krebsliga

aspect

Oktober 2020

GESCHWISTERLIEBE

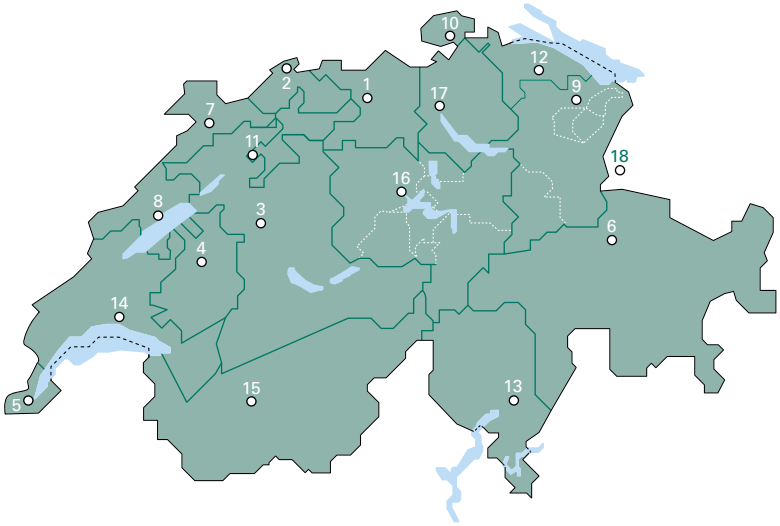
Zusammen durch schwierige Zeiten

BETROFFENENRAT
Die Krebsliga gibt Betroffenen eine Stimme

FORSCHUNG
Metastasen austricksen

CORONA
Nichts ist wie vorher

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
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!

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

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C012018 www.fsc.org
gedruckt in der schweiz
myclimate neutral Drucksache myclimate.org/01-20-949981
ZEWO zertifiziert certifié certificato
Ihre Spende in guten Händen.

Was wir gemeinsam bewegen können

Liebe Leserin, lieber Leser

«Wie ist das, täglich mit dem Thema Krebs konfrontiert zu sein?», fragte eine Freundin letzthin bei einem Feierabendtrunk. Ich setzte mein Glas ab und überlegte. Seit einem Jahr bin ich nun bei der Krebsliga aktiv und diese 365 Tage haben mich sehr geprägt. Denn bei Krebs geht es oft um zutiefst existenzielle Fragen – um Zukunft, um Hoffnung, aber eben auch um Ängste.

Das Gespräch mit meiner Freundin war abendfüllend. Doch lassen Sie es mich kurz machen: Dank meiner Arbeit sehe ich Tag für Tag, wie wichtig es ist, Betroffene zu unterstützen, wo und wann sie es brauchen. Für den einen kann dies eine Auskunft zu einer sozialversicherungsrechtlichen Frage sein, für den anderen eine Beratung zu therapiebedingten Nebenwirkungen oder zum Umgang mit der eigenen Angst. Vom einmaligen Kontakt bis hin zur mehrjährigen Begleitung – die aussergewöhnlichen Menschen, mit denen ich seit einem Jahr zusammenarbeiten darf, leisten in jeder Lebenslage Support für Betroffene und Angehörige. Doch ihr Engagement geht noch viel weiter: Sie sind aktiv in der Prävention, in der Qualitätssicherung und der Forschung, damit sich neue, wirksame Behandlungen etablieren.

Was mich in diesem intensiven ersten Jahr besonders gefreut hat, sind die Begegnungen mit Betroffenen. Es berührt mich zu sehen, wie Erkrankte ihr Leben Schritt für Schritt zurückerobern und in diesem «zweiten» Leben als starke, gereifte Persönlichkeiten anderen Betroffenen zur Seite stehen. Sei dies im Betroffenenrat, den die Krebsliga vor zweieinhalb Jahren ins Leben gerufen hat, oder mit einer Spendenaktion, wie sie unlängst Rahel Binkert initiierte (s. Seite 12).

Bewegt haben mich auch die vielen sportlichen Aktionen zugunsten der Krebsliga; etwa die Golfturniere der «Ladies for Ladies» oder Dimitri Egger, der für einen guten Zweck schwimmt, radelt und rennt (s. Seite 6). Ihr Tatendrang bestärkt uns alle bei der Krebsliga in der Zuversicht, dass wir gemeinsam vieles für Krebsbetroffene und ihre Angehörige bewegen können. Danke auch Ihnen, dass Sie uns helfen beim Helfen!

Herzlich,

Daniela de la Cruz
CEO Krebsliga Schweiz

Inhalt

Panorama 4
Leben mit und nach Krebs:
Neue Website bietet Orientierungshilfe.

Aktuell 6
Spektakuläre Spendenaktion:
Ein Ironman in jedem Kanton der Schweiz.

Fragen & Antworten 7
Fragen an die Beraterinnen des Krebstelefons.

Begegnung 8
Erfolgreiches Projekt:
Der Betroffenenrat wächst und wächst.

Forschung 10
Ein von der Krebsliga unterstütztes Forschungsprojekt will Metastasen austricksen.

Leben mit Krebs 12
Wenn Eltern an Krebs erkranken:
Mit Kindern offen und ehrlich sein.

Fokus 16
Coronavirus:
Latente Gefahr für Krebsbetroffene.

Interview 18
Vorsorge und Patientenverfügung:
Doris Fiala erklärt Sinn und Zweck.

In Kürze 20
60 Jahre im Dienste der Betroffenen:
Drei kantonale Krebsligen feiern Geburtstag.

Rätsel 22
Mitmachen: Gewinnen Sie eines von drei Lubex anti-age Sets.

Persönlich 23
Ab auf den Viertausender:
Solidarisches Abenteuer nach einer Krebserkrankung.

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?

Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

Leben mit und nach Krebs

Wie sieht das Leben nach Krebs aus?

Sarah Stoll (l.) von der Krebsliga Ostschweiz: Beratung mit einer Betroffenen.

Egal ob bei Brust- oder Prostatakrebs, bei Leukämie oder einem Lymphom – jeder betroffene Mensch geht anders mit seiner Krebserfahrung um. Oft sind Betroffene nach einer Therapie zwar geheilt, fühlen sich aber noch nicht richtig gesund. Sie leiden beispielsweise an einer enormen Müdigkeit oder haben körperliche Veränderungen erfahren. Eine neue Website der Krebsliga bietet Orientierungshilfe und informiert über mögliche Nebenwirkungen, Spätfolgen und gesundheitliche Ressourcen. Zudem soll sie den Zugang zur spezifischen Fachberatung Cancer Survivorship der kantonalen und regionalen Ligen Aargau, Ostschweiz, Thurgau und Zürich erleichtern. (jbe)

▸ krebsliga.ch/mit-nach-krebs

Das Zitat

«Ich finde es gut, dass es die Krebsliga gibt. Es braucht tatsächlich einen kompetenten Ansprechpartner ausserhalb des Spitalbetriebs.»

Claude Cueni ist Buchautor und erkrankte 2009 an Leukämie.

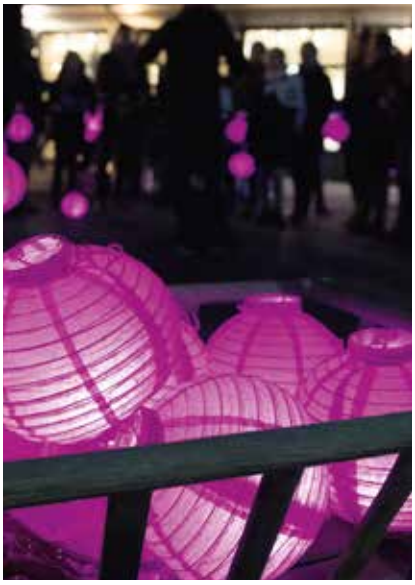
Brustkrebsmonat Oktober

Kantonale und regionale Krebsligen in Aktion

Auch dieses Jahr steht der Oktober wieder ganz im Zeichen der Sensibilisierung für Brustkrebs und der Solidarität mit Betroffenen und ihren Nahestehenden. Jährlich erkranken in der Schweiz etwa 6200 Frauen und 50 Männer neu an Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen. Obwohl das Risiko nach dem 50. Lebensjahr deutlich ansteigt, betrifft die Krankheit auch jüngere Frauen: 20 Prozent aller Patientinnen sind zum Zeitpunkt der Diagnose jünger als 50 Jahre. Wird Brustkrebs früh entdeckt, ist die Behandlung oft einfacher und die Überlebenschancen höher.

Für Betroffene und Nahehestehende führen die kantonalen und regionalen Krebsligen während des Oktobers verschiedene Beratungs- und Informationsveranstaltungen zu Brustkrebs durch. Daneben finden in verschiedenen Kantonen Solidaritätsaktionen statt, um auf die Thematik aufmerksam zu machen und die breite Bevölkerung zu Sensibilisieren.
Eine Übersicht zu den verschiedenen Aktionen und Veranstaltungen der kantonalen und regionalen Krebsligen finden Sie auf unserer Website. (lut)

▸ krebsliga.ch/brustkrebs



FOTOS: ZVG

Ernährungsbus der Krebsliga

What's on your plate? Just balance it!

