krebsliga

aspect

Januar 2021

HIER SPENDEN DANKE

KREBSKARAOKE

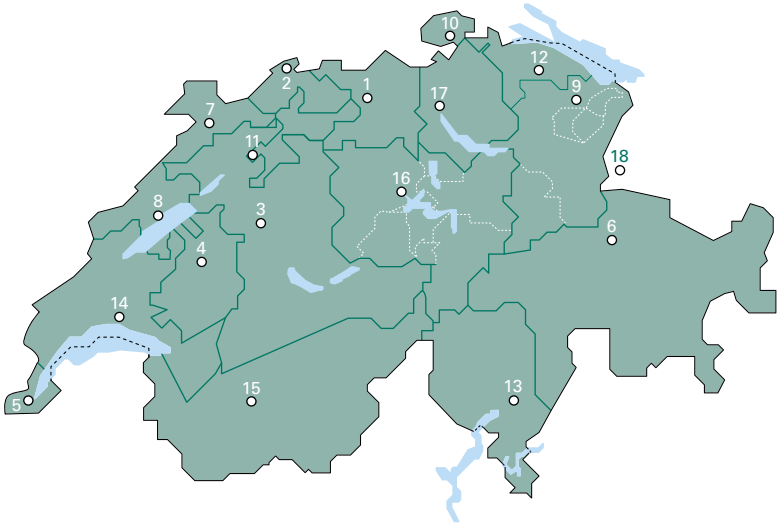
Ehrlich, schonungslos und umwerfend

RECHTSBERATUNG
Mehr Anfragen wegen Corona

FORSCHUNG
Immuntherapien: Nebenwirkungen besser verstehen

RAUCHSTOPPLINIE
Wie drei jungen Menschen der Ausstieg gelingt

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 **Krebsliga Bern**
Telefon 031 313 24 24
info@krebsligabern.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
info@ljcc.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
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

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

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

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

18 **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

Starten Sie Ihre eigene Spendenkampagne participate.krebsliga.ch
Weitere Auskünfte Telefon 031 389 94 84 oder E-Mail: spenden@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch/spenden

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C021036 www.fsc.org

gedruckt in der schweiz

ZEWO zertifiziert certifié certificato
Ihre Spende in guten Händen.

Gemeinsam stark im neuen Jahr

Liebe Leserin, lieber Leser

So unterschiedlich sich eine Krebserkrankung bei Betroffenen zeigt, so unterschiedlich sind die Arten, damit umzugehen. Die persönliche Geschichte in einem Bühnenstück mit dem Publikum zu teilen, ist eine davon. Fürs aspect richten wir die Scheinwerfer auf dieses unkonventionelle Projekt, das keinen kalt lässt. «Krebskaraoke» ist ein Theaterstück mit elf Laienschauspielerinnen und ihren elf eigenen Geschichten mit Krebs – ehrlich, schonungslos und gespickt mit viel Humor. Für unsere Titelgeschichte sprechen wir mit den Protagonistinnen und dem Produktionsteam über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung und blicken hinter die Kulissen.

Mehr als die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher möchte mit dem Rauchen aufhören. Bei mehr als 50 Prozent ist die Abhängigkeit jedoch so stark, dass sie kaum ohne therapeutische Begleitung überwunden werden kann. Hier setzt die von der Krebsliga Schweiz betriebene Rauchstopplinie an: Die versierten Beraterinnen unterstützen seit über 15 Jahren Rauchende auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. In Kurzporträts beschreiben drei junge Menschen ihren Weg zum erfolgreichen Rauchstopp und zeigen auf, wie sie die Beratung bei ihrem Unterfangen unterstützt hat. Den meisten Menschen ist heute bewusst, dass ein Rauchstopp das Risiko, an Krebs zu erkranken, wirksam reduzieren kann.

Die Immuntherapie ist eine junge Therapieform in der Krebsbehandlung. Dank ihr haben sich die Prognosen für viele Patientinnen und Patienten mit Krebs deutlich verbessert. Doch leider werden manche Betroffene während der Behandlung teils von schweren autoimmunen Nebenwirkungen heimgesucht. Wir beleuchten ein Forschungsprojekt, das untersucht, welche zellulären Vorgänge hierfür verantwortlich sind.

Dank Ihrer Unterstützung können wir Forschungsprojekte wie dieses fördern und mitfinanzieren, damit in Zukunft Nebenwirkungen von Immuntherapien besser verstanden und weiter minimiert werden können.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzlich,

Daniela de la Cruz
CEO Krebsliga Schweiz

Inhalt

Panorama 4
Weltkrebstag:
Solidarität mit Betroffenen und Nahestehenden.

Aktuell 6
Erfolgsgeschichten von der Rauchstopplinie.

Fragen & Antworten 7
Fragen an die Beraterinnen des Krebstelefons.

Forschung 8
Ein Forschungsprojekt untersucht, warum es bei Immuntherapien zu Nebenwirkungen kommt.

Leben mit Krebs 10
«Krebskaraoke»:
Elf Frauen, elf Geschichten – ehrlich, schonungslos und umwerfend.

Fokus 14
Rechtsberatung:
Hoher Bedarf an juristischer Unterstützung infolge Corona.

In Kürze 16
Gut informiert:
Die Informationsblätter der Krebsliga liefern Antworten auf aktuelle Fragen rund um Krebs.

Rätsel 18
Mitmachen:
Gewinnen Sie einen von drei IKEA-Gutscheinen im Wert von je 100 Franken.

Persönlich 19
Eigene Werte und Wünsche neu definieren und lernen, Hilfe anzunehmen.

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?

Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

Auszeichnungen

Krebsliga würdigt «Nanas Lunchbox» und Pascal Couchepin

Daniela de la Cruz (r.) übergibt den Anerkennungspreis an «Nanas Lunchbox».

Der Anerkennungspreis der Krebsliga geht an «Nanas Lunchbox» bzw. ans Team von Nannette Keller, die dieses Projekt ins Leben gerufen hat. Die Mutter eines an Leukämie erkrankten Sohnes weiss aus eigener Erfahrung: Mit der Erkrankung eines Familienmitglieds verändert sich vieles. Da ist die grosse emotionale Belastung, da sind die vielen Arzttermine und organisatorischen Herausforderungen. Hier setzt «Nanas Lunchbox» an: Dank vorbereiteter Mahlzeiten, die den betroffenen Familien direkt zugestellt werden, soll es bei den Betroffenen wieder unbeschwerte Momente am Familientisch geben. Die Krebsmedaille erhält Alt-Bundesrat Pascal Couchepin. Die Krebsliga würdigt damit seine Verdienste bei der Umsetzung der nationalen Strategie Palliative Care. Pascal Couchepin hat sich als Bundesrat insbesondere für den Ausbau des Versorgungsnetzes, für mehr Forschung wie auch für mehr Aus- und Weiterbildung in diesem Bereich engagiert. Sein Bestreben war es, für schwer kranke und sterbende Menschen in der letzten Lebensphase eine optimale Unterstützung und Begleitung sicherzustellen. (taa)

Weltkrebstag

Solidarität für Betroffene

In der Schweiz ist Krebs nach Herz-Kreislauf-Krankheiten die zweithäufigste Todesursache. Um auf die Krankheit aufmerksam zu machen, findet am 4. Februar der jährliche Weltkrebstag statt. Auch dieses Jahr ruft die Krebsliga Schweiz zu Solidaritätsbekundungen auf. Dabei setzt sie den Fokus auf die Bedeutung körperlicher Aktivität zur Krebsprävention und zur Linderung von Begleitsymptomen während der Therapie und Rehabilitation. Die Krebsliga hat verschiedene Möglichkeiten erarbeitet, damit sich möglichst viele Menschen einfach und unkompliziert solidarisch mit Betroffenen und Nahestehenden zeigen können. (lut)

▸ **krebsliga.ch/weltkrebstag**

Zahlen

100+

Über 100 verschiedene Krebsarten sind bis heute bekannt.

41 700

neue Krebsfälle pro Jahr.

1/3

der Krebserkrankungen könnte durch Verhaltensänderungen und das Vermeiden bestimmter Risiken verhindert werden.

