch ein Zimmer für einzelne Übernachtungen. Gedacht ist dies laut der Pflegeexpertin für schwer kranke Menschen, welche in der Nacht eine spezielle Pflegestruktur benötigen, etwa weil Schmerzen oder Angst dann stärker sind.

Entlastung für die Angehörigen

«Wir wollen eine Zwischenstruktur zwischen daheim und dem Hospiz schaffen», sagt Ott. Der Eintritt in das Lighthouse ist für viele Menschen und ihre Angehörigen eine schwere Hürde. Von schwer kranken oder gar sterbenden Menschen umgeben zu sein, ist nicht jedermanns Sache. Carsten stimmt zu: «Es war schon eine sehr grosse

Andrea Ott will, dass Palliativpflege keine Frage des Geldes ist.

Umstellung», sagt der gelernte Restaurantfachmann und setzt sich auf sein Bett. Er hat Lungenkrebs, der bereits Metastasen in der Leber gebildet hat. Als es dann hiess, er habe nicht mehr lange zu leben, ging er ins Lighthouse, auch um seine berufstätige Frau zu entlasten. Das war vor zehn Monaten.

Mittlerweile fühlt sich der gebürtige Deutsche hier allerdings wohl. Gemeinsam mit anderen Bewohnern geniesst er die schönen Tage im Garten. Früher war der 52-Jährige viel unterwegs. Er arbeitete in Deutschland

> *«Wir wollen eine Zwischenstruktur zwischen daheim und dem Hospiz schaffen.»*
>
> ***Andrea Ott**, Co-Leiterin Pflege und Betreuung*

und den USA, verköstigte First- und Businesspassagiere einer grossen internationalen Fluglinie vor dem Abflug. Zahlreiche Fotos in seinem Zimmer erinnern an Familie und Freunde auf der ganzen Welt. Eine Lighthouse-Tagesklinik findet er gut. Hier könne man erst ein paar Tage unverbindlich schnuppern, mit den Leuten reden und sich

Carsten findet die neue Tagesstätte eine «klasse Idee».

ein klares Bild vom Hospiz verschaffen. «Ich wäre froh gewesen, wenn es so etwas auch schon gegeben hätte, als ich ins Lighthouse gekommen bin», sagt Carsten.

Sein Aufenthalt im Hospiz ist eine grosse Entlastung für seine Frau. Die Tagesklinik schafft nun neue Möglichkeiten, gerade für pflegende Angehörige, die vielleicht noch berufstätig sind. «Die Klinik soll für beide Seiten ein Anlaufort für Pflege und Betreuung sein», sagt Ott. Manchmal brauche der schwer kranke Mensch mehr Unterstützung, manchmal wieder die Angehörigen. Das ändere sich im Verlaufe einer Krankheit.

Herausforderung für Hospize

Zwar gibt es in der Schweiz bereits Angebote für schwer- und chronisch kranke Menschen, etwa die Palliativstationen der Spitäler, Spitexdienste oder die Angebote der kantonalen und regionalen Krebsligen. Erste Reaktionen zeigen jedoch, dass ein Bedarf an der neuen Einrichtung besteht. Insbesondere zur Arbeit der Krebsligen gibt es Synergien. Das reicht laut Ott von der Verteilung der Broschüren und den Infomaterialien der Krebsliga Schweiz bis zu einer wechselseitigen besseren Bekanntmachung der Angebote.

Schweizer Hospize stehen generell aber vor grossen Herausforderungen. Ein Problem sind vor allem Finanzierung und Abrechnung der Pflege. Eingestuft als Pflegeheim, sei ihre Arbeit aber um vieles intensiver. Sie bieten auch mehr Leistungen an. «Dafür fehlt jedoch ein Finanzierungsmodell», sagt Ott. Klar geregelt ist die Finanzierung für Akutpatienten im Spital oder für Langzeitpflegefälle in einem Heim. Ein Hospiz fällt durch sämtliche Raster. Das sei ein Problem, sagt die Pflegeexpertin. Seitdem 2012 der Leistungsauftrag des Kantons Zürich ausgelaufen ist, ist das in Form einer Stiftung organisierte Lighthouse laut Ott stärker auf Spenden angewiesen.