Essen macht Spass und versorgt den Körper mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. So stärken gesunde und ausgewogene Mahlzeiten die Gesundheit und mindern das Risiko für Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie das geht, zeigt der neue Ernährungsbus der Krebsliga – inklusive Live-Degustation vor Ort.
Als Firma, Gemeinde oder Organisation haben Sie die Möglichkeit, den Ernährungsbus für Ihren Anlass zu mieten und das Thema gesunde und ausgewogene Ernährung auf eine spannende und lustvolle Art und Weise zu thematisieren. (lut)

▸ krebsliga.ch/ernaehrungsbus

Neues Infoblatt für Betroffene

Spiritualität als Ressource

Viele Menschen haben ein Bedürfnis nach Spiritualität. Sie verspüren eine Sehnsucht nach Sinn, Ganzheit, innerer Ruhe und nach Verbundenheit.
Spiritualität gewinnt in der heutigen Zeit zunehmend an Bedeutung. Das neue Informationsblatt der Krebsliga zeigt, wie Spiritualität auch in Zeiten von Krankheit, Krise oder Trauer zur persönlichen Ressource werden kann. (jbe)

Informationsblatt «Spiritualität als Ressource in Krankheit, Krise oder Trauer» können Sie kostenlos herunterladen:
▸ krebsliga.ch/shop
▸ krebsliga.ch/spiritualitaet

Offenes Training

Wohlbefinden und Selbstmitgefühl durch Achtsamkeit

Dank wissenschaftlicher Erkenntnisse ist heute gut dokumentiert, dass ein regelmässiges Training von Achtsamkeit und Mitgefühl helfen kann, besser mit einer Krankheit sowie dem damit verbundenen Stress umzugehen.
Aus diesem Grund bietet die Bernische Krebsliga zusammen mit der Rheumaliga Bern ein kostenloses Training für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl an. Die Teilnehmenden schätzen den krankheitsübergreifenden Austausch mit anderen Betroffenen und Nahestehenden. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er findet jeden Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr in Bern statt. Aufgrund der aktuellen Situation ist eine Anmeldung erforderlich. (lut)

▸ bern.krebsliga.ch/achtsamkeit

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM, ZVG

Eine Tour de Suisse zugunsten der Krebsliga

Er schwimmt, radelt und rennt: Der 31-jährige Dimitri Egger hat innerhalb der letzten zwei Jahre in jedem Kanton einen kompletten Ironman absolviert. Seine Motivation? Die Schweiz in allen Facetten zu entdecken und sich für einen guten Zweck zu verausgaben.

Text: Tanja Aebli

Zwar kennt Dimitri Egger kein Pardon, was die genauen Vorgaben eines Ironmans anbelangt, aber die 3,8 km Schwimmen, 180 km Velofahren und 42,195 km Laufen geht er nie verbissen, geschweige denn mit eiserner Disziplin an. «Ich breche gerne gemütlich auf. Es geht mir bei meinem Projekt nicht um den Wettkampf, sondern einfach darum, etwas Cooles umzusetzen und dabei Spass zu haben», sagt der in Lausanne ansässige Organisator von Sportevents. Wichtiger seien ihm die Begegnungen mit Leuten unterwegs und die Impressionen auf der Tour. Auch für das Essen nimmt er sich Zeit. Zeit, um wieder zu Kräften zu kommen für die Tagesetappen, die durchschnittlich 17 Stunden in Anspruch nehmen. Nichts für Ungeübte, doch selbst der topfitte Lausanner weiss es zu schätzen, wenn er auf einzelnen Streckenabschnitten von anderen Sportfreaks begleitet oder angefeuert wird.

Schwitzen für einen guten Zweck

Doch was bewegt den jungen Westschweizer, sich in aller Frühe in kalte Gewässer zu werfen und ganze Kantone zu Fuss und per Velo zu durchqueren? «Ich wollte etwas Neues, etwas anderes machen», verrät er. Sein ungeheurer Bewegungsdrang wie auch die Neugierde, jeden Winkel seines Landes zu erkunden, hätten ihn zur Ironman-Idee geführt. Bislang habe noch keiner in jedem Kanton der Schweiz diese spezielle Art des Triathlons absolviert. Aber da war ebenso das Verlangen, etwas Sinnvolles zu tun.
Dass Dimitri Egger seine Tagesetappen mit einer Spendenaktion für die Krebsliga verbunden hat, geht auf eine ganz persönliche Erfahrung zurück: Sein Vater verstarb vor drei Jahren an Krebs. Eine Erfahrung, die ihn geprägt und zur Gründung des Vereins Cause Toujours! geführt hat. Der Ironman und die damit verbundene Spendensammlung für die Krebsliga, die über 10 000 Franken einbrachte, sind das erste Projekt des jungen Vereins, weitere sportlich-karitative Aktionen sind in Planung.

Kein Hügel zu steil, kein Wasser zu kalt, wenn es um Sport und die Krebsliga geht: Dimitri Egger auf seiner Tour de Suisse.

Hauptsache Bewegung!

Der Dimitriathlon, wie er seine Ironman-Tour schalkhaft nennt, sei auch ein Mittel, um für Krebs zu sensibilisieren. «Mit relativ einfachen Mitteln lässt sich das Krebsrisiko senken: Bewegung, gesunde Ernährung und Nichtrauchen.» Es brauche nicht gerade ein Ironman zu sein: «Auch Treppensteigen statt Liftfahren ist ein vielversprechender Anfang», sagt er mit einem Augenzwinkern. ●

▸ causetoujours.ch

FOTO: LUCAS VUITEL

Tapetenwechsel während Chemotherapie: Was beim Reisen beachtet werden sollte.

Krebstelefon
Kostenlose Beratung
0800 11 88 11
25 Jahre

Das Krebstelefon feiert das 25-Jahr-Jubiläum. Jährlich beantwortet das Team rund 5900 Anfragen, rund 24 Anfragen pro Tag.

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

1 «Meine Frau hat Brustkrebs und macht eine Chemotherapie. Wir reisen gerne. Ich denke, ein Tapetenwechsel würde ihr guttun. Ist das während der Chemo möglich?»

Grundsätzlich ist das gut möglich. Es ist aber abhängig vom individuellen Befinden und von der Art der Behandlung. Es empfiehlt sich, nicht gleich nach dem ersten Chemotherapie-Zyklus zu verreisen, sondern erst dann, wenn Erfahrungen mit der Therapie und möglichen Nebenwirkungen gemacht wurden. Das Wohlbefinden ist in der Regel nicht während der ganzen Zeit eingeschränkt. Besprechen Sie die Reise mit Ihrer Onkologin oder Ihrem Onkologen. So können Sie vorab schauen, welche möglichen Komplikationen und Verhaltensmassnahmen in Bezug auf die Therapie entstehen könnten. Zusätzlich gilt es auch versicherungsrechtliche Fragen zu klären. Wer berufstätig und krankgeschrieben ist, kann nicht einfach in die Ferien verreisen. Dies sollte frühzeitig mit Arzt und Arbeitgeber besprochen und bei Bedarf ein ärztliches Zeugnis für die Ferienfähigkeit eingeholt werden. Wir wünschen Ihnen erholsame Tage und vergessen Sie auf der Reise den Sonnenschutz nicht!

▸ **krebsliga.ch/chemotherapie**
▸ **krebsliga.ch/regionen**

2 «Mein Hausarzt gab mir den Rat, vor Beginn der Krebsbehandlung einen Zahnstatus zu machen. Ist das wirklich nötig?»

Kaum eine krebsbetroffene Person denkt bei der Diagnose Krebs an einen Zahnarztbesuch. Dennoch kann sich eine Therapie manchmal negativ auf Mund und Zähne auswirken. Die Folgen sind hohe Zahnarztkosten. Wenn Sie vor der Behandlung einen Zahnstatus machen, haben Sie eine Dokumentation über den Zustand Ihres Gebisses. Nur wenn Sie belegen können, dass die Zahnschäden während der Krebsbehandlung entstanden sind, übernimmt die obligatorische Krankenversicherung die Kosten. Sprechen Sie mit Ihrem Onkologen und fragen Sie nach, wie wahrscheinlich es ist, dass Zahnschäden bei Ihnen auftreten können.