Forschung

Fortschritte ermöglichen

Im Jahr 2019 haben die Stiftung Krebsforschung Schweiz, die Krebsliga Schweiz sowie die kantonalen und regionalen Ligen zusammen 183 verschiedene Forschungsvorhaben und -institutionen mit insgesamt fast 26,5 Mio. Franken unterstützt.
Gefördert wurden Projekte aus der Grundlagenforschung, der klinischen, psychosozialen wie auch der epidemiologischen Krebsforschung. Der Forschungsbericht 2020 verschafft Einblick in diese vielfältigen Stossrichtungen und zeigt, welche grossen Fragen derzeit die Forschenden beim Kampf gegen Krebs antreiben. (taa)

▸ **krebsliga.ch/forschung**

FOTO: ZVG

Revision des Betäubungsmittelgesetzes

Erleichterter Zugang zu Medizinalcannabis

Das Interesse an medizinischen Anwendungen von Cannabis ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Es gibt viele Erfahrungsberichte über erfolgreiche Behandlungen, allerdings steckt die Forschung noch in den Anfängen – aussagekräftige Studien, welche die Qualität, die Sicherheit und die Wirksamkeit belegen, fehlen. Obwohl Cannabis in der Schweiz als Betäubungsmittel verboten ist, erlaubt das Betäubungsmittelgesetz heute unter bestimmten Umständen, dass Cannabis zu medizinischen Zwecken verschrieben werden kann. Dafür ist eine Ausnahmebewilligung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) erforderlich. Dieses Verfahren kann den Zugang zur Behandlung für Betroffene erschweren, den Therapiestart verzögern und ist angesichts der kontinuierlich steigenden Anzahl Gesuche nicht mehr zweckmässig. Deshalb will der Bundesrat den Zugang zu Behandlungen mit Medizinalcannabis erleichtern. Im Juni 2020 hat er einen entsprechenden Entwurf für die Revision des Betäubungsmittelgesetzes zuhanden des Parlaments verabschiedet. Die Krebsliga unterstützt diesen Vorschlag. Damit soll das aktuelle Verbot im Betäubungsmittelgesetz für Medizinalcannabis aufgehoben werden. Direkte ärztliche Verschreibungen für Betroffene sind so möglich, sollen aber überwacht werden. Zentral für Patientinnen und Patienten ist, dass für die Anwendung die heilmittelrechtlichen Kriterien zur Sicherheit und Qualität für Cannabisarzneimittel gegeben sind. (lut)

Zusammenschluss Ligen Romandie

Programm «Info-classe»

In der Schweiz erkranken jedes Jahr mehr als 200 Kinder an Krebs. Die gute Nachricht ist, dass heute die Mehrheit dieser Kinder die Krankheit überlebt. Doch wenn ein krebskrankes Kind in den Klassenraum zurückkehrt, ist dies eine ganz besondere Herausforderung für alle.

Die kantonalen Ligen der Romandie bieten ein Treffen für die Mitschülerinnen und Mitschüler des betroffenen Kindes an, die in der Regel von einer Fachkraft für Soziale Arbeit und einer Pflegefachperson geleitet werden. Beim Treffen geht es darum, die Krankheit und die Behandlungen zu erklären sowie Vorkehrungen für die Rückkehr des betroffenen Kindes in den Schulalltag zu organisieren. Das Programm «Info-classe» soll helfen, Kinder und Jugendliche zu ermutigen, ihre Fragen, Zweifel und mögliche Ängste im Zusammenhang mit der Krankheit auszudrücken. Die verschiedenen Themen werden mithilfe von spielerischen, visuellen Elementen erläutert, die als roter Faden für die Diskussion dienen. (lut)

▸ lvc.ch/info-classe

Ernährung

Was essen bei Krebs?

Eine Krebserkrankung oder eine Krebstherapie verändert bei manchen Menschen die Essgewohnheiten. So können Hungergefühle nachlassen oder Blähungen sowie Verstopfungen eintreten. Auch Übelkeit, Durchfall, Schluckstörungen oder Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute sind mögliche Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung oder einer Therapie. Durch die Krankheit können die Körperfunktionen und der Stoffwechsel beeinflusst werden, wodurch sich der Nährstoffbedarf des Körpers unter Umständen verändert. Beispielsweise kann sich der Bedarf an Kalorien und Eiweissen deutlich erhöhen. Geht man nicht auf die neue Situation ein, tritt oft ein Gewichtsverlust oder eine Mangelernährung ein. Leider gibt es für Krebserkrankungen keine einheitlichen Ernährungsempfehlungen. Jeder Krebs greift unterschiedlich stark in den Stoffwechsel ein, weshalb die Ernährung den individuellen Bedürfnissen angepasst werden sollte. Auf der Webseite der Krebsliga finden Sie wertvolle Tipps zur Ernährung bei Krebs. Falls weiterführende Fragen aufkommen, können diese kostenlos via E-Mail oder Webformular an die Fachspezialistin für Ernährung gestellt oder persönliche Beratungsgespräche vereinbart werden. (lut)

▸ krebsliga.ch/ernaehrung

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Wie es mit dem Rauchstopp klappt

Alleine mit dem Rauchen aufzuhören, ist für viele schwierig – nur ganz wenige schaffen es. Mithilfe der Rauchstopplinie steigen die Erfolgschancen markant. Drei Menschen erzählen von ihren Erfahrungen.

Rauchstopplinie/
Ligne stop-tabac/
Linea stop tabacco
0848 000 181

	Lionel Job: Sozialpädagoge Wohnort: Yverdon (VD)	**Melanie** Job: Rechtsberatungsstelle für Asylsuchende Wohnort: Höri (ZH)	**Benjamin** Job: Personal- und Kundenberater Wohnort: Berschis (GL)
Wie alles begann	Meine erste Zigarette habe ich mit 15 Jahren geraucht. Mein älterer Bruder und seine Freunde rauchten damals bereits regelmässig. Das Rauchen gab mir das Gefühl, cool zu sein und dazuzugehören.	Mit dem Rauchen habe ich im Alter zwischen 14 und 15 Jahren begonnen. Damals galt man als «cool», wenn man zu den Rauchenden gehörte.	Mit 14,5 Jahren kam ich durch den älteren Bruder eines Freundes das erste Mal mit Tabak in Berührung. Damals rauchte ich meinen ersten Joint. Als ich dann mit 19 Jahren mit dem Kiffen aufhörte, war ich bereits süchtig nach Tabak.
Warum Rauchstopp	Als wir aufgrund des Coronavirus im Lockdown waren, sahen meine Partnerin und ich es als Chance, gemeinsam mit dieser Gewohnheit zu brechen.	Ich will nächstes Jahr eine grosse Wanderung in Norwegen machen. Dafür möchte ich einerseits körperlich fit sein und andererseits nicht noch Zigarettenschachteln mit mir herumtragen.	Ich bemerkte mit der Zeit, wie meine Ausdauer und mein Geschmackssinn durch das Rauchen litten. Für meinen Sohn möchte ich jedoch möglichst lange gesund und vital bleiben.
Stolpersteine	Ich versuchte im Februar, mittels Hypnose mit dem Rauchen aufzuhören. Während dieser Zeit wachte ich in den Nächten immer wieder zitternd und wütend auf. Einmal war ich so aufgewühlt, dass ich mitten in der Nacht die Nummer der Rauchstopplinie wählte. Eine Beraterin rief mich tags darauf zurück – danach ging es bergauf.	Bei den vorherigen Rauchstopp-Versuchen habe ich mir stets zu viel Druck gemacht, obwohl die intrinsische Motivation für den Rauchstopp nicht wirklich vorhanden war.	Als ich vor einigen Jahren einmal eine Woche lang krank im Bett lag, hörte ich spontan für sechs Monate mit dem Rauchen auf. Leider habe ich bei einem gemütlichen Beisammensein danach wieder angefangen zu rauchen.
Das half	Anfangs nutzte ich ein Nikotinpflaster und die Nikotinkaugummis, um die Entzugserscheinungen in den Griff zu bekommen. Ich war froh, dass ich zusätzlich regelmässig in Kontakt mit einer Beraterin der Rauchstopplinie stand. Sie hatte stets Verständnis für meine Situation, ohne mich in irgendeiner Form zurechtzuweisen.	Das Kontrollblatt der Rauchstopplinie half mir sehr. Es zeigte mir auf, wie viele Zigaretten ich am jeweiligen Tag gar nicht gebraucht hätte. Dies gab mir die nötige Motivation durchzuhalten.	In meinem Arbeitsumfeld kommunizierte ich ganz klar, dass ich mit dem Rauchen aufhören wollte und dass meine rauchenden Kollegen dies bitte respektieren sollen. Mein Umfeld hat mich danach sehr stark bei meinem Unterfangen unterstützt.
Heute	Früher konnte ich im Schwimmbad den Atem nur für kurze Zeit anhalten. Seit dem Rauchstopp kann ich wieder länger tauchen. Auch habe ich nun morgens viel weniger Kopfschmerzen, und die schmerzhaften Hustenanfälle sind auch verschwunden.	Ich bin glücklich über die zusätzliche Zeit, die ich durch den Rauchstopp gewonnen habe. Auch der Geschmackssinn hat sich innert kürzester Zeit verbessert.	Meine Atmung wurde ruhiger, und ich schlafe nun besser. Heute bin ich ausgeglichener und habe wieder mehr Ausdauer. Auch mein sechsjähriger Sohn bemerkte schnell, dass ich nicht mehr «stinke», was auch meine Lebenspartnerin sehr freut.