Sein Aufenthalt im Hospiz ist eine grosse Entlastung für seine Frau.

Die Stiftung ermöglicht auch den Betrieb der Tagesklinik. In den ersten zwei Jahren werde es kaum möglich sein, kostendeckend zu arbeiten. Ein Tag in der Klinik kostet 95 CHF. Die genaue Finanzierung wird derzeit noch abgeklärt, laut den aktuellen Informationen der Pflegeexpertin liege es im Entscheidungsbereich der Gemeinden und Städte, ob sie einen Teil des Aufenthaltes übernehmen. Für den Rest werden die Patienten zur Kasse gebeten: «Meine Frau zahlt einen Teil privat», sagt Carsten. Er sieht hier Handlungsbedarf. Auch in der Schweiz gibt es Menschen, die sich nicht einfach so Mehrausgaben von einigen hundert Franken pro Monat leisten können.

«So ist das Leben»

Für die Zukunft erhofft sich Ott mehr Normalität und Durchlässigkeit bei der Palliativpflege in der Schweiz. Wer mag, bleibt so lange wie möglich daheim. Falls nötig, gibt es aber auch Tageszentren für Schwerkranke, und wenn die Situation es erfordert, könnten sie in Pflegeheime oder Hospize eintreten. Palliativcare sollte zudem keine Frage des Geldes sein: «Ich finde es traurig, dass bei einem Pflegefall derart viel Finanzielles abzuklären ist», sagt sie. Neue Finanzierungsmodelle sind nicht zuletzt in der Langzeitpflege gefragt. Die Gesellschaft wird älter. Damit steigt auch der Bedarf an Palliativpflege.

Aus dem geplanten Umzug in ein grösseres Haus ist vorerst nichts geworden. Das Lighthouse ist in der Stadt Zürich jedoch gut verankert. Ott erzählt von Grillfesten, die sie für die Quartierbewohner durchgeführt hatten. Im Treppenhaus vor der Tagesklinik steht eine Frau, schaut neugierig durch die geöffnete Türe und erkundigt sich bei Ott, wie es denn läuft. Sie wohne im selben Haus, sagt sie. Irgendwie sei eine solche Nachbarschaft schon traurig, aber einen Ort zu finden, an dem man bei grossen Schmerzen bleiben kann, ist trotzdem gut. «So ist das Leben», meint sie und steigt die verbleibenden Stufen zu ihrer Wohnung hinauf. ●

Gutes tun und sich für eine Wertekultur stark machen

Am 22. Juni 2017 wurde PD Dr. med. Gilbert Zulian, Chefarzt der Abteilung für Palliativmedizin des Universitätsspitals Genf, an der Delegiertenversammlung zum neuen Präsidenten der Krebsliga Schweiz gewählt. Er tritt die Nachfolge von Professor Jakob Passweg an.

Text: Nicole Bulliard, Foto: Gaëtan Bally

PD Dr. med. Gilbert Zulian ist neuer Päsident der Krebsliga Schweiz.

Herr Präsident, Sie sind langjähriges Vorstandsmitglied der Krebsliga Schweiz. Was hat Sie dazu bewogen, nun die Präsidentschaft zu übernehmen?

Gilbert Zulian: Bei der Übernahme einer Funktion im Vorstand einer so wichtigen Nichtregierungsorganisation geht es darum, Werte zu repräsentieren, für die man einsteht, und diese damit zu stärken. Es ist der Versuch, Gutes zu tun. Dieser Organisation vorzustehen bedeutet, verschiedene Stärken und Kompetenzen verbinden zu können, damit unsere Zielsetzungen erreicht werden.

Welche Themen werden Sie als neuer Präsident in den Mittelpunkt stellen?