Neu im Shop: Informationen zu den Zähnen in leichter Sprache:
▸ **bit.ly/infoblaetter**

Informationsblatt zu Krebstherapie und Zahnarztkosten:
▸ **bit.ly/zahnarztkosten**

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

Die Krebsliga gibt Betroffenen und Angehörigen eine Stimme

Vor zweieinhalb Jahren rief die Krebsliga den Betroffenenrat ins Leben. Seither ist er stetig gewachsen. Betroffene und Angehörige aus allen drei Sprachregionen geben ihre Erfahrungen weiter und tragen dazu bei, die Angebote der Krebsliga bedürfnisorientiert weiterzuentwickeln.

Text: Joëlle Beeler

Welche Erwartungen haben Menschen mit Krebs an eine neue Broschüre der Krebsliga? Welche Tipps brauchen sie und welche Inhalte sprechen sie an?

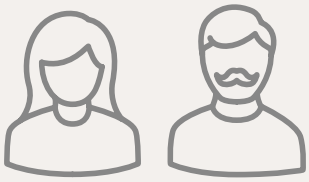
Krebsbetroffene und Angehörige sind sogenannte Experten aus Erfahrung, deshalb sind ihre Impulse und Einschätzungen sehr wertvoll. Um dieses Wissen abzuholen, hat die Krebsliga 2018 den Betroffenenrat lanciert. Laut Isabelle Hertel, Verantwortliche für den Betroffenenrat, stösst der Rat auf grosses Interesse (siehe Grafik). «Das Bedürfnis, sich zu engagieren, sich einzubringen, Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen in einer ähnlichen Situation auszutauschen, war von Anfang an sehr gross», erinnert sie sich. Dabei werde es sehr geschätzt, dass man selber entscheiden könne, in welcher Form und in welchem Umfang man sich engagieren möchte. Viele der Mitwirkenden nehmen an elektronischen Umfragen zu krebsbezogenen Themen oder neuen Angeboten teil. Einzelne lesen überarbeitete Broschüren, bevor diese in den Druck gehen, oder stellen sich als Interviewpartner zur Verfügung.

Als der Betroffenenrat vor gut zwei Jahren ins Leben gerufen wurde, standen vor allem Umfragen im Mittelpunkt. Zunehmend werden Betroffene und Angehörige heute auch in die Entwicklung neuer Angebote oder in die Planung und Umsetzung von Veranstaltungen einbezogen. Zudem wurden zum Beispiel hier im Magazin Aspect schon Mitwirkende aus dem Rat porträtiert. «Ebenso ist es uns ein Anliegen, den persönlichen Austausch unter Betroffenen und Angehörigen – zum Beispiel mit Anlässen – zu fördern. In Zusammenarbeit mit den kantonalen und regionalen Krebsligen haben wir begonnen, Interessierte auch untereinander zu vernetzen», so Hertel. Das ist etwas, was die Krebsliga künftig verstärkt tun möchte: den persönlichen Austausch unter den Betroffenen weiter anregen und einfacher zugänglich machen.

Isabelle Hertel ist seit den Anfängen dabei. Sie ist nach wie vor beeindruckt von den Menschen, ihren Geschichten und ihrem Engagement: «Besonders freut es mich, wenn wir Menschen verknüpfen können und von den Betroffenen erfahren, wie gut ihnen der Austausch getan hat!» ●

Betroffenenrat der Krebsliga

241 Mitwirkende

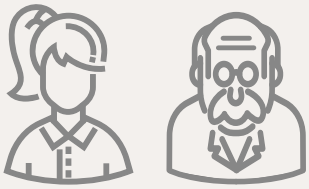


201 **40**

201 Frauen und 40 Männer sind vertreten.

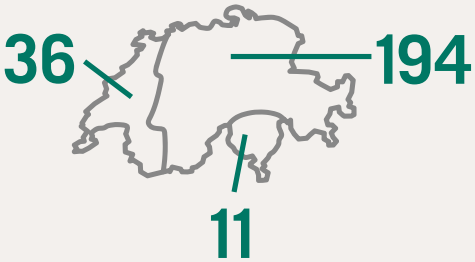
194 **47**

194 Betroffene und 47 Angehörige gehören dem Rat an.



21 **85**

Die Altersspanne liegt zwischen 21 und 85 Jahren.



Der Betroffenenrat der Krebsliga ist dreisprachig: Aus der Deutschschweiz kommen 194, aus der Romandie 36 und aus dem Tessin 11 Mitwirkende.

Stand 1. September 2020

Infos zum Betroffenenrat der Krebsliga:
▸ **krebsliga.ch/betroffenenrat**

Anmeldung zum Betroffenenrat der Krebsliga:
▸ **krebsliga.ch/anmeldung-betroffenenrat**

GRAFIK: ZVG

Warum sich Menschen für den Betroffenenrat engagieren

«Vor gut zwei Jahren habe ich die Diagnose Hodenkrebs bekommen. Daraufhin habe ich erst einmal stundenlang das Internet nach möglichen Ursachen, Therapieverlauf und Heilungschancen durchforstet. Eine wahre Sintflut an Informationen von Behörden oder ganze Tagebücher von Betroffenen sprangen mir entgegen. Ich fragte mich: Was tut mir jetzt gut, was macht mir Angst, wie geht es weiter? Vor einem Jahr haben mich dann die Verantwortlichen des Betroffenenrates der Krebsliga angeschrieben. Ich habe schnell entschieden: da mache ich mit, da will ich helfen. Von Betroffenen zu Betroffenen. Bis heute konnte ich meine Meinung in verschiedenen Projekten einbringen und auch bei technischen Fragen betreffend Internetseite unterstützen. Das tut gut. Für die Zukunft wünsche ich mir einen aktiveren Austausch im Betroffenenrat. Auch heute habe ich noch offene Fragen und Ansichten, die ich mitteilen will.»

Marcel Hähni (1970)
Mitwirkender aus dem Kanton Zürich seit 2019

«Ich gehe sehr offen mit meiner Brustkrebserkrankung um. Ich tausche mich gerne mit Gleichgesinnten aus und pflege auch gegenüber meinen Kindern diese Offenheit. In der Diskussionsrunde in einem Krebscafé hörte ich vor einem Jahr zum ersten Mal vom Betroffenenrat und wurde gleich Mitglied. Dabei geht es mir in erster Linie darum, dass ich etwas zurückgeben kann. Denn ich bin sehr dankbar, wurde auch mir während meiner Erkrankung geholfen. Die Bernische Krebsliga hat mich und meine Familie sehr gut unterstützt, das werde ich nicht vergessen. DANKE!»

Beatrice Bachmann (1982)
Mitwirkende aus dem Kanton Bern seit 2019

«Das Engagement im Betroffenenrat ermöglicht es mir, einerseits meine berufliche Erfahrung in der Pflege und andererseits meine persönliche Erfahrung als eine von der Krankheit betroffene Patientin miteinander zu verbinden. Es geht mir darum, die Probleme der einen und die Bedürfnisse der anderen zu verstehen. Ich möchte die Herausforderungen und die Vorteile von Programmen wie der onkologischen Rehabilitation, die eine grosse Unterstützung in dieser Lebensphase ist, gezielt angehen und nutzen. Indem ich mich mit den Erfahrungen anderer Patienten, pflegender Angehöriger und Akteuren des Gesundheitswesens auseinandersetze, hoffe ich, zu einem starken Bindeglied im Betroffenenrat zu werden.»

Geneviève Roder (1961)
Mitwirkende aus dem Kanton Freiburg seit 2018

«Vor zweieinhalb Jahren organisierte die Krebsliga in Zürich die sogenannte Frühlingsbegegnung – ein nationales Treffen für Cancer Survivors. Dort hörte ich zum ersten Mal vom Betroffenenrat. Für mich ist es sinnstiftend, dort mitzuwirken. Ich hatte vier Mal die Diagnose Hirntumor bekommen. Meine Erfahrungen, wie ich mit der Krankheit umgehe, kann ich dort weitergeben, sodass andere Betroffene eine Motivation für ihren ganz eigenen Weg finden können. Ich war zum Beispiel Probeleser eines Handbuchs und konnte meine Sicht der Dinge als Betroffener in dieses Produkt einfliessen lassen. Das macht den Betroffenenrat spannend für mich. Für die Zukunft wünsche ich mir vom Betroffenenrat weitere Inputmöglichkeiten und ich wünsche ihm weiterhin viel Erfolg!»

Danijel Valčić (1975)
Mitwirkender aus dem Kanton Zug seit 2018

FOTOS: GAËTAN BALLY, URS REY, ZVG

Metastasen austricksen

Hat ein Tumor erst einmal Absiedlungen in anderen Regionen des Körpers gebildet, sinken die Chancen auf Heilung dramatisch. Forschende aus Basel, deren Projekt die Krebsliga Schweiz mitfinanziert, untersuchen derzeit ein neuartiges Verfahren zur Bekämpfung von Metastasen. Ihre Entdeckungen lassen hoffen.