FOTOS: ZVG

Komplementärmedizin: Inwieweit sie gegen Nebenwirkungen helfen kann

Das Krebstelefon feierte letztes Jahr das 25-Jahr-Jubiläum. Jährlich beantwortet das Team rund 5900 Anfragen bzw. rund 24 Anfragen pro Tag.

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

1 «Meine Krebsbehandlung verläuft gut, aber ich bin ständig niedergeschlagen und schlafe schlecht. Freunde raten mir, es mit Komplementärmedizin zu versuchen. Was halten Sie davon?»

Es schadet nie, sich selbst etwas Gutes zu tun und aktiv zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität beizutragen. Sich nach passenden Möglichkeiten zu erkunden, ist ein erster wichtiger Schritt. Komplementärmedizinische Therapien können Krebs zwar nicht heilen, aber die Lebensqualität verbessern.

Es gibt verschiedene Therapien in diesem Bereich, die Sie in Erwägung ziehen können. In der Schweiz zählt man über 120 Therapien, die praktiziert und zum Teil von Zusatzversicherungen erstattet werden. So kann zum Beispiel die Misteltherapie bei Frauen mit Brustkrebs gegen Übelkeit und Erschöpfung helfen.

Gemäss Studien vermögen auch Akupunktur, Qigong und Yoga die Nebenwirkungen der Behandlung positiv zu beeinflussen.

Besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und finden Sie gemeinsam diejenige Therapieform, die Ihren Bedürfnissen entspricht und gut vereinbar ist mit Ihrer aktuellen Behandlung.

Unsere Broschüre «Komplementärmedizin bei Krebs» kann im Shop kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden:
▸ **krebsliga.ch/shop**

2 «Meine Freundin hat Darmkrebs. Sie erzählte mir, dass ihr Fall am Tumorboard besprochen wird. Was ist das?»

Krebstherapien sind in den meisten Fällen eine Kombination von verschiedenen Therapieformen wie Operation, Chemotherapie und Strahlentherapie. Das Tumorboard an den Spitälern bespricht in multidisziplinären Sitzungen jeden Fall einzeln – mit dem Ziel, den bestmöglichen Behandlungsplan entsprechend den Merkmalen der Krankheit, der Körperstelle, der Ausbreitung und dem Allgemeinzustand des Patienten auszuarbeiten. Das Tumorboard besteht in der Regel aus Onkologen, Chirurgen, Fachärzten für das betroffene Organ, Strahlentherapeuten, Psychologen und Pflegefachkräften. Das garantiert die bestmögliche Behandlung, basierend auf internationalen Richtlinien.

▸ **krebsliga.ch/ueber-krebs/therapien**

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

FOTO: ZVG

Immuntherapien: Nebenwirkungen besser verstehen

Die Immuntherapie gilt als Quantensprung in der Krebsbehandlung. Es gibt allerdings eine Kehrseite der Medaille: Immer wieder kämpfen Patienten mit teils heftigen autoimmunen Nebenwirkungen. Ein von der Krebsliga unterstütztes Forschungsprojekt untersucht, welche zellulären Vorgänge hierfür verantwortlich sind.

Text: Tanja Aebli, Foto: Thomas Oehrli

Es hört sich fast wie ein Märchen an. Schauplatz sind aber nicht Wälder mit Feen, Drachen und obskuren Gestalten, sondern Spitäler mit Fachpersonal, das gegen einen listigen, mitunter unbeugsamen Gesellen kämpft: den Krebs. Doch schön der Reihe nach. Seit über 100 Jahren verfolgen Forschende bei der Krebsbekämpfung eine auf den ersten Blick ebenso einfache wie bestechende Idee: Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Patienten sollen so stark aktiviert werden, dass die gesunden Zellen die Krebszellen erkennen und zerstören.

Die Anfänge der modernen Immuntherapie sind jedoch lange nicht von Erfolg gekrönt, denn Krebszellen können sich verstecken und die Aktivität der ihnen gefährlich werdenden weissen Blutkörperchen unterdrücken. Der Durchbruch in der Forschung gelingt erst dank der Entdeckung, dass Tumorzellen oft Kontrollposten (engl. Checkpoints) auf den weissen Blutkörperchen nutzen, die normalerweise eine überschiessende Reaktion des Immunsystems (sogenannte Autoimmunreaktionen) gegen körpereigene, gesunde Zellen verhindern. Im Jahr 2011 schliesslich ist es so weit: In den USA kommt die erste Immuntherapie auf den Markt. Damit beginnt ein neues Kapitel in der Krebsbehandlung, die bis dahin aus Chemotherapeutika, Operationen und Bestrahlungen bestand.

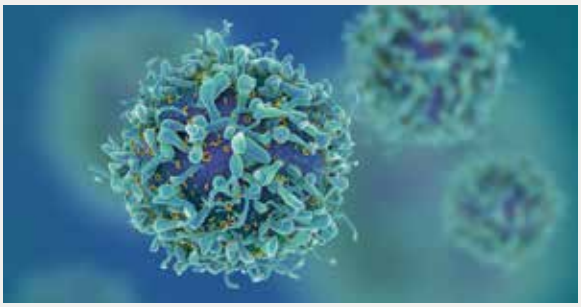
Viel Hoffnung – viele Fragen

Doch lassen wir den Fachspezialisten selbst zu Wort kommen: «Die Immuntherapie kann das Körpersystem so trimmen, dass die weissen Blutkörperchen in den Tumor wandern und die Krebszellen in der Folge zerstören», sagt Professor Lukas Flatz, Forschungsgruppenleiter am Kantonsspital St. Gallen. Heute gilt als unbestritten: Diese neue Generation von Therapien hat die Prognosen für viele Patienten mit Krebs deutlich verbessert. Zum einen gibt es bei verschiedensten Tumorerkrankungen hohe Ansprechraten, sogar bei solchen, die sich vorher resistent gegen eine Behandlung zeigten. Zum andern hält ihre Wirkung oft dauerhaft an.

Die Hoffnung, der Mensch könne dereinst Krebs besiegen oder zu einer chronischen Krankheit machen, hat mit der Einführung der Immuntherapie neue Nahrung erhalten.