Wenn heute mehr und mehr über Krebs gesprochen wird, liegt dies auch daran, dass es immer mehr Krebsbetroffene gibt – auch weil die Gesellschaft immer älter wird. Gewisse Aspekte der geriatrischen Onkologie werden in der Schweiz jedoch noch immer vernachlässigt. Der Onkologe, der den Tumor ins Zentrum seiner Betrachtung rückt, muss eng mit der Geriatrie zusammenarbeiten, die ihrerseits den Fokus auf den Menschen und sein Umfeld richtet und die zum Ziel hat, nicht nur die Lebenserwartung, sondern vor allem auch die Lebensqualität des Betroffenen zu verbessern. Dieses Thema möchte ich vermehrt in den Vordergrund rücken. Die Alltagsfunktionalität einer älteren Person auch unter der Behandlung durch den Onkologen

in eine Balance bringen, damit sowohl das Leben verlängert wie auch die Lebensqualität verbessert werden.

Wie werden die Betreuung und die Nachsorge in den kommenden zehn Jahren aussehen?

Die Anliegen der Patientinnen und Patienten sollten an erster Stelle stehen und für die Arbeit der Therapeutinnen und Therapeuten wegweisend sein. Die Entwicklungen im Bereich der Biologie, Biochemie, Immunologie und Genetik führen immer stärker hin zu einer personalisierten Medizin. Genauso wie wir Menschen ist auch jeder Tumor einzigartig, auch wenn alle etwa über gemeinsame Rezeptoren oder einen identischen physiopathologischen Mechanismus verfügen. Deshalb steuern wir auf einen medizinisch-therapeutischen Ansatz hin, der zunehmend auf die einzelne Person ausgerichtet ist.

Wie beabsichtigt die Krebsliga Schweiz, mit dieser Entwicklung umzugehen?

Die Krebsliga muss sich noch stärker auf die Seite der Betroffenen und ihrer Angehörigen stellen. Es gilt sie zu ermutigen, die richtigen Fragen zu stellen, und sie darauf hinzuweisen, was wichtig ist. Dadurch lernen Betroffene, ein Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln für die Wahl der Betreuung, die wirklich zu ihnen passt. Dazu muss auch der Dialog zwischen dem Therapeuten und der erkrankten Person gestärkt werden. Die Krebsliga soll Betroffenen als Quelle für Informationen dienen, die ihnen ihre Möglichkeiten bewusster machen.

Wie kann die Lebensqualität der Cancer Survivors verbessert werden?

Ich möchte Krebs entstigmatisieren. Wer an Krebs erkrankt, läuft noch immer Gefahr, von der Gesellschaft ins Abseits gestellt oder bereits als todgeweiht angeschaut zu werden. Wir sollten jedoch Krebserkrankungen vielmehr als Krankheit betrachten, mit der die betroffene Person in ihrem familiären und sozialen Umfeld weitgehend normal funktionieren kann – und bei einer Erwerbstätigkeit auch am Arbeitsplatz. Hier kann die Krebsliga dazu beitragen, die Beziehungen zwischen den Betroffenen und ihren Beratenden zu verbessern.

Welche Bereiche der Palliative Care sind heute zufriedenstellend und welche sind lückenhaft?

Seit etwas mehr als einem Jahr ist die Palliativmedizin von der FMH anerkannt. Das ist eine gute Entwicklung. Wenn jedoch von Palliative Care gesprochen wird, sieht die Öffentlichkeit sofort einen Sarg oder Friedhof vor sich. Das ist das Problem. Bei einer sorgfältigen und wissenschaftlichen Untersuchung der Frage, was Palliative Care Krebspatientinnen und -patienten bringen kann, zeigt sich nämlich ein ganz anderes Bild: Palliative Care trägt vor allem zu einer Verbesserung der Lebensqualität, zu einem Rückgang der Hospitalisierungen und einer Abnahme von Angst und Depressionen sowie letztlich zu einer besseren Nutzung der Ressourcen bei.