Text: Tanja Aebli; Fotos: Thomas Oerli

Die schlechte Nachricht vorweg: Fast 90 Prozent aller krebsbedingten Todesfälle sind laut WHO auf Metastasen zurückzuführen. Eine Zahl, die in den letzten Jahrzehnten konstant hoch geblieben ist – trotz immenser Fortschritte bei der Behandlung von Primärtumoren. Nicola Aceto, Professor am Departement Biomedizin von Universität und Universitätsspital Basel, hat eine Erklärung für diese Diskrepanz: «Bei der Behandlung der Primärtumoren gibt es heute erfolgversprechende Verfahren. Die Behandlung von Metastasen jedoch ist bedeutend komplexer. Hier stehen wir noch ganz am Anfang.»
So war insbesondere lange wenig darüber bekannt, wann Krebszellen die Fähigkeit zur Metastasierung erlangen und welche molekularen Eigenschaften diese Zellen aufweisen. Für den Forscher, den die Krebsliga Schweiz bereits zum dritten Mal in Folge unterstützt, ist klar: «Wir müssen die Prozesse der Metastasierung noch viel präziser durchleuchten, damit wir neue zielgerichtete Therapien für Betroffene entwickeln können.»

Gefährliche Gruppenbildung

Und doch: Acetos Team darf bereits erste, in der Fachwelt vielbeachtete Erfolge vermelden. So entdeckten die Forschenden durch Analysen von Krebszellen im Blut von Brustkrebspatientinnen, dass sich zirkulierende Tumorzellen – kurz CTCs – in Blut zu Clustern von bis zu 50 Zellen zusammenlagern können. Und just diese Krebszellgruppen bilden offensichtlich viel einfacher Metastasen als einzelne Krebszellen. «Bei der Clusterbildung finden Veränderungen auf der Zellebene statt. Dabei nehmen die CTC-Cluster gewisse Eigenschaften von embryonalen Stammzellen an; zum Beispiel die Fähigkeit, unkontrolliert zu wachsen», erläutert Nicola Aceto. Eine Wandlung mit Folgen beziehungsweise mit meist tödlichem Ausgang.

Auch wenn es noch viele offene Fragen zur Bildung dieser CTC-Cluster gibt, zeigen die bisherigen Entdeckungen, wo Angriffspunkte gegen die Metastasen liegen könnten. Dabei verfolgen die Forschenden aus Basel einen gänzlich neuen Ansatz: Statt nach Wirkstoffen zu suchen, die Krebszellen abtöten, versuchen sie Medikamente zu identifizieren, die diese Zellcluster unwirksam machen und damit die Metastasierung ausbremsen.
Dank einer neuartigen Technologie, die individuelle zirkulierende Tumorzellen mit hoher Präzision aus Milliarden gesunder Blutzellen heraussondert, können sie ihre Arbeitshypothesen direkt im Blut des Menschen überprüfen. In Zukunft soll dann mittels pharmakologischer Tests mit verschiedenen Wirkstoffen die beste Behandlung für jeden Krebspatienten ganz individuell gesucht werden. Doch bis dahin gilt es noch bei einigen Prozessen mehr Licht ins Dunkel zu bringen: etwa bei der Frage, wie sich

Roboter der Extraklasse: Nach der Isolierung der Tumorzellen werden sie in Sammelröhrchen ablegt.

Ambitioniertes Ziel: Prof. Nicola Aceto, Leiter der Forschungsgruppe «Cancer Metastasis» am Departement Biomedizin in Basel, will Medikamente finden, die der Bildung von Metastasen entgegenwirken.

die CTC-Cluster vom Tumor ablösen oder wie sie in der Blutbahn mit anderen Blutkörperchen kommunizieren.

Neue Wege in der Onkologie

Nicola Aceto ist sich sicher: Die neuen Methoden sind ein Ausgangspunkt für eine ganze Bandbreite vielversprechender Forschungsprojekte: «Die Arbeit mit zirkulierenden Tumorzellen und die Entnahme von Blutproben zur Identifikation von CTC sind wichtige Schritte in Richtung personalisierte Medizin. Dieser auf den einzelnen Patienten abgestimmte Ansatz könnte ebenso bei der Bekämpfung von Metastasen zum Tragen kommen.»
Auch wenn der Weg noch lang ist, bis sich der tatsächliche Nutzen dieser neuartigen Flüssigbiopsien für die Behandlung von Krebspatienten zeigt, hat Nicola Aceto zusammen mit seinem Team den Grundstein für neue Ansätze in der Onkologie gelegt. Und bereits heckt der junge Leiter der Forschungsgruppe «Cancer Metastasis» die nächsten Schritte aus. «Meine Frau hat erst kürzlich angemerkt, ich sei mit meinen Gedanken immer schon bei meinem nächsten Projekt – auch längst nach Arbeitsschluss. Vielleicht ist diese Art von Forschung nur möglich, wenn sie eine Art Obsession ist», meint er schmunzelnd. ●

Sie interessieren sich für die Forschungsprojekte der Krebsliga? Schauen Sie Forschenden über die Schulter:
▸ **krebsliga.ch/schulterblick**

Kurz erklärt

Bildung von Metastasen

Normalerweise haben Zellen im Körper ihren festen Platz: Eine Leberzelle bleibt in der Leber und wandert nicht in ein anderes Organ. Genauso wenig finden sich Lungenzellen in den Knochen oder Darmzellen im Gehirn. Krebszellen aus Tumoren überschreiten jedoch diese festgelegten Grenzen; sie wachsen in das umgebende Gewebe ein und breiten sich dort aus. Diese Tumorzellen wiederum gelangen in die Blut- oder Lymphbahnen, werden weitertransportiert und können in andere Gewebe eindringen. Dort siedeln sich manche von ihnen an, vermehren sich und bilden Tochtergeschwülste des ursprünglichen Tumors, so genannte Metastasen. Metastasen können zu ganz unterschiedlichen Zeitpunkten einer Krebserkrankung festgestellt werden: Bei manchen Betroffenen sind bereits bei der ersten Diagnose Metastasen vorhanden, bei anderen entstehen sie im Verlauf der Erstbehandlung oder auch erst einige Zeit nach der Beseitigung des Ursprungstumors.

Krebsliga als Rettungsanker und Mutspender

Rahel Binkert lebt und arbeitet in Zürich. Die Diagnose Brustkrebs nach der Geburt ihres zweiten Kindes hat sie tief getroffen. Mit der Hilfe ihrer Familie, ihrer Freunde und der Krebsliga konnte sie diese Krise meistern. Dafür ist sie unendlich dankbar. Durch eine Online-Spendenaktion auf Participate konnte sie etwas von dieser Dankbarkeit weitergeben.

Text: Joëlle Beeler; Fotos: Gaëtan Bally

Zum 40. Geburtstag wollte Rahel Binkert nicht mit grossen Geschenken überrascht werden. Sie fand auf der Internetseite der Krebsliga die digitale Spendenplattform Participate und startete ihre eigene Aktion. Sie lud ihre Freunde ein zu spenden, statt sie zu beschenken. «Mir ist das Thema Krebs enorm wichtig. So vieles wissen wir noch nicht und sollte noch erforscht werden. Darum ist das Spenden in diesem Bereich sinnvoll.» Innert kürzester Zeit brachte Rahel Binkerts Aktion «Be nice» 3800 Franken ein.

Auslöser für diese Spendenaktion auf Participate war die eigene Krebsdiagnose, welche Rahel Binkert im Sommer 2016 bekam. Ihr zweites Kind Giulietta war erst einige Monate alt. «Den Knoten nahe der Achsel habe ich schon vor der Schwangerschaft gespürt. Von aussen sprach aber nichts für einen Tumor, eher für eine Zyste.» Erst als Rahel Binkert abstillen wollte, störte sie dieser Knoten. Die aufmerksame Frau wollte es genauer wissen. Dabei hatte sie auch Krebs im Hinterkopf. Ihre Mutter und eine Cousine waren bereits an Brustkrebs erkrankt. «Diese Vermutung wollte ich aber nicht an mich herankommen lassen», erinnert sie sich. «Man glaubt bis zum Schluss nicht, dass so etwas einen selbst treffen könnte.»

Die Diagnose war dann aber eindeutig, und der bösartige Tumor wurde sofort operativ entfernt. Sie sei froh gewesen, kam der Knoten so schnell heraus. «Aber die Diagnose löste extrem viel in mir aus», meint sie. «Ich verspürte pure Angst. Ich dachte: Jetzt ist alles fertig.» Um mit dieser Angst und dann auch mit der Therapie umgehen zu können, suchte sie Unterstützung bei einer Psychoonkologin. Zwei Mal pro Woche bekam sie neben dem psychologischen Support auch ganz praktische Hilfen. Zum Beispiel eine Meditationsübung, damit sie wieder schlafen konnte.