Studie zu Nebenwirkungen bei Immuntherapien

Spurenlesen im Blut

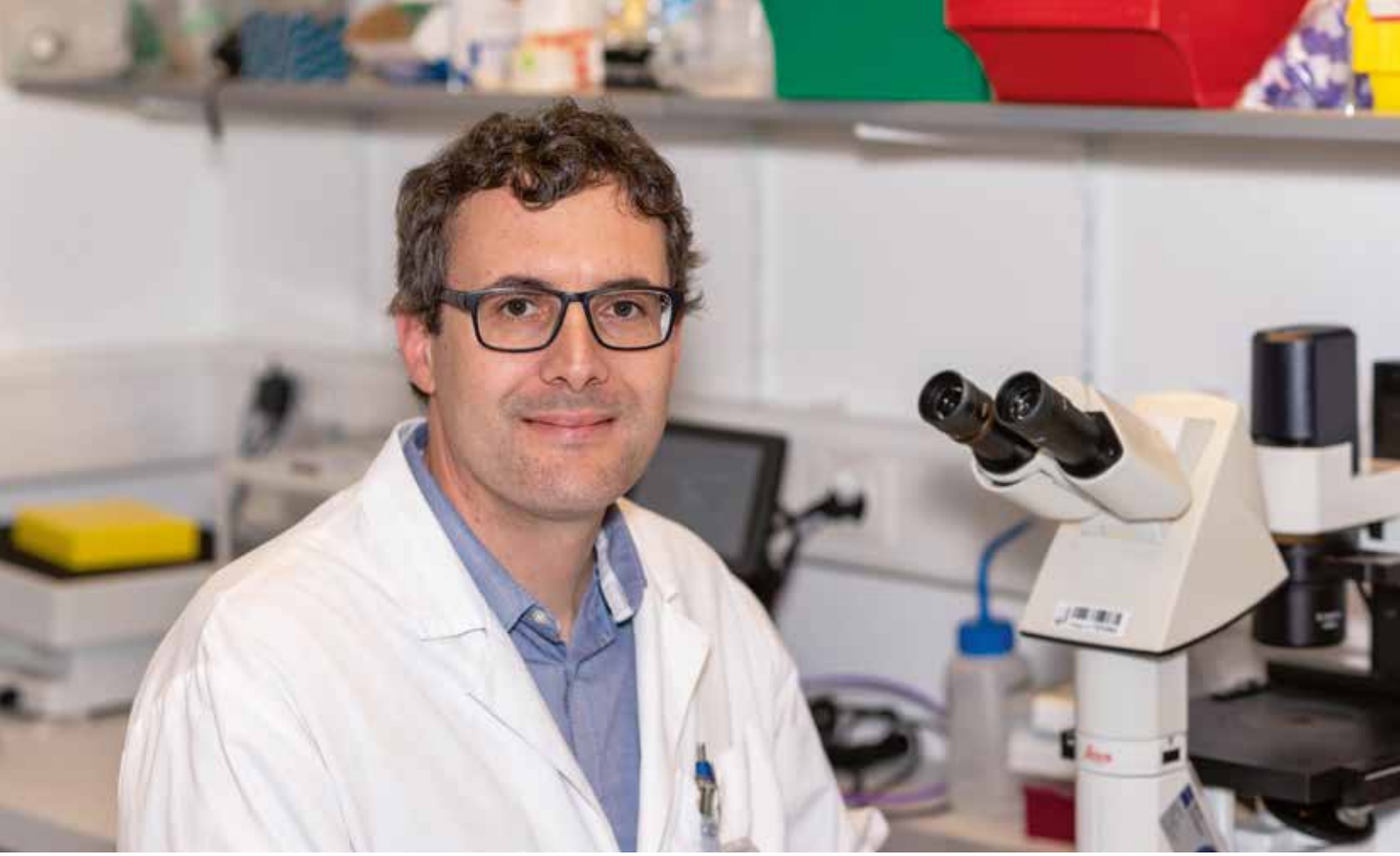


Eine noch junge Methode in der Krebsbekämpfung: Die Immuntherapie aktiviert die körpereigene Abwehr der Patienten gegen fremdes, bösartiges Gewebe und bekämpft so das Wachstum von Tumoren.

Erste Ergebnisse der Studie zu Nebenwirkungen der Immuntherapien sind im renommierten Onkologie-Journal «JAMA Oncology» publiziert worden. Prof. Lukas Flatz ist es mit seinem Team gelungen, mittels Blutproben von 73 Lungenkrebspatienten aufzuzeigen, dass Patienten, die während der Therapie autoimmune Nebenwirkungen entwickeln, überdurchschnittlich häufig ein sehr gutes Ansprechen gegen den Krebs zeigen. «Anhand von Experimenten konnten wir nachweisen, dass die gleichen Killerzellen – eine Untergruppe der weissen Blutkörperchen – nicht nur die Haut, sondern eben auch den Krebs angreifen.» Sie erkennen also erstaunlicherweise die gleichen Eiweisse im Krebs wie in der Haut. Diese Entdeckung ist aus zwei Gründen wichtig: «Zum einen hilft es den Ärzten, die Nebenwirkung der Immuntherapie besser zu verstehen, zum anderen trägt das Wissen rund um diese Eiweisse dazu bei, eine nächste Generation von Krebsimpfstoffen zu entwickeln», hält Lukas Flatz fest.

Der Kurzfilm zum Projekt:
▸ **krebsliga.ch/forschunglive**

GRAFIK: SHUTTERSTOCK.COM



Klares Ziel: Prof. Dr. med. Lukas Flatz untersucht in einem von der Krebsliga unterstützten Projekt, wieso die Immuntherapie manchmal heftige Nebenreaktionen auslöst.

«War Krebs früher noch ein Todesurteil, kann man heute in gewissen Fällen dank der Immuntherapie von einer Heilung der Krebserkrankung sprechen», hält der Ostschweizer Forscher fest. Selbst bei Patienten mit früher sehr schlechter Prognose sei ein fast «normales» Leben manchmal wieder möglich. Auch die Anwendungsbereiche haben sich in den letzten Jahren rasant ausgeweitet: Konzentrierte sich die Immuntherapie in den Anfängen auf den schwarzen Hautkrebs (Melanom), ist sie heute bei über zehn Krebsarten Standard.

Zwei ungelöste Probleme

Eine Therapie wie aus dem Märchen, wären da nicht die teils heftigen Nebenwirkungen. Verglichen mit herkömmlichen Chemotherapien, die Übelkeit und Erbrechen auslösen und häufig negative Auswirkungen auf das Knochenmark haben, ist die Immuntherapie laut Lukas Flatz zwar insgesamt deutlich besser verträglich. Doch durch die Aktivierung des Immunsystems sind in einigen Fällen lebensbedrohliche autoimmune Nebenwirkungen möglich.
«Eine solche Entzündungsreaktion kann jedes Organ treffen», erklärt der Forscher, der als praktizierender Dermatologe am Kantonsspital in St. Gallen in direktem Kontakt mit den Patienten steht. Heftige Nebenwirkungen machen mitunter eine Therapiepause, einen kompletten Stopp oder den Einsatz eines immundämpfenden Medikaments erforderlich.
Doch wieso reagieren manche Patienten kaum und andere derartig heftig? Lukas Flatz will dieser überlebenswichtigen Frage auf den Grund gehen. In einem von der Krebsliga finanzierten Projekt untersucht er derzeit, wieso in gewissen Fällen bei der Immuntherapie gesunde Organe des Körpers wie Darm, Lunge oder die Haut attackiert werden (siehe Kasten links).

Ziel in Sicht?

Das zweite, noch nicht gelöste Problem der Immuntherapeutika ist ihr Preis. Da diese Medikamente vorerst auf unbestimmte Zeit verabreicht werden und die Kosten einer einzigen Infusion bereits bei mehreren Tausend Franken liegen, klettert der jährliche Gesamtbetrag pro Patient schnell einmal auf 100 000 Franken. «Die Risiken und die hohen Kosten der Behandlung sind weitere Gründe, weshalb wir die genauen Mechanismen der Immuntherapien möglichst rasch durchleuchten müssen. Nur so lässt sich verlässlich feststellen, welche Patienten von dieser aufwendigen, aber vielversprechenden Therapie am meisten profitieren», hält Lukas Flatz fest. ●

Wissen kompakt

Neue Broschüre

Die Krebsliga hat eine neue Broschüre mit dem Titel «Immuntherapie mit Checkpoint-Inhibitoren – Was tun bei Nebenwirkungen?» publiziert. Sie kann gratis bestellt oder heruntergeladen werden:
▸ **shop.krebsliga.ch**

Wenn Krebs die Nebenrolle spielt

Elf Frauen, elf Geschichten – ein Ensemble, eine Bühne. Im Theaterstück «Krebskaraoke» unter der Regie von Emily Magorrian und Jonas Egloff wird ums Leben gerungen und gesungen: ehrlich, schonungslos, umwerfend.

Text: Tanja Aebli; Fotos: Gaëtan Bally

«Flüg mit mir dürs Spital», trällert die bunte Truppe gleich zu Beginn der Vorstellung auf der Bühne und besingt im umgeschriebenen Text des Originalsongs «A whole new World» die bitteren Pillen, die der Krebs ungefragt serviert: Chemos, Übelkeit, Kortison und Perücken.

Keine Tabus

Diese neue Welt, in der zeitweilig Albträume und kahle Köpfe den Ton angeben, kennen die elf Laienschauspielerinnen in allen Facetten. Eine davon ist Tanya Möri. Sie erkrankte vor acht Jahren zuerst an Leukämie, 2019 – kurz vor Beginn der Theaterproben – dann an einem Hirntumor. Manchmal machen ihr motorische Abläufe etwas Schwierigkeiten, erzählt die 28-Jährige, aber das verstünden hier alle. «Doch es geht in diesem Projekt nicht um einen Erfahrungsaustausch unter seinesgleichen, sondern darum, professionell Theater zu spielen», stellt sie klar. Geprobt wird einmal die Woche in Aarau, und nach diesen zwei Stunden fühle sie sich energiegeladen und vital wie nach einem intensiven Work-out.

Theater habe sie immer gerne gespielt und die Aussicht, neue Leute kennenzulernen, animierte die Sekretärin in einer kardiologischen Praxis zum Mitmachen an diesem von der Krebsliga Aarau begleiteten und mitfinanzierten Projekt (siehe Kasten). Zu schätzen weiss Tanya Möri auch, dass es auf der Bühne zum Thema Krebs keine Tabus gibt. Hier hat alles Platz, was in den sterilen Gängen des Spitals nicht ausgesprochen, geschweige denn geschrieben werden darf oder am Familientisch deplatziert wirken könnte: die Wut, wenn ein Tumor wieder auftaucht, die Frage, wie ein Leben mit und nach Krebs aussehen könnte oder Mutmassungen über die undurchsichtigen Pläne des Sensemannes. Schwarzer Humor trifft auf philosophische Fragen, Ethik auf Ästhetik.