Müsste ich einen Weg für die Arbeit der Krebsliga vorschlagen, dann wäre der erste Schritt die Ermutigung von Onkologinnen und Onkologen und von Allgemeinmedizinern, so früh wie möglich mit den Teams der Palliativmedizin Kontakt aufzunehmen und mit ihnen zusammenzuarbeiten.

Welches sind die vielversprechendsten Krebsforschungsbereiche?

Diejenigen Bereiche, die an der Entwicklung von besser verträglichen Behandlungen arbeiten, denn die Behandlung sollte nicht schlimmer sein als die Erkrankung selbst. Wir sind auf gutem Weg, immer besser verträgliche Substanzen und Techniken zu entwickeln. Aber die Entwicklung geht sehr langsam vorwärts. Selbst die Immuntherapie, die in aller Munde ist und an die grosse Hoffnungen geknüpft werden, ist nach wie vor mit unangenehmen Nebenwirkungen verbunden.

Welche Hoffnungen legen Sie in die Weiterführung der Nationalen Strategie gegen Krebs?

Das Ziel der Strategie ist die Bündelung der Kompetenzen. Wir sind ein sehr kleines Land mit einer komplizierten Organisation. Es braucht eine Zusammenführung, sei es in Form von Krebsbekämpfungszentren, wie es die einen vorschlagen, oder in Form von Netzwerken, wie es andere wünschen. Wir könnten auch die elektronischen Kommunikationsmittel vermehrt dafür einsetzen, das Wissen zu den erkrankten Personen zu bringen, anstatt dass sich diese dafür ausser Haus begeben müssen.

Welche Rolle nimmt die Krebsliga im Rahmen des aktuellen Gesundheitssystems wahr?

Der zentrale Wert der Krebsliga Schweiz muss die Zugangsgerechtigkeit, die Gewährleistung der gleichen Versorgungsqualität für alle krebsbetroffenen Bürgerinnen und Bürger der Schweiz sein. Der Schlüssel zum Erfolg liegt auch hier in der Bündelung von Kompetenzen.

Die Krebsliga leistet eine wichtige Arbeit, auch indem sie ihren Leitlinien treu bleibt: Der Mensch im Mittelpunkt, die Qualität der Beratung und Unterstützung sowie die Zugangsgerechtigkeit, dazu die Koordination, die Zusammenarbeit und das gemeinsame Gestalten.

Ich freue mich, als Präsident der Krebsliga Schweiz die Aufgaben meines Vorgängers weiterzuführen und unsere Überzeugung und Motivation in den Dienst von Fachpersonen, des Gesundheitswesens, der Politik und vor allem der Betroffenen und ihren Angehörigen zu stellen.

Kreative Spendenaktion

twelve4one schenkt Kindern ein Lächeln

1 Kamera, 12 Fotografinnen und Fotografen, 12 starke Bilder, 1 grossartiger Kalender und 1 gemeinsames Ziel: Die Unterstützung von Projekten der Krebsliga für krebsbetroffene Kinder. Bestellen Sie jetzt online den Kalender für das Jahr 2018. Ihre Mindestspende von 35 Franken kommt vollumfänglich der Krebsliga zugute. Bei einem Besuch auf der twelve4one-Website können Sie nicht nur den Kalender bestellen, sondern erfahren mehr darüber, mit welchem Herzblut sich die Initiatoren und Fotografen für das Projekt engagieren. (ab)

▸ www.twelve4one.ch

Engagement für die Krebsliga

x-mas cards macht sich für die Krebsliga stark

Bereits seit 2003 unterstützt x-mas cards die Krebsliga Schweiz durch den Verkauf der stimmungsvollen, handwerklich gefertigten Karten der Spendenkarten-Kollektion. Die Partnerschaft mit der Krebsliga ist eine Herzensangelegenheit von x-mas cards, denn ihre Karten sind ideale Botschafter für die gute Sache: Sie bereiten ihren Empfängerinnen und Empfängern Freude mit weihnachtlichen Grüssen und können Menschen dazu bewegen, sich ebenfalls für den Kampf gegen Krebs stark zu machen. Und schliesslich fliessen 40 Rappen aus dem Verkauf jeder einzelnen Karte direkt in die Arbeit der Krebsliga Schweiz. (ab)