Nachbarschaftshilfe: Täglich ein warmes Znacht

Zu Beginn der Chemotherapie versuchte Rahel Binkert den Alltag aufrechtzuerhalten: «Für unsere Kinder sollte sich nichts ändern.» Sie ging auch weiterhin arbeiten und machte bewusst Sport. Vor allem Schwimmen tat ihr gut: «Die Schwerelosigkeit im Wasser, die rhythmischen Bewegungen ohne Schmerzen, das Abtauchen und Vergessen waren wunderbar heilsam.» Mit der Zeit hatte sie dann nur noch die Kraft, um spazieren zu gehen, denn nach dem zweiten Chemozyklus ertrug sie die Therapie immer schlechter. Sie hatte Geschmacksveränderungen und verlor den Appetit. Sie realisierte, dass ihr für die Aufgaben im Familienalltag oft die Kraft fehlte. Ihr Partner Beda Wermelinger arbeitete zuerst noch, bis er sich dann mehr und mehr auf die Familie konzentrierte. Rahels Zwillingsschwester Anja nahm die kleine Giulietta oft zu sich und der damals fünfjährige Alessio spielte bei Freunden aus der Nachbarschaft oder war im Kindergarten. Jeden Freitag kochte ihre Mutter bei ihnen zuhause Fisch, und mehrere Nachbarsfamilien boten aktiv Unterstützung. Rahel Binkert erinnert sich: «Immer in der Woche nach der Chemo brachten sie uns abwechslungsweise ein warmes Znacht vorbei. Das entlastete uns enorm. Auch wenn wir uns daran gewöhnen mussten, diese Unterstützung einfach anzunehmen, war es wunderbar!» Noch heute sei sie diesen Menschen für ihren Einsatz enorm dankbar, sagt sie.

> *«Man glaubt bis zum Schluss nicht, dass so etwas einen selbst treffen könnte.»*
>
> *Rahel Binkert, Betroffene*

Mit Kindern offen und ehrlich sein

Der ältere Sohn Alessio ist heute neun Jahre alt. An die Therapiezeit vor vier Jahren hat er noch Erinnerungen. Eine Kette, die er damals für sein Mami im Kindergarten gemacht hat, hängt immer noch im Badezimmer. Er weiss auch, wo die Perücke ist. Rahel Binkert konnte sich nie mit ihr anfreunden: «Ich habe sie nur zwei Mal getragen. Sie war einfach nicht bequem», sagt sie. Alessio findet: «Ohne Perücke hat mir mein Mami sowieso viel besser gefallen!» Diese Aussage widerspiegelt den offenen Umgang mit der Krankheit innerhalb der Familie. Rahel

Rahel Binkert: «Zuerst wollte ich keine Hilfe annehmen. Ich dachte, als Familie schaffen wir das allein. Aber dieser Plan ging nicht auf.»

Glücksmomente auf dem Sofa: Rückblickend hat das Geschehene die Familie noch näher zusammengebracht.

Binkert und ihr Partner wollten keine Geheimnisse vor ihrem Sohn haben. Auch die Psychoonkologin habe ihnen zu Offenheit geraten, sagt sie. Er sei alt genug gewesen,

> *«Ich hätte nie gedacht, dass mich das Ganze so mitnimmt.»*
>
> *Beda Wermelinger, Angehöriger*

um zu erfahren, was in den nächsten Monaten passieren würde. Anhand eines Plans erklärte sie Alessio, wann es ihr wegen der Medikamente schlechter und wann wieder bessergehe. Sie wählte eine Zeitachse und Symbole wie ein Bett oder das Fussballspielen, um ihm zu zeigen, wo sie sich gerade befanden. Daran konnte er sich orientieren. «Ich kann eine offene, ehrliche und auch klare Kommunikation mit Kindern nur weiterempfehlen», bilanziert sie.

Krebsliga liefert Hilfe und Tipps

Die halbjährige Therapie wirbelte nicht nur das Familienleben komplett durcheinander, sie führte auch zu einem finanziellen Engpass. Durch die hohe Franchise bei der Krankenkasse, die zusätzlichen Kosten für eine Mistelbehandlung und eine professionelle Unterstützung im Haushalt entstanden Mehrausgaben, welche die Familie nicht alle auf einmal stemmen konnte. Dafür reichte das reguläre Budget nicht. «Deshalb haben wir mit der Krebsliga

Zahlen zu Brustkrebs

6200

Frauen erkranken schweizweit jährlich an Brustkrebs.

20 %

aller Frauen sind zum Zeitpunkt der Diagnose jünger als 50 Jahre.

5–10 %

aller Brustkrebserkrankungen bei Frauen sind auf genetische Veranlagung zurückzuführen.

19

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

50

Männer erkranken schweizweit jährlich an Brustkrebs.

Zürich Kontakt aufgenommen und wurden mit einem Pauschalbetrag einmalig unterstützt», erklärt Rahel Binkert. Damit konnte die vierköpfige Familie die zusätzlichen Rechnungen bezahlen. «Diese schnelle und unkomplizierte Hilfe zum Überbrücken half uns enorm», so Binkert. Auch die Broschüren über Brustkrebs und die Tipps für Eltern, die an Krebs erkranken, unterstützten die Familie. «Zudem liess ich mich von den Schminkkurs- und Sportangeboten der Krebsliga inspirieren», erinnert sich die 41-Jährige.

Blick zurück und nach vorne

Inzwischen liegt die Erkrankung einige Jahre zurück. Der Körper von Rahel Binkert hat sich nach der Bestrahlung enorm schnell erholt. Sie fühlt sich wieder stark und gesund. Alle drei Monate lässt sie sich untersuchen. «Wenn da etwas ist, möchte ich das unbedingt wissen», sagt sie. Auch ihre Zwillingsschwester Anja geht nun regelmässig zur Kontrolle. Gemeinsam führen die beiden eine Designagentur und fühlen sich auch sonst sehr eng miteinander verbunden. «Als Rahel die Diagnose bekam, war ich in den Ferien in Italien. Ich wusste, ich muss sofort zu meiner Schwester und ihr zur Seite stehen.»

Rückblickend war es auch für ihren Partner und ihre Beziehung eine enorm intensive Zeit. Beda Wermelinger resümiert: «Ich hätte nie gedacht, dass mich das Ganze so mitnimmt und an meine eigenen Grenzen bringt. Ich hätte schon viel früher für mich selber Hilfe annehmen sollen, um Rahel und die Kinder optimal zu unterstützen.» Als Angehöriger konnte er die Tipps, die man ihm gab, zuerst nicht annehmen. Im Nachhinein sei man immer schlauer, meint er, aber das Ganze habe auch sein Gutes: «Es hat uns als Familie stärker gemacht.» Das sieht Rahel Binkert genauso. Sie strahlt: «Ich bin stolz auf Beda, auf meine beiden Kinder und auch auf mich!» ●

Participate.krebsliga.ch

Starten Sie Ihre eigene digitale Spendenaktion

Seit der Coronakrise sind Schweizerinnen und Schweizer auch bezüglich Spenden digitaler unterwegs. Wenn Sie Krebsbetroffenen und ihren Nahestehenden helfen möchten, können Sie Ihre Freunde über die Plattform Participate der Krebsliga einladen, etwas Gutes zu tun. Sei es an Ihrem Geburtstag (siehe Haupttext), einem Firmenanlass oder mit einer anderen Aktion, mit der Sie ein Zeichen setzen wollen.

Helfen Sie mit:

▸ **participate.krebsliga.ch**

Leben nach Corona: Vieles gleich oder alles anders?

Seit dem Sommer ist wieder eine gewisse Normalität in die Schweiz zurückgekehrt. Für viele Krebsbetroffene erweisen sich diese Lockerungen als anspruchsvoll: Nach wie vor sind Hygienemassnahmen und Abstandsregeln für sie besonders wichtig. Wir haben zwei Menschen gefragt, wie sie mit der Krise umgehen und wie sie die Krebsliga zusätzlich unterstützen kann.

Text: Joëlle Beeler

Lerna Scherer

Lerna Scherer ist 32 Jahre alt. Sie leidet an einem Gendefekt, der Krebs begünstigt. Vor dem Coronavirus hat sie riesigen Respekt.

Lerna Scherer – wie wirken sich die Lockerungen auf Ihren Alltag aus?

Trotz Lockerungen hat sich in meinem Alltag nicht viel geändert. Ich gehe nach wie vor nur aus dem Haus, wenn ich einen wichtigen Arzttermin habe. Ansonsten bleibe ich zuhause. Da ich an einem Gendefekt leide, ist mein Immunsystem dauerhaft sehr geschwächt, und ich bin extrem vorsichtig im direkten Kontakt mit anderen Menschen. Corona hat mein Leben noch einsamer gemacht.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Wegen meiner Krankheit ist es mir seit drei Jahren nicht mehr möglich zu arbeiten. Dafür habe ich mich auf das Tortenbacken spezialisiert. Ich erfülle Tortenträume in allen Formen und Geschmacksrichtungen. Durch die Lockerung der Massnahmen kann ich dieses Hobby zum Glück wieder ausführen. Das ist wunderbar!