Auf der Bühne ist es erlaubt, sich über den Krebs zu mokieren oder Diagnosen und Prognosen mit einem Song Paroli zu bieten: «I don't want to close my eyes», säuselt Karin Oppliger im grellen Lichte des Scheinwerfers und erzählt von der hin und wieder aufploppenden Angst vor dem Sterben. Sie, die kein Opfer sein will, die es sich zum Ziel gesetzt hat, immer wieder aufzustehen – Rückschläge hin oder her.

Vorhang auf

«Krebskaraoke» ist ein Stück zum Lachen und zum Weinen. «Leichtigkeit kommt dadurch auf, dass sich die Betroffenen auf der Bühne weder als Opfer noch als Heldinnen sehen, sondern als Menschen, die eine intensive Lebenserfahrung gemacht haben», sagt Jonas Egloff, der zusammen mit Emily Magorrian (Interview Seite 13) Regie führt und das Stück konzipiert hat. Der künstlerische Leiter der B'bühne in Aarau hat viel Erfahrung darin, professionelles Theater mit Laien zu machen; waren es bisher Boxer und die freiwillige Feuerwehr, sind es im jüngsten Stück Krebsbetroffene.

Das Projekt hat seinen Anfang vor eineinhalb Jahren mit der Suche nach Teilnehmenden genommen. «Uns war schnell klar; ein Casting braucht es diesmal nicht. Denn wer eine Chemotherapie über sich ergehen lassen musste, der hat schon genügend Prüfungen bestanden», sagt der 34-jährige Regisseur. Und doch war es ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang: «Wir wussten nicht, auf was und wen wir treffen werden», erinnert er sich. Aber nach den Interviews, die die beiden Regieleitenden einzeln mit

Anerkennungspreis der Krebsliga Aargau

Mutiges Theater

Ein Theater über das Leben und das Überleben, das ist «Krebskaraoke». Das Stück der B'bühne, das am 4. Dezember 2020 im Theater Tuchlaube Aarau Premiere feierte, hat den mit 10 000 Franken dotierten Anerkennungspreis der Krebsliga Aargau erhalten. «Es ist ein berührendes Miteinander von Menschen mit unterschiedlichsten Lebensgeschichten, die mit Mut, Offenheit, Spiel- und Singfreude, aber vor allem mit einer grossen Gabe – ihrer Menschlichkeit – über ihr Leben und das Leben mit Krebs singen und sprechen. Das Ensemble ist ein würdiger Preisträger. Jede einzelne Person engagiert sich mit grossem Einsatz und Herzblut für das Thema Leben mit Krebs», begründet die Krebsliga Aargau ihren Entscheid.

Wie Bekannte und Freunde so gucken, wenn sie erfahren, dass das Gegenüber eine Krebsdiagnose erhalten hat. Damit das Publikum freie Sicht auf dieses «Cancerface» hat, fällt die Maske für wenige Sekunden.

allen elf Krebsbetroffenen geführt und aufgezeichnet hatten, zeigte sich: «Es waren unglaublich intensive und berührende Geschichten, die uns die Betroffenen anvertrauten.» Und auch das Ensemble, wie es sich in der Folge formiert hat, sei ein absoluter Glücksfall, bilanziert Egloff.
Elf Geschichten von elf Frauen, von denen die jüngste gerade mal 23 Jahre alt ist und die beiden ältesten kurz vor der Pensionierung stehen. «Wir haben rasch gemerkt: Genau so, wie sie es uns in den Einzelinterviews erzählten, hat es eine ganz besondere Qualität, genau diesen Moment möchten wir auch dem Publikum zeigen. Deshalb griffen wir von der Regie her gar nicht gross in die Erzählstränge ein.» Und gerade weil es die eigenen Texte waren, konnten sie die elf Protagonistinnen, obwohl sie nicht über die gleiche Erfahrung wie professionelle Schauspielerinnen verfügen, auch in den Proben gut, schnell und authentisch rezipieren.

Die Krankheit als Komödie und Tragödie

Auch der Humor, der sich durch das ganze Stück zieht, sei fast wie von selbst entstanden, sagt Jonas Egloff. Kommt hinzu: «Wenn jemand Witze über Krebs machen darf, dann sind es die Betroffenen selbst», findet der Theatermacher. Gudrun Drews, beruflich auf einer Palliativabteilung tätig und seit Beginn Teil des Ensembles, ist froh, dass «Krebskaraoke» mit viel Komik durchsetzt ist. Die Pointen schreibt das Leben oft selbst, etwa wenn sie während der Vorstellung anmerkt: «Bei uns in der Familie hatte vorher nie einer Krebs. Also gut, die sind alle im Krieg gestorben.»
Der Umgang mit der Krankheit sei sehr unterschiedlich, das zeige sich auch in diesen elf Geschichten deutlich, sagt Gudrun Drews, bei der vor sechs Jahren Lungenkrebs diagnostiziert und eine minimale Überlebenschance prognostiziert wurde. Doch Gudrun Drews strotzt vor Lebensmut und verfällt auf der Bühne nicht in endloses Lamentieren. Mit viel Lockerheit und Leichtigkeit spricht sie über diese Krankheit, die jede dritte Person in der Schweiz betrifft.
Überstanden hat das Ensemble auch die Lockdown-Phase, während der mit den Proben zwar vorübergehend pausiert wurde, nicht aber mit dem wöchentlichen Austausch auf digitalen Kanälen. «Time to say goodbye», schmettert die Truppe als Finale dem Publikum entgegen. Man hofft, dass der Krebs mithört und sich ein für allemal aus dem Staub macht. ●

Krebskaraoke geht nach dem Start in Aarau auf Schweizer Tournee. Nächste Stationen im Schlachthaus Theater Bern (Februar) und im Südpol Luzern (März):
▸ **bit.ly/b-buehne**

Mehr als eine reine Tragödie

Krebs als Bühnenstoff – kann das gut gehen? Wir fragen Emily Magorrian, Cancer Survivor und Co-Regisseurin von «Krebskaraoke».

Interview: Tanja Aebli; Foto: Gaëtan Bally

Spitalaufenthalte und Therapie liegen bei Ihnen nun bereits vier Jahre zurück. Ist die Krankheit im Rückblick in erster Linie eine Tragödie?
Nicht unbedingt. Mein erstes Solostück zum Thema Krebs habe ich mit dem Titel «Gift» versehen. Und gerade diese Doppeldeutigkeit, je nach Sprache, trifft es eigentlich gut: Auf Deutsch ist Gift etwas potenziell Tödliches, auf Englisch eine Gabe, ein Geschenk. Diese beiden Pole habe ich selber ganz intensiv erlebt. Die Krankheit an sich ist hartnäckig und aufsässig; man muss so vieles über sich ergehen lassen. Doch als ich das Spital verlassen habe, war da eben auch dieses Geschenk – das Bewusstsein, dass ich nur eine bestimmte Zeit auf dieser Erde habe. Gerade wenn man jung ist, hält man sich für unverletzlich. Der Krebs entlarvt dies als Illusion. Für mich war nach der Therapie klar: Ich wollte zur Sache kommen, Dinge realisieren, mutig sein, das Leben feiern. Jetzt erst recht.

Sie haben Ihre eigene Krebserfahrung in einem Solostück auf die Bühne gebracht und später zusammen mit Jonas Egloff «Krebskaraoke» ins Leben gerufen. Ist diese Krankheit überhaupt bühnentauglich?
Die Bühne erträgt so ziemlich alles, das fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Hier kann ich Dinge tun, für die ich sonst nie den Mut aufbringen würde. Beim Krebs geht es immer auch ums Leben – dieser tiefe Einblick in das menschliche Sein lässt keinen kalt.

Gab es Wow-Momente in der Zusammenarbeit mit den elf Protagonistinnen von «Krebskaraoke»?
Es gab bei der Erarbeitung des Stücks immer wieder unglaublich schöne und intensive Momente, etwa als uns die Teilnehmerinnen das erste Mal ihre Geschichten erzählten. Diese Offenheit, diese Verletzlichkeit, diese Ehrlichkeit – das war einmalig. Dabei zeigte sich auch: Der Umgang mit der Erkrankung ist je nach beruflichem und biografischem Hintergrund ein ganz anderer.