▸ www.weihnachtskarten-grusskarten.com

Stellen Sie Ihre Fragen

Geballte Kompetenz im Krebsforum

Nach einer Krebsdiagnose sehen sich Betroffene und ihre Angehörigen mit einer Vielzahl brennender Fragen konfrontiert. Etwa auch zum Thema Brustkrebs: Ich habe in einer Zeitschrift gelesen, dass sich Hollywoodstars wie Angelina Jolie auf ihr genetisches Brustkrebsrisiko testen liessen – muss ich mich jetzt auch testen lassen? Ich habe Brustkrebs. Kann ich nach einer Chemotherapie noch Kinder bekommen? Sollten eigentlich auch Männer zur Mammographie? Fachlich kompetente Antworten auf diese und andere Fragen statt ziellosem Internetsurfen finden Sie in der monatlichen Expertensprechstunde im Krebsforum.

Im Oktober, während des internationalen Brustkrebsmonats, beantwortet Prof. Dr. med. Monica Castiglione, Onkologin und Spezialistin für Brustkrebs, Ihre Fragen rund um Brustkrebs bei Frau und Mann.

Fragen rund um Krebs, Sexualität und wie die Krankheit die Partnerschaft beeinflusst, stehen im November im Fokus der Sprechstunde.

Zum Jahresausklang, im Dezember, können Sie Ihre Fragen dem Team des Krebstelefons stellen. Die Fachberaterinnen stehen Ihnen Rede und Antwort zu allen Themen rund um Krebs, welche Sie beschäftigen. (beb)

▸ www.krebsforum.ch

Für Betroffene und Angehörige da sein

InfoMonat Brustkrebs – wie die Krebsliga sensibilisiert und hilft

Informieren Sie sich:
Der Informationsblock «Pass auf dich auf» bietet Mehrwert für erkrankte, aber auch für gesunde Frauen. Er stellt Informationen für Angehörige und generell am Thema interessierte Personen bereit. Jetzt gratis auf der Krebsliga-Website zu bestellen.

Erhalten Sie Rat und Unterstützung:
Die kantonalen und regionalen Krebsligen sind das ganze Jahr für Sie da – im Oktober organisieren manche Krebsligen zusätzlich Informationsaktivitäten zum Thema Brustkrebs und stellen das Brustmodell vor.

Alle Ihre Fragen können Sie auch online im Krebsforum (www.krebsforum.ch) oder per Anruf (0800 11 88 11) dem Krebstelefon-Team stellen.

Aktionstag der Krebsliga bei IKEA:
Am 14. Oktober ist die Krebsliga den ganzen Tag in allen neun Schweizer IKEA-Filialen präsent. Am Informationsstand können Sie sich über das Thema Brustkrebs informieren und erhalten gratis den Informationsblock. (ab)

▸ **www.krebsliga.ch/brustkrebs**

Sonnenschutz ist wichtig

Sonnenschutz vor Ort spielerisch erlebt

Diesen Sommer war die Krebsliga in acht Freibädern auf Sonnenschutz-Tour. Von Mai bis August 2017 berieten erfahrene Spezialistinnen und Spezialisten die Badenden, wie man sich im Freien effektiv vor zu viel Sonneneinstrahlung schützt.
Kinder und Eltern erlebten auf spielerische Weise den sinnvollen Umgang mit der Sommer-Sonne. Während die Grösseren das Quiz zu Sonnenschutz ausfüllten und bei Fragen mit den Spezialisten ins Gespräch kamen, überquerten die Kleinkinder den Sonnenparcours. Sie spürten dabei auf der Haut, zu welcher Tageszeit die Sonne am stärksten brennt. Den ganzen Sommer über gab es attraktive Preise zu Sonnenschutz, Freizeit und Gesundheit zu gewinnen.