Gehen Sie wieder einkaufen oder in Restaurants?

Nein, das ist nicht möglich. Ich lasse mir weiterhin meine Einkäufe nach Hause liefern. Da ich zur Corona-Risikogruppe gehöre, will ich nichts riskieren.

Wie fühlen Sie sich unter Menschen?

Ich muss ehrlich sagen, dass ich mich momentan unter Menschen nach wie vor unsicher fühle, obwohl ich Handschuhe, Maske und Brille trage. Das ist auch der Grund, warum ich Ansammlungen von Menschen bewusst meide.

Haben Sie Wünsche an die Mitmenschen im öffentlichen Raum?

Ich wünsche mir, dass die Menschen weiterhin genügend Abstand zueinander halten, auch um Betroffene zu schützen.

Nicht für alle gibt es ein Zurück in die Normalität. Haben Sie Tipps für andere Krebsbetroffene?

Zum Glück hat die Pandemie gezeigt, dass Menschen mit erhöhtem Risiko viel Unterstützung von anderen Menschen bekommen. Aus der Familie, der Nachbarschaft, von der Gemeinde oder auch von den kantonalen und regionalen Krebsligen gibt es so viele Helferinnen und Helfer. DANKE! Und ich bin froh, existieren online so viele Möglichkeiten. Ich lasse mir meine Lebensmittel und meine Medikamente nach Hause liefern, ohne dass ich in Kontakt mit Menschen kommen muss.

Welche Hilfe können Sie von der Krebsliga zusätzlich gebrauchen?

Momentan brauche ich zum Glück keine Hilfe. Aber gerne würde ich andere betroffene Menschen unterstützen, so gut ich kann. Hilfreich wären vielleicht mehr Dokumentationen oder Serien über Betroffene, um anderen Menschen Mut zu machen. Um sie zu unterstützen, damit sie die Hoffnung nicht verlieren und nicht aufgeben.

Porträts zu Menschen mit Krebs:
▸ **krebsliga.ch/ueber-krebs/meine-geschichte-mit-krebs**

FOTO: ZVG

Fredy Wetter erkrankte vor vier Jahren an Prostatakrebs. Bezüglich Corona hilft es ihm, sich gegenüber dieser Gefahr positiv einzustellen.

Fredy Wetter

Fredy Wetter – wie wirken sich die Lockerungen auf Ihren Alltag aus?

Ich gehe wieder mit dem notwendigen Respekt nach draussen. Ich meide aber nach wie vor grössere Gruppen. Wanderungen unternehme ich meistens alleine oder – wenn mit Begleitung – dann mit dem nötigen Abstand.

Gehen Sie wieder einkaufen oder in Restaurants?

Einkäufe erledige ich wieder selber. Aber ich meide dabei ganz bewusst Stosszeiten oder auch die Wochenenden. Als Pensionär kann ich die Zeiten auswählen, damit ich nicht auf überfüllte Ladenlokale stosse. Für einen Restaurantbesuch fehlt mir noch der Mut. Da ich selber sehr gern koche, verspüre ich auch nicht so einen grossen Drang, in ein Restaurant zu gehen. Ich sehe aber, dass zum Beispiel die Berggasthäuser im Alpstein (Appenzellerland), die ich manchmal für eine Stärkung oder Erleichterung aufsuche, sich sehr gut an die Empfehlungen des BAG halten. Darüber bin ich froh.

Wie fühlen Sie sich unter Menschen?

Emotional fühle ich mich wieder wohler. Aber die Unvernunft vieler Menschen gibt mir zu denken. Es ist verständlich, dass man möglichst wieder leben möchte, wie vor der Coronapandemie. Dennoch sind die Risikogruppen darauf angewiesen, dass sich alle nach wie vor an Hygiene- und Abstandsregeln halten. Ich hätte diesbezüglich mehr Respekt und Rücksichtnahme erwartet. ●

Weitere Porträts zu Krebs und Corona:
▸ **krebsliga.ch/ueber-krebs/krebs-und-corona**

Beratung und Information vom Krebstelefon

Betroffene und Angehörige nicht im Stich lassen

Krebstelefon mit einer Spende unterstützen

Während des Lockdowns erhielt das Krebstelefon der Krebsliga rund 25 Prozent mehr Anfragen per Telefon, E-Mail oder Chat. Durch die neue und unbekannte Gefahr des Coronavirus gab es eindeutig mehr Informationsbedarf. Anna Zahno (Bild), Leiterin des Krebstelefons, erklärt: «Obschon wir es in den Beratungen oft mit Menschen in einer Belastungssituation zu tun haben, verunsichert die Coronakrise Krebsbetroffene noch mehr.» Für ihre Anliegen, Fragen und Ängste sind die Beraterinnen des Krebstelefons da. Auch Angehörige und Fachpersonen finden dort Rat und Unterstützung.

Weitere Informationen zum Krebstelefon und zu dessen 25-Jahr-Jubiläum:
▸ **krebsliga.ch/krebstelefon**

FOTOS: CHRISTOPH SIDLER, ZVG

«Ich möchte dazu motivieren, über das Lebensende aktiv nachzudenken»

Mit Ausbruch der Coronapandemie ist das Interesse an der Patientenverfügung schlagartig gestiegen. Nationalrätin Doris Fiala engagiert sich dafür, dass das letzte Kapitel im Leben nicht länger totgeschwiegen wird. Wieso es sich lohnt, sich gezielt und frühzeitig damit auseinanderzusetzen, erklärt die Gründerin einer Interessengemeinschaft für die Patientenverfügung im Interview.

Text: Tanja Aebli

Themen rund ums Sterben und Vorsorgen werden oft auf später verschoben oder gänzlich verdrängt. Wieso haben Sie beschlossen, Diskussionen hierzu anzustossen?
Es sind vor allem meine persönlichen Erfahrungen, die mich geprägt haben. Meine Eltern hatten ein sehr schweres Lebensende: Meine Mutter erkrankte relativ früh an Demenz, mein Vater erlitt eine gravierende Hirnblutung, wurde so von einem Moment auf den andern komplett aus dem Leben herausgerissen und zu einem schweren Pflegefall. Beide hatten keine Patientenverfügung und meine Schwester und ich damit keine Möglichkeit, den Willen unserer Eltern durchzusetzen. Hinzu kommt: Am dritten Advent des letzten Jahres starb mein Gatte an einem Hirntumor. Trotz Vorsorgeauftrag und umfassender Patientenverfügung war es nicht einfach, seinen Wünschen am Lebensende gerecht zu werden. Ich möchte daher sensibilisieren und dazu motivieren, über das Lebensende aktiv nachzudenken und damit auch den Angehörigen zu helfen.

Viele tun sich schwer mit der Idee, das eigene Sterben zu planen, und lassen die Dinge lieber auf sich zukommen. Können Sie dieser Haltung auch etwas abgewinnen?
Wir sind oft Verdrängungskünstler, das verstehe ich gut. Jeder sollte über das Ende des Lebens frei entscheiden dürfen. Es hilft aber, seine Endlichkeit zu akzeptieren und mit den Angehörigen darüber nachzudenken, was man möchte und was nicht.

Wie erklären Sie Sinn und Zweck einer Patientenverfügung jemandem, der noch nie davon gehört hat?
Selbstbestimmt leben bis zum Tod, das wünschen wir uns. Ärzte und Pflegende wie Angehörige müssen jedoch über unsere innersten Vorstellungen und Wünsche Bescheid wissen. Eine Patientenverfügung hilft, möglichst schmerzfrei und in Würde die Welt verlassen zu können.

Welchen konkreten Nutzen bringt sie der Person, die sie verfasst?
Unseren letzten Willen festzuhalten hilft, die eigene Seele zu «büscheln» wie auch Schmerz und Leid nur so lange zu ertragen, wie wir uns das vorstellen. Unser Umfeld und die Medizin haben das zu respektieren.

Welchen Stellenwert hat die Patientenverfügung Ihres Erachtens für die Angehörigen?
Die Angehörigen sind im Schmerz besonders dankbar, einfach unseren letzten Willen akzeptieren zu können. Der Patient mag mit der Situation am Lebensende überfordert sein, die trauernde Familie ist es erst recht. Eine früh antizipierte Klärung offener Fragen ist daher absolut entscheidend.

Doris Fiala empfiehlt, über das Lebensende frühzeitig nachzudenken.

FOTO: ZVG

Eine Patientenverfügung sorgt dafür, dass Betroffene nur jene medizinischen Massnahmen erhalten, die sie sich wirklich wünschen.

Kann es trotz der in der Patientenverfügung festgelegten Bestimmungen zu Unsicherheiten oder kniffligen Situationen kommen?