Wenn der Krebs plötzlich auf der Bühne eine Gestalt erhielte, welche Worte würden Sie an ihn richten?
Als Erstes würde ich mich bei ihm bedanken für die Erfahrung, die ich dank ihm machen durfte, doch dann würde ich ihn subito mit einem wenig salonfähigen Ausdruck von der Bühne weisen. Aber von meinem genetischen Profil und meiner Familiengeschichte her muss ich davon ausgehen, dass er ein widerspenstiger Kerl ist, der sich nicht zum letzten Mal blicken liess. ●

Emily Magorrian hat den Krebs überstanden und das Thema, hier mit ihrem zweiten Kind im Tragtuch, auf die Bühne gebracht: «Krebs ist Gift und Geschenk in einem», sagt die 29-Jährige.

Heisse Drähte: Rechtsberatung ist wegen Corona gefragt wie nie zuvor

Die rechtliche Beratung der Krebsliga verzeichnete im ersten Halbjahr 2020 eine deutliche Zunahme an Anfragen. Die Juristin Patricia Müller erzählt im Interview, wie sie die kantonalen und regionalen Krebsligen bei rechtlichen Fragen ihrer Klienten unterstützen konnte.

Interview: Lars Haefner; Fotos: Luca Toneatti

53 Prozent mehr Anfragen in den ersten fünf Monaten des Jahres 2020 – diese Zunahme an rechtlichen Problemen lässt darauf schliessen, dass viele Krebsbetroffene auch direkt durch das Coronavirus betroffen sind.

Patricia Müller: Viele Krebsbetroffene gehören der Covid-19-Risikogruppe an. Sie und ihre Angehörigen sind daher durch die Pandemie stark betroffen. Manche Krebsbetroffene hatten grosse Angst, sich während der Arbeit mit dem Coronavirus zu infizieren und schwer zu erkranken. Sie wollten häufig wissen, unter welchen Voraussetzungen sie zu Hause bleiben dürfen, auch wenn keine Möglichkeit zum Homeoffice gegeben war. Und natürlich waren sie auf eine Lohnzahlung angewiesen und wollten deshalb keine Kündigung riskieren.

Welche Themenbereiche bereiteten den Krebsbetroffenen besonders häufig Sorgen?

Die meisten Fragen betrafen die Arbeitswelt: Arbeitspflicht trotz Ansteckungsrisiko, Ferienbezug, Minusstunden etc. Die Betroffenen müssen sich zum Beispiel möglichst gut schützen und sich gleichzeitig ihrem Arbeitgeber gegenüber korrekt verhalten. Auch der Wunsch von Krebsbetroffenen, eine Patientenverfügung aufzusetzen, um beispielsweise eine Beatmung im Falle einer Coronainfektion zu verhindern, führte zu Fragen.

Und was davon bereitete Ihnen am meisten Kopfzerbrechen?

Der mangelnde Kündigungsschutz. So konnte besonders gefährdeten Personen, die nicht zur Arbeit vor Ort erscheinen durften, gekündigt werden. Eine solche Kündigung kann missbräuchlich sein, aber sie wäre trotzdem gültig. Es gab auch Arbeitgeber, die trotz der Möglichkeit zur Kurzarbeit eine Kündigung ausgesprochen haben.

All diese Rechtsanfragen gelangen aber nicht direkt zu Ihnen …

Genau: Die Krebsbetroffenen wenden sich hilfesuchend mit solchen Anliegen an die Beratenden der kantonalen und regionalen Krebsligen. Die Beratenden wiederum gelangen dann an mich, wenn es sich um komplexere rechtliche Fragen handelt.

Konnten Sie den Betroffenen Hoffnung bieten?

Mehr als Hoffnung! Die Beratenden in den kantonalen und regionalen Krebsligen finden sehr oft eine Möglichkeit, die Betroffenen bei Schwierigkeiten zu unterstützen, sie sind trotz der Coronakrise immer für die Betroffenen erreichbar. Und die juristische Beratung ist durch die Zusammenarbeit zwischen mir und den Ligen vor Ort sichergestellt.

Können Sie von einem beispielhaften Fall berichten?

Häufig hatten Angehörige Fragen zu ihren Rechten im Arbeitsverhältnis. Der Ehemann einer Krebsbetroffe-

Komplexe Rechtsfragen: Patricia Müller von der Krebsliga Schweiz unterstützt die Beraterinnen und Berater der kantonalen und regionalen Krebsligen.

Patricia Müller: «Die meisten Fragen in Coronazeiten betreffen das Arbeitsumfeld. Es ist vorteilhaft, gemeinsam mit seinem Arbeitgeber eine Lösung zu finden. Hier kann die Krebsliga unterstützen.»

nen arbeitete auf einer Baustelle ohne jede Schutzmassnahme. Er befürchte, das Coronavirus nach Hause zu tragen und seine Frau anzustecken. Sie war in einer ambulanten, immunsupprimierenden Therapie. Ich konnte ihm mitteilen, dass er die Situation auf der Baustelle gut dokumentieren soll, sich bei seinem Arbeitgeber melden muss und freundlich die sofortige Einrichtung der notwendigen Schutzmassnahmen verlangen darf. Würden über eine längere Zeit keinerlei Schutzmassnahmen eingerichtet, so müsste er nicht mehr auf dieser Baustelle arbeiten und bekäme trotzdem seinen Lohn, denn der Arbeitgeber hätte in diesem speziellen Fall seine Fürsorgepflicht grob verletzt.
Der Arbeitgeber des Angehörigen hat sich anschliessend für seinen Mitarbeiter eingesetzt, und der Bauführer hat die nötigen Schutzmassnahmen umgehend eingerichtet. Das Beispiel zeigt, dass es vorteilhaft ist, sich mit seinem Arbeitgeber nicht zu überwerfen, sondern gemeinsam eine Lösung zu finden.
Eine andere Frage war: «Mein Arbeitgeber will mir kein Homeoffice gewähren, obwohl es technisch möglich ist. Was kann ich tun?» Im Laufe der Coronakrise war die Frage unterschiedlich zu beantworten, da sich die betreffende Verordnung mehrmals geändert hat. Und die Antwort ist natürlich stark davon abhängig, wie gefährdet die fragende Person bei einer SARS-CoV-2-Infektion ist.

Wie sehen Sie die kommenden Monate? Werden die Anfragen noch zunehmen?

Die Coronakrise wird weiterhin juristische Fragen aufwerfen. Auch das Ende des Lockdowns hat zu neuen Fragen geführt. Beispielsweise, ob ein Schüler wieder in die Schule muss, obwohl ein Elternteil sehr gefährdet ist. ●

▸ **krebsliga.ch/arbeitsrecht#arbeitsrecht**

Angebot der kantonalen und regionalen Krebsligen

Persönliche Beratung überall vor Ort

Eine Krebserkrankung wirft neben medizinischen oft auch arbeitsrechtliche, sozialversicherungsrechtliche und finanzielle Fragen auf. Die 18 kantonalen und regionalen Krebsligen informieren, unterstützen und begleiten Ratsuchende in der jeweiligen Region in allen Phasen der Erkrankung. Eine persönliche Beratung hilft Betroffenen und Angehörigen bei konkreten Anliegen und geht individuell auf die jeweilige Lebenssituation ein.

▸ **krebsliga.ch/region**

Informationsblätter der Krebsliga

Antworten auf Fragen im Alltag mit Krebs

Neben medizinischen Fragen tauchen bei Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen immer wieder Fragen zu Alltagssituationen im Leben mit Krebs auf. Kann mir während meiner Krebserkrankung gekündigt werden? Soll ich vor einer Krebstherapie einen Termin bei der Zahnärztin vereinbaren? Können die Kosten für die Fahrten zur Chemotherapie oder zur Physiotherapie von der Krankenkasse zurückgefordert werden? Wie kann ich im Strassenverkehr mobil bleiben, ohne dabei Risiken einzugehen? Mitarbeitende der Krebsliga haben Antworten auf diese Fragen in einzelnen Informationsblättern zusammengefasst. (siw)

▸ krebsliga.ch/informationsblatt

Süsses Engagement von Wernli

Biscuit-Dose: Special-Edition Hans Erni

In Zusammenarbeit mit dem bekannten Schweizer Künstler Hans Erni (1909–2015) hat Wernli bislang vier einzigartige Dosen mit auserlesenen Biscuit-Spezialitäten kreiert. Vom Erlös jeder verkauften Biscuit-Dose werden jeweils zehn Franken an die Krebsliga Schweiz gespendet.

Biscuit-Dose von Hans Erni.