Vor dem Freibad war jeweils der Schenker Storen «Roadshow-Truck» platziert, der mit seiner Produkteausstellung für alle Besucher offenstand und bei dem sich diese über einen effektiven Sonnen- und Wetterschutz am Gebäude informieren konnten. Schenker Storen war im Rahmen der Sonnenschutz-Tour 2017 strategischer Partner der Krebsliga. (siw)

Agenda 2017

Oktober

Darmkrebs vorbeugen
Das begehbare Darmmodell veranschaulicht die Entwicklung von Darmkrebs.
13.–15. Oktober,
Messe Zukunft Alter, Luzern
▸ www.messe-zukunft-alter.ch

Zu Gast bei IKEA
Die Krebsliga macht in allen neun IKEA-Filialen Besucher auf Fragen und Antworten zu Brustkrebs aufmerksam.
14. Oktober, Standorte auf
▸ www.krebsliga.ch/brustkrebs

Die Tessiner Herbst-Pause
Seminar in Deutsch für Menschen mit einer Krebserkrankung und ihre Angehörigen.
25.–29. Oktober, Avegno TI
▸ www.krebsliga.ch/seminare

Pink beleuchteter Rheinfall
Jubiläums- und Brustkrebssolidaritätsanlass der Krebsliga Schaffhausen.
28. und 29. Oktober
▸ www.krebsliga-sh.ch

Auszeit – ein Wochenende nur für mich
Seminar für Krebsbetroffene.
27.–29. Oktober,
Hertenstein/Weggis LU
▸ www.krebsliga.ch/seminare

November

Eine Woche aufatmen
Seminar für Krebsbetroffene, die sich während einer Woche mit ihrer Lebenssituation auseinandersetzen wollen.
12.–19. November, Wildhaus
▸ www.krebsliga.ch/seminare

Austausch-Kaffee
Zuhause sterben: Utopie oder Realität? Sprache: Französisch.
16. November, 18 Uhr–19.30 Uhr,
Rue Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Freiburg.
▸ www.liguecancer-fr.ch

Dezember

«Apfel und Vulkan»
Auf der Suche nach dem, was bleibt, ist ein Film über das Sterben, Vergessen und die Suche nach Erinnerungen entstanden. Zu sehen ab Dezember in den Schweizer Kinos:
▸ www.apfelundvulkan.com

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

FOTOS: ZVG, ELIANE CLERC / 7PICTURES.CH, ICON: WWW.FLATICON.COM

Sudoku

			7	4	9			
8	9		6		5		7	4
			8		2			
2		6				1		3
3								5
5		8				2		9
			5		6			
9	6		3		1		5	7
			4	9	8			

© RAETSEL.CH 46875

Ihr Gewinn

Machen Sie mit und gewinnen Sie eine von zehn Wernli-Biscuit-Dosen.

So nehmen Sie teil:
SMS Senden Sie aspect, gefolgt von der Lösungszahl, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 363 (Fr. 1.–/SMS). Beispiel: aspect 178, Hans Muster, Musterstrasse 22, 8000 Musterhausen
Postkarte Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

Einsendeschluss ist der 23. Oktober 2017.
Viel Glück!

Die Lösungszahl:

Wernli Biscuit-Dose Special Edition Hans Erni

In Zusammenarbeit mit dem Künstler Hans Erni und der Krebsliga Schweiz hat Wernli diese einzigartige Biscuit-Dose mit auserlesenen Biscuit-Spezialitäten kreiert. Bei jedem Kauf der Dose geht eine Spende an die Krebsliga Schweiz. Damit engagiert sich Wernli aktiv gegen Krebs.