Durchaus. Nehmen Sie folgende Situation: Mein an einem aggressiven Hirntumor erkrankter Mann wollte in der Endphase einfach friedlich gehen dürfen. Ihn drückte der Tumor immer mehr und nur ein Arzt konnte die Situation mit Kortison entschärfen. Man gab daher Kortison nicht zur Lebensverlängerung, sondern zur Schmerzbekämpfung. Es ist wichtig, Sinn und Zweck jeder medizinischen Massnahme zu kennen und zu besprechen.

Was wünschen Sie sich persönlich für Ihren letzten Lebensabschnitt?

Zu lieben und Liebe zu erfahren mit jenen, die mir am meisten bedeuten. Und Selbstbestimmung – soweit möglich, um mit mir und der Welt im Reinen zu sein und sterben zu können.

Welche Vorkehrungen haben Sie getroffen?

Mit einem Anwalt, einem Arzt und meiner Familie erstellte ich eine umfassende Patientenverfügung, einen Vorsorgeauftrag sowie eine Generalvollmacht. Es ist ein anspruchsvoller Prozess für alle Involvierten. Sich die eigene Endlichkeit einzugestehen und bewusst zu handeln, ist nie und für niemanden banal. ●

Das Wichtigste in Kürze

Richtig vorsorgen im Hier und Jetzt

Was ist eine Patientenverfügung?

Eine Patientenverfügung gilt, wenn Sie selber nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen und Ihren Willen zu äussern. Mit einer Verfügung entlasten Sie Ihre Angehörigen und geben dem ärztlichen Behandlungsteam konkrete Handlungsanweisungen für schwierige Entscheidungssituationen. Ihr schriftlich festgehaltener Wille ist für das Behandlungsteam und für Ihre Angehörigen rechtsverbindlich. Je präziser eine Patientenverfügung Behandlungswünsche darlegt, desto besser können Ärzte und Pflegepersonal ihnen nachkommen. Eine Patientenverfügung sollte möglichst mit Unterstützung von Fachpersonen ausgefüllt werden. Damit sie rechtsgültig ist, muss sie von Hand datiert und unterschrieben werden.

Was tun bei Krebs?

Die Patientenverfügung der Krebsliga geht vertieft auf spezifische Fragen ein, die sich bei einer Krebserkrankung stellen können. Sie thematisiert Massnahmen zur Linderung von Schmerzen, Atemnot und anderen Symptomen, greift Themen wie Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr auf und schliesst Fragen über Massnahmen zur Wiederbelebung ein. Die kantonalen und regionalen Krebsligen sind beim Ausfüllen des Dokuments behilflich.

Ergänzende Informationen finden Sie in der Broschüre «Selbstbestimmt bis zuletzt – aber wie? Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung». Sie bietet Anregungen und Hinweise, welche beim Ausfüllen einer Patientenverfügung zu beachten sind. Download oder Bestellung (kostenlos) auf: **krebsliga.ch/broschueren**.

Tipps von Profis

Die Krebsliga, die Krebsforschung Schweiz und die Bank Cler organisieren kostenlose Informationsanlässe rund um das Thema Vorsorge. Dabei geht es beispielsweise um folgende Fragen: Wie regeln Sie verbindlich Ihren Willen im Hinblick auf Krankheit und Tod? Was sieht das Erwachsenenschutzrecht bei einer Urteilsunfähigkeit vor und welche Möglichkeiten der Selbstvorsorge existieren? Weitere Infos zu den nächsten Veranstaltungen finden Sie unter: **krebsliga.ch/informationsveranstaltung**.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

60 Jahre Erfahrung

Herzliche Gratulation!

Seit vielen Jahrzehnten ist die Krebsliga in schwierigen Lebenssituationen für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen da.
Dieses Jahr feiern die kantonalen Krebsligen Aargau, Schaffhausen und Waadt ihr 60-jähriges Jubiläum. Feiern Sie mit! (siw)

- aargau.krebsliga.ch
- schaffhausen.krebsliga.ch
- vaud.liguecancer.ch

InfoMonat Brustkrebs 2020

Helfen auch Sie: Gemeinsam gegen Brustkrebs

Im InfoMonat Brustkrebs lancieren wir eine grosse Spendensammelaktion auf unserer Online-Plattform Participate.
Mit Ihrer Unterstützung helfen Sie uns beim Helfen: Denn eine Krebsdiagnose ist für Betroffene und ihre Nächsten oft ein Schock und die Krankheit wirft viele Fragen auf.
Dank Ihrer Unterstützung können wir für Brustkrebsbetroffene und ihre Angehörigen da sein und sie bei einem persönlichen Gespräch, per Mail oder im Chat beraten. (alm)

- krebsliga.ch/brustkrebs2020

Spendenaktion bei Beldona

Für ein gutes Körpergefühl trotz Brustkrebsdiagnose

Unterstützung beim Wäschekauf: Beldona berät brustkrebsbetroffene Frauen.

Beldona begleitet Frauen vor, während und nach einer Brustkrebsbehandlung auf dem Weg zu einem angenehmeren Körpergefühl. Ziel ist es, Frauen zu unterstützen, zu beraten und in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken. Bei Beldona finden betroffene Frauen viele Produkte, um diese herausfordernde Zeit besser zu meistern. Sei es ein komfortabler Spezial-BH, bequeme Loungewear oder eine Brustprothese, die von aussen nicht als solche erkennbar ist. Die Beldona-Filialmitarbeiterinnen sind speziell geschult und die einfühlsame Beratung findet in intimer Atmosphäre statt. Im Rahmen des InfoMonats Brustkrebs im Oktober sammelt Beldona vom 30. September bis 31. Oktober 2020 Spenden in ihren Filialen. Die Einnahmen gehen vollumfänglich an die Krebsliga Schweiz. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und danken Beldona für ihr Engagement! (alm)

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM, ZVG / ILLUSTRATION: ZVG

Ihre Fragen an die Expertinnen und Experten

Wir beantworten Ihre Fragen zu Frauen- und Männertumoren

Was kann ich dazu beitragen, dass mein Krebsrisiko gering bleibt? Wie können bestimmte Krebsarten früh entdeckt werden? Welche Behandlungsoptionen kommen infrage? Wie kann ich mit den Folgen meiner Krebserkrankung umgehen?
Expertinnen und Experten sind für Sie da und beantworten Ihre Fragen im Forum. Bis Ende Oktober widmen wir uns Ihren Anliegen zu Frauengesundheit und Frauentumoren. Von Anfang November bis Mitte Dezember bieten wir Expertensprechstunden zu Männergesundheit und Männertumoren an.
Nützen Sie die Gelegenheit und stellen Sie Ihre Fragen den Fachberatenden. (siw)

▸ krebsforum.ch

Engagement für Krebsbetroffene

x-mas cards: Weihnachtskarten mit Spendenanteil

Bereits seit 2003 unterstützt x-mas cards die Krebsliga Schweiz durch den Verkauf von Weihnachtskarten aus der Spendenkarten-Kollektion. 40 Rappen aus dem Verkauf jeder einzelnen Karte fliessen direkt in die Arbeit der Krebsliga Schweiz. Um deutlich zu zeigen, dass der Absender der Karte zusätzlich zum Weihnachtsgruss auch noch eine Spende tätigt und der Krebsliga damit ermöglicht, Betroffene und Angehörige zu informieren, zu begleiten und zu unterstützen, werden das Logo der Krebsliga Schweiz und der Spendenhinweis auf die Rückseite jeder Karte gedruckt. Diese Weihnachtskarten sind also ideale Botschafter für die gute Sache. Für diese Unterstützung gebührt x-mas cards ein herzlicher Dank! (alm)

▸ www.x-mascards.ch

Agenda

Vorsorgen – Sie auch?
Kostenlose Informationsanlässe in der ganzen Schweiz zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Nachlassplanung.
▸ krebsliga.ch/informationsveranstaltung

Brustkrebs-Austauschgruppe
Für Frauen ab 50 Jahren.
21. Oktober und 19. November 2020, Luzern
▸ krebsliga.info/kurse-seminare

Training gegen dauerhafte Beschwerden
Evivo ist ein Training, das Teilnehmende befähigt, besser mit chronischen Krankheiten zu leben.
30. Oktober bis 4. Dezember, Chur
▸ graubuenden.krebsliga.ch/evivo

Trauercafé
Eingeladen sind alle, welche sich durch Trauer belastet fühlen und darüber sprechen oder einfach da sein möchten.
28. Oktober bis 18. November, Schaffhausen
▸ schaffhausen.krebsliga.ch

Tagung zu Selbstwirksamkeit
Austausch über integrative Ansätze für die Onkologie und Präsentation konkreter Angebote.
5. November 2020, Bern
▸ nsk-krebsstrategie.ch