Hans Erni hatte sich zu Lebzeiten ganz bewusst entschieden, das Engagement von Wernli für die Krebsliga zu unterstützen. Sein Credo: «Der Künstler muss das, was ihn ein Leben lang beschäftigt, in die Öffentlichkeit tragen.» Diese persönliche Überzeugung von Hans Erni galt nicht nur für sein künstlerisches Schaffen. Sie galt genauso für sein Engagement für Frieden, Gerechtigkeit und Menschlichkeit. (alm)

Bestellen Sie noch heute via E-Mail:

▸ direktverkauf@hug-familie.ch

Krebsbetroffene, Angehörige und Fachpersonen im Dialog

Frühlingsbegegnung der Krebsliga

Die Frühlingsbegegnung der Krebsliga findet voraussichtlich am Freitag, 23. April 2021, in Luzern statt. Gemeinsam mit Krebsbetroffenen, Angehörigen und Fachpersonen wollen wir uns über Herausforderungen und Ressourcen im Leben mit und nach Krebs austauschen und einen inspirierenden Tag erleben. Die Frühlingsbegegnung bietet Raum für einen empathischen und wertschätzenden Dialog. Sie soll Wissen vermitteln, den gegenseitigen Austausch fördern und einen bunten Strauss an Ideen liefern, wie wir unsere eigenen Ressourcen stärken können.

Neben Impulsreferaten von Fachpersonen stehen Workshops und Gruppengespräche zu bestimmten Themen im Zentrum.

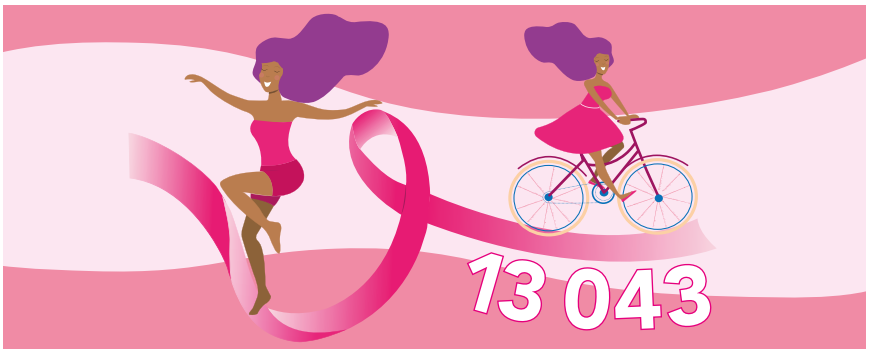
Melden Sie sich an. Wir freuen uns auf Sie! (siw)

▸ krebsliga.ch/fruehlingsbegegnung

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM, ZVG

InfoMonat Brustkrebs: Online-Spendensammlung

Gemeinsam haben wir viel erreicht!



BELDONA La Redoute Lubex anti-age innovation & expertise in dermatology Banque Banca Banca CLER

Dank der Unterstützung unserer Spendensammel-Aktion durch vier Firmenpartner im InfoMonat Brustkrebs im Oktober konnten auf unserer Online-Spendenplattform Participate viele Menschen und Firmen dazu motiviert werden, sich mit einer Spende für Brustkrebsbetroffene einzusetzen.
Ganz nach dem Motto «Gemeinsam gegen Brustkrebs» ist ein stolzer Gesamtbetrag in der Höhe von über 13 000 Franken zusammengekommen, welcher in die Beratung, Betreuung und Unterstützung von Brustkrebsbetroffenen fliesst. Wir danken ganz herzlich für das Engagement aller Mitwirkenden!
Wer spontan dazu Lust hat, eine eigene Spendenaktion zu lancieren und damit anderen Gutes zu tun, kann dies übrigens jederzeit tun: Unsere Online-Spendenplattform Participate ist stets bereit.
(alm)

▸ participate.krebsliga.ch

Onkologische Rehabilitation

Neuer Bewegungskurs für Krebsbetroffene

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass körperliche Aktivität ein wirksames Mittel ist, um die Nebenwirkungen medizinischer Krebsbehandlungen zu bekämpfen, und dass sie das Risiko eines Rückfalls verringert.
Aus diesem Grund haben spezialisierte Physiotherapeuten und Sportlehrer in Châtel-St-Denis im Kanton Freiburg ein neues Angebot an körperlichen Aktivitäten eingeführt, die für Menschen mit einer Krebserkrankung angepasst sind. Es richtet sich an alle Personen, die sich in einer Krebsbehandlung befinden und die sich in einer Gruppe bewegen möchten. (siw)

▸ sport-sante-chatel.ch

Agenda

Weltkrebstag
Beteiligen Sie sich an den zahlreichen Aktionen. Helfen Sie mit, Verständnis für die Situation von Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen zu schaffen.
4. Februar 2021, international
▸ krebsliga.ch/weltkrebstag

Frühlingsbegegnung für Krebsbetroffene
Krebsbetroffene, Angehörige und Fachpersonen im Dialog.
23. April 2021, Luzern
▸ krebsliga.ch/fruehlingsbegegnung

Auszeit – ein Wochenende nur für mich
Angebot für Frauen und Männer, die aktuell erkrankt sind oder bei denen die Erkrankung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.
30. April bis 2. Mai 2021, Kappel am Albis
▸ krebsliga.ch/kurse

Yoga-Wochenend-Seminar
Wochenende für Krebsbetroffene mit genügend Raum und Zeit, um in die Yogapraxis einzutauchen.
14. bis 16. Mai 2021, Kappel am Albis
▸ krebsliga.ch/kurse

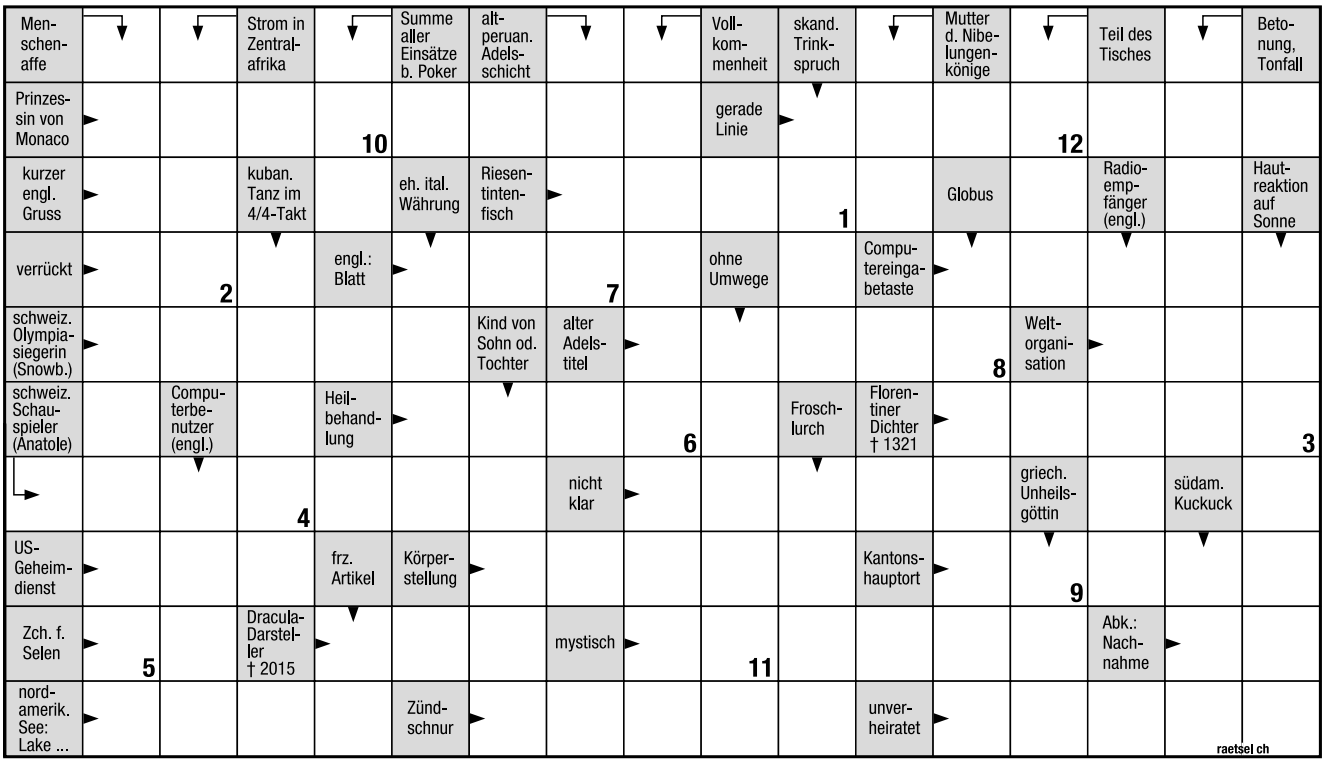
Wochenend-Oase für alleinstehende krebsbetroffene Menschen
Auszeit aus dem Alltag mit gemeinsamen Erlebnissen, leichten Wanderungen, achtsamem Bewegen und Innehalten.
28. bis 30. Mai 2021, Asp ob Aarau
▸ krebsliga.ch/kurse