Mehr Infos unter
▸ **www.wernli.ch**

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Juliausgabe 2017, Lösungszahl: 428

Paul Mettler, 4900 Langenthal – **Iris Schär,** 4938 Rohrbach – **Anita Seifert,** 4663 Aarburg – **Sandra Grau,** 3054 Schüpfen – **Walter Brunner,** 3806 Bönigen – **Andreas Gurtner,** 3425 Koppigen – **Graça Santos Neri,** 1723 Marly – **Nelly Delorenzi,** 2036 Cormondrèche – **Paul Sonderegger,** 2732 Reconvilier – **Liliane Castoldi,** 1055 Froideville

Mein Leben danach

Eva Sturm (49) erhielt vor zwei Jahren die Diagnose Brustkrebs. Die Veränderungen ihres Aussehens machten ihr zu schaffen.

Aufgezeichnet von Peter Ackermann

1 Als mich eine sehr gute Freundin für die erste Chemotherapie bei mir zu Hause abholte, fragte ich sie: «Möchtest du noch eine Tasse Kaffee mit mir trinken?» Sie lehnte ab. Sie brachte an diesem Tag einfach nichts runter. Seitdem weiss ich: Nahestehende von Krebsbetroffenen können sogar körperlich unter einer Krebserkrankung mitleiden.

2 Ungefähr jede dritte Person erkrankt in der Schweiz im Laufe ihres Lebens an Krebs. Ich habe mich nie gefragt: «Warum gehöre ich zu denen, die an Krebs erkrankten?» Meine Frage lautete immer: «Wozu ist die Krankheit gut, was bringt sie mir?» Das Ergebnis: Heute nehme ich das Leben bewusster wahr.

3 Nur wenn du dich selbst sein kannst, fühlst du dich geborgen.

4 Die Krebsliga ist viel mehr als eine Non-Profit-Organisation. Sie ist eine gute Freundin, mit ausserordentlichen Begabungen. Sie zeigte mir, wie ich mich schminken kann. Sie unterstützte mich bei allem Kram mit den Behörden. Sie stand mir juristisch bei. Sie ergriff für mich das Wort bei einem wichtigen Gespräch mit meinem Arbeitgeber. Und wenn ich sie benötigte, war die Krebsliga für mich da.

Das Umfeld hilft: Aber **Eva Sturm** weiss, dass sie sich am Ende selber helfen muss.

5 Das Umfeld hilft. Aber am Ende muss man sich selber helfen können.

6 Früher galt ich oft als Spassbremse. Seit ich erfolgreich an Brustkrebs behandelt wurde, bin ich lockerer geworden. Meine Erklärung: Belastende Zeiten können stärken. Ist die Last einmal abgeworfen, fühlt man sich leichter und lockerer.

7 Wenn mein Freund mir sagte: «Ich habe Dich lieb», glaubte ich ihm nicht. Ohne Haare und mit verkleinerter linker Brust fühlte ich mich unansehnlich und abstossend. Die Krankheit nahm mir die Selbstakzeptanz. Mehr noch: Ich verlor das Vertrauen in die Bedeutung der gesprochenen Wörter: Sie meinten nicht mehr, was sie sagten.

8 Eine Freundin sagte mir: «Wenn es einfach nicht mehr geht, wenn Du die Last nicht mehr tragen kannst, dann gib sie ab.» So habe ich während meiner Behandlungen den Weg zu Jesus gefunden.

9 Eine Krankheit ist eine Krise und zieht schwierige Abschnitte nach sich. Aber irgendwann kommt ein Zeitpunkt, von da an erinnert man sich vornehmlich an das Positive. Daran will ich mich in einer anderen schwierigen Lebenssituation halten.

FOTOS: ZVG

Solidarität hat viele Gesichter.

Jetzt Spendenaktion in unseren Filialen. Schauen Sie vorbei!

Eines davon ist unser Engagement im Kampf gegen den Krebs. Seit zehn Jahren sind wir Hausbank und Partnerin der Krebsliga Schweiz.

Gemeinsam gegen Brustkrebs.

cler.ch/gemeinsam-gegen-krebs

Bank
Banque
Banca
CLER