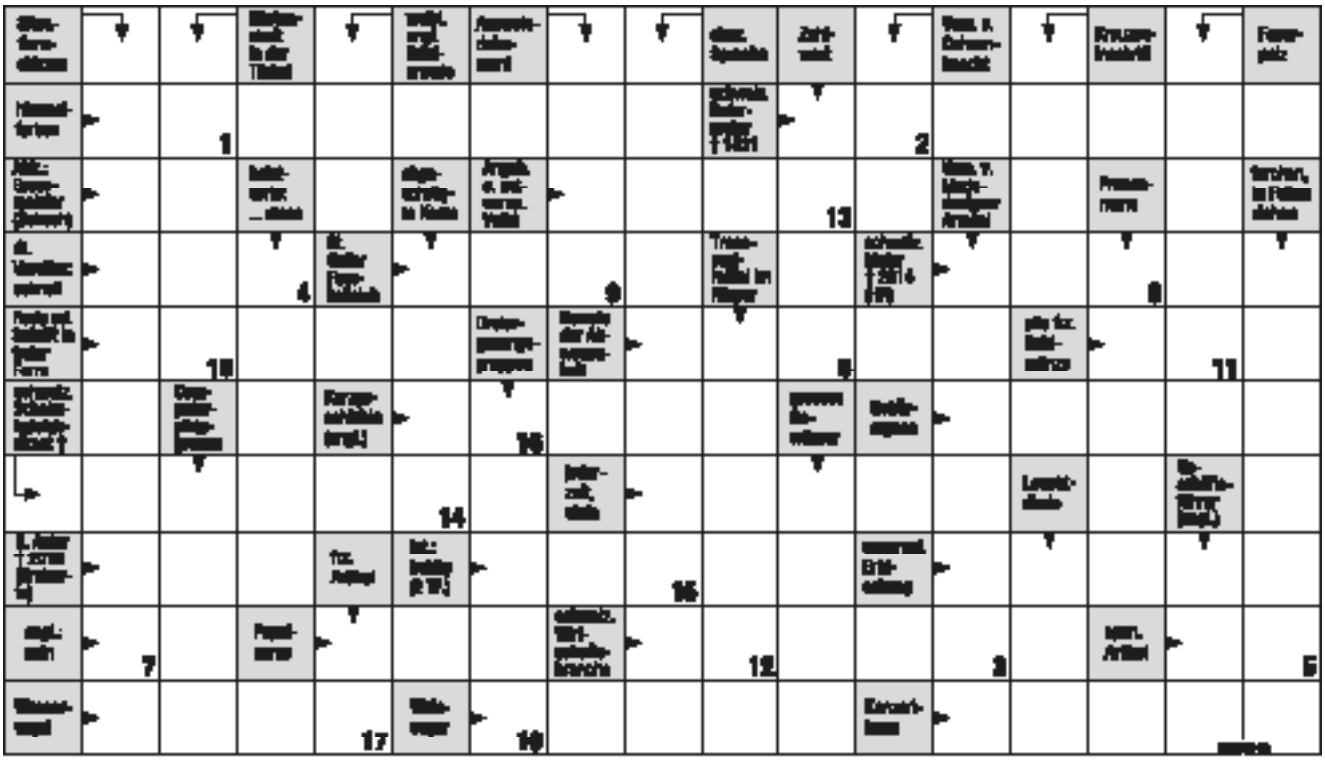
Eine Woche Aufatmen
Eine Krebserkrankung hinterlässt Spuren. Es braucht Zeit, um wieder gelassener zu werden. Atmen Sie auf und finden Sie Ruhe, um den Alltag leichter zu begehen.
8. bis 15. November 2020, Wildhaus
▸ krebsliga.ch/kurse

Forum Umwelt und Krebs
Welchen Einfluss hat unsere Umwelt auf die Krebsprävention und wie können Erkenntnisse vermittelt werden?
24. November 2020, Bern
▸ krebsliga.ch/forumumweltkrebs

Krebskaraoke
Ein Theaterabend über die Diagnose und das Leben mit Krebs. Auf der Bühne: elf Frauen, die Krebs hatten oder Krebs haben.
Dezember 2020 bis März 2021, Aarau, Bern, Luzern
▸ bit.ly/b-buehne

Weitere Termine finden Sie unter:
▸ krebsliga.ch/agenda

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM, ZVG



Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von drei Lubex anti-age Classic Sets.

Gesundheit ist für Permamed eine Herzensangelegenheit. Deshalb unterstützt die Firma die Krebsliga seit 10 Jahren in ihrem Kampf gegen Brustkrebs, unter anderem mit Geldbeiträgen.
Seit die Lubex anti-age Linie lanciert wurde, zählen vor allem Frauen zu den Kundinnen. Deshalb will Permamed mit ihrem Engagement auch speziell den Frauen etwas zurückgeben.
Beim Verkauf jedes Lubex anti-age Produktes geht ein Franken an die Krebsliga Schweiz für die Brustkrebsprävention.
Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von drei Lubex anti-age Classic Sets im Wert von 130 Franken.

▸ **lubexantiage.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 16. Oktober 2020. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Juliausgabe 2020, Lösungswort: Sonnenhut

Ursula Bitterli, 4224 Nenzlingen – **Jean-Pierre Blaser,** 2300 La Chaux-de-Fonds – **Fabienne Challandes,** 2033 Boudevilliers – **Edy Hodel,** 4955 Gondiswil – **Liselotte Hofer,** 3366 Bettenhausen – **Pierre Jobé,** 2926 Boncourt – **Stephan Kölliker,** 8051 Zürich – **Carole Leibundgut,** 1040 St-Barthélemy VD – **Arthur Ruchti,** 3154 Rüschegg-Heubach – **Rosmarie Rüegg,** 4051 Basel

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), Aline Meierhans (alm), Simone Widler (siw) – Fotografie: Gaëtan Bally – Gestaltung: Oliver Blank – Koordination: Denise Steiger – Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen – Ausgabe: 4/20, Oktober 2020, 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

Ein wichtiger Meilenstein nach der Brustkrebs-Erkrankung von Beate Schneider-Mörsch (2. v. r. neben dem Bergführer): Mit 45 Jahren steht sie 2008 auf dem Gipfel des Breithorns (4165 m ü. M.) oberhalb von Zermatt.

Die Diagnose Brustkrebs bekam Beate Schneider-Mörsch fast zeitgleich mit ihrer Schwester. Trotz örtlicher Distanz hat die Erkrankung die beiden einander nähergebracht.

Aufgezeichnet von Joëlle Beeler

1 Im Herbst 2006 hatte ich ein diffuses Gefühl, dass etwas mit mir nicht stimmen würde. Ich konnte es nicht fassen oder lokalisieren, es war einfach da. Auch der Gedanke an Krebs war mir gekommen. Das habe ich aber schnell wieder von mir gewiesen.

2 Als meine fünf Jahre jüngere Schwester dann die Diagnose Brustkrebs bekam, wusste ich, dass auch ich mich untersuchen lassen musste.

3 Durch die gleiche Diagnose zum fast gleichen Zeitpunkt wurde der Kontakt zu meiner Schwester intensiver. Sie wurde in Deutschland behandelt; ich in der Schweiz. Wir tauschten uns regelmässig aus und stützten einander.

4 Meine Schwester nahm die Erkrankung nach aussen hin lockerer als ich. Ihre Unbeschwertheit hat mir gutgetan; ich wurde gelassener. Das hat sich auch auf meine beiden Kinder positiv ausgewirkt.

5 Damals arbeitete ich bereits fünf Jahre bei der Krebsliga Schweiz. Als ich die Diagnose mit meiner Arbeitgeberin besprach, entfaltete sich unter mir ein Netz der Unterstützung.

6 Von der Krebsliga, aber auch von meiner Familie und meinen Freunden wurde ich durch die Behandlungszeit getragen. Mir wurde Zeit gegeben. Man hatte Verständnis, hat sich gekümmert und mich gestützt. Dafür bin ich noch heute dankbar!

7 In dieser Zeit haben wir in der Krebsliga Kurse für Betroffene und Angehörige aufgebaut. Ich entschied mich, selber an einem Kurs im Kloster Cazis teilzunehmen. 18 Frauen mit verschiedenen Diagnosen und Prognosen haben dort gemeinsam gemalt, getanzt, getöpfert und vor allem gelacht.

8 In diesem Kurs erfuhr ich so viel Mut, positive Energie und Lebensfreude, trotz oder vielleicht weil wir die Begrenztheit des eigenen Lebens spürten. Das war ein wundervolles Erlebnis, das uns alle stärker gemacht hat.

9 Eine richtige Herausforderung, die ich ohne meine Erkrankung wohl nicht angenommen hätte, war die Besteigung des Breithorns bei Zermatt. 85 Frauen mit Brustkrebs aus 18 europäischen Ländern haben den Gipfel bestiegen. Das gemeinsame Projekt «Seilschaft der Solidarität» mit dem symbolischen Ziel war ein unglaubliches Erlebnis.

FOTO: ZVG ROPE OF