Durchatmen und Kraft schöpfen
Woche für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen, welche sich selber etwas Gutes tun möchten.
21. bis 25. Juni 2021, Seminar-Hotel (Ort wird noch bekannt gegeben)
▸ krebsliga.ch/kurse

Lebenslust und Weiblichkeit
Wochenende für Frauen mit einer Krebserfahrung, um die eigenen Kräfte und Stärken (wieder) zu entdecken.
25. bis 27. Juni 2021, Kappel am Albis
▸ krebsliga.ch/kurse

Weitere Anlässe bei einer Krebsliga in Ihrer Nähe finden Sie unter:
▸ krebsliga.ch/agenda

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



Das Lösungwort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von drei IKEA-Einkaufsgutscheinen im Wert von je Fr. 100.–

An kalten Wintertagen lockt das gemütliche zu Hause – umso mehr, wenn es mit kuscheligen Accessoires oder hübschen Dekoartikeln geschmückt ist. Wohlbefinden, Gesundheit, sich gut fühlen – das wünscht sich IKEA für alle Menschen in der Schweiz. Der Einrichtungsexperte hat sich schon mehrfach für die Krebsliga engagiert und hat auch dieses Mal nicht gezögert, den Preis für unser Rätsel zu offerieren.

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von drei IKEA-Einkaufsgutscheinen im Wert von je Fr. 100.–, den Sie sowohl online auf www.ikea.ch als auch vor Ort in einer Filiale einlösen können.

▸ ikea.ch

So nehmen Sie teil

Online www.krebsliga.ch/loesungswort – **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 18. Januar 2021. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Oktoberausgabe 2020, Lösungswort: Zwillingsschwester

Elsbeth Haussener, 3700 Spiez – **Brigitte Koch,** 8330 Pfäffikon ZH – **Nicole Zambon,** 1219 Aïre

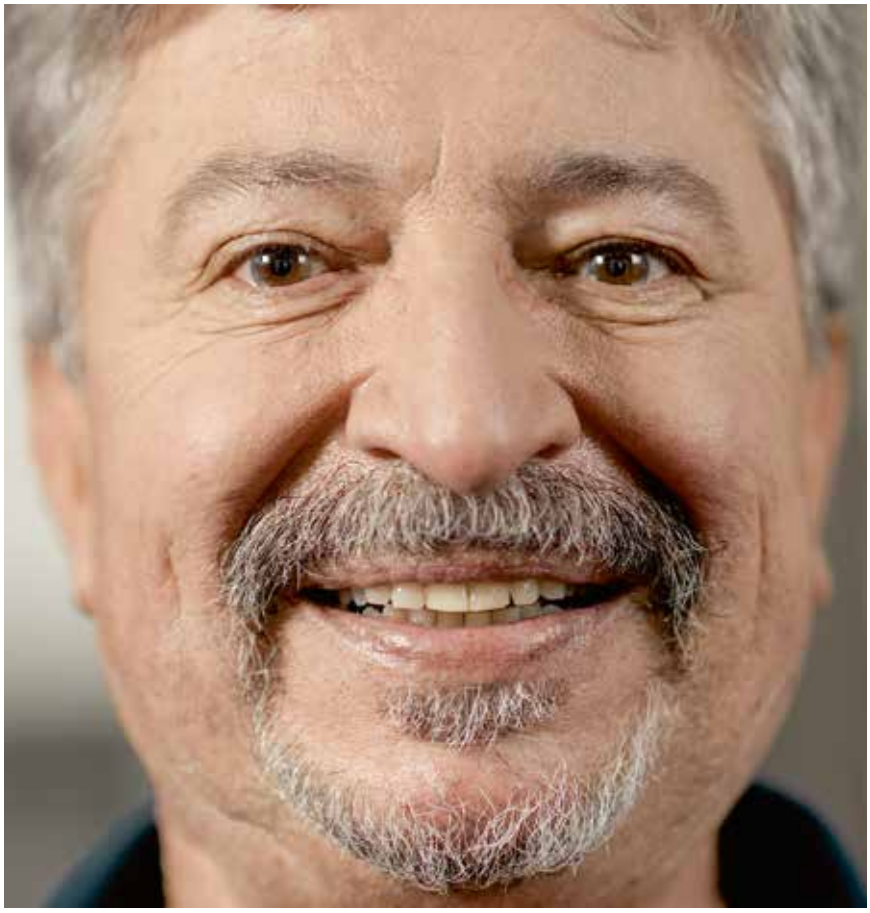
Impressum Herausgeberin: Krebsliga Schweiz, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, aspect@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch/aspect, PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Luca Toneatti (lut), Joëlle Beeler (jbe) – Autorinnen/Autoren: Tanja Aebli (taa), Lars Haefner (lah), Aline Meierhans (alm), Simone Widler (siw) – Fotografie: Gaëtan Bally – Gestaltung: Oliver Blank – Koordination: Denise Steiger – Druck: Swissprinters AG, Zofingen – Ausgabe: 1/21, Januar 2021, erscheint 4-mal jährlich – Bank Cler: Finanzpartner der Krebsliga Schweiz. Magazin für die Spenderinnen und Spender der Krebsliga Schweiz.

RAETSEL.CH

Meine Erfahrung mit Krebs

Peter Brunold identifizierte sich stets stark mit seiner Arbeit. Er war ständig unterwegs und lebte für seinen Beruf. Mit der Diagnose Darmkrebs musste Peter Brunold seine eigenen Werte und Wünsche neu definieren und lernen, Hilfe von anderen anzunehmen.

Aufgezeichnet von Luca Toneatti



Peter Brunold: «Heute bin ich dankbarer für alles, was ich habe.»

1 Früher war ich sehr viel geschäftlich unterwegs. Ich organisierte Messen und Konferenzen in Nordamerika und Europa, adoptierte ein Pflegekind und baute ein Haus in Amerika. Mein Leben stand nie still.

2 Ich war selten krank und machte sehr viel Sport. Körperlich war ich sehr fit und dachte immer, ich sei dem Leben etwa zehn Jahre voraus.

3 Mit der Darmkrebsdiagnose brach meine Welt zusammen. Ich fand es ungerecht, dass mir dies passiert. Ich zog mich in ein passives Verhalten zurück und fügte mich in die Opferrolle ein.

4 Darmkrebs war für viele Mitmenschen ein Tabuthema, weil sie nicht wussten, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen. Dies isolierte mich anfangs zusätzlich sehr.

5 Es war nicht nur die Sorge über meine Krankheit, sondern auch die Angst, wie es meiner Familie gehen würde, wenn ich nicht mehr da wäre. Durch das fehlende Einkommen gerieten wir finanziell in Schieflage. Ich musste die 3. Säule auflösen, um den Lebensunterhalt und die Krankheitskosten finanzieren zu können, da ich keine Krankenversicherung in den USA abgeschlossen hatte. Dies belastete mich sehr.

6 Am Schluss verlor ich quasi meine persönliche Identität, weil ich mich als Mann bis anhin immer durch meine Karriere definiert hatte. Die Arbeit war mein Leben. Ich musste mir dann die Frage stellen, wer ich überhaupt bin und was mir in meinem Leben wirklich wichtig ist. Zum Glück ging mir da endlich ein Lämpchen auf, dass das Allerwichtigste nicht die Karriere, sondern meine Familie ist.

7 Meine Frau verdient eine Goldmedaille für ihren Einsatz mit mir. Für sie war es nicht einfach, mich in dieser Verfassung zu sehen. Mein nahes Umfeld vermittelte mir glücklicherweise, dass ich nicht alleine bin, und dies tat sehr gut.

8 Der Kontrollverlust über mein Leben fiel mir anfangs enorm schwer. Plötzlich war ich nicht mehr Herr und Meister über mein eigenes Schicksal. Zum Glück lernte ich durch die Hilfe der Krebsliga, mit diesem Kontrollverlust zu leben und mir von anderen helfen zu lassen.

9 Heute fühle ich mich wieder wohl in meiner Haut, bin gestärkt und zuversichtlich. Es kann kommen, was will – ich bin bereit.

FOTO: ZVG

krebsliga
Spende jetzt.
Krebs ist es egal, welche Träume Luca noch hat. Du kannst helfen.
Mehr auf krebsliga.ch/spenden
ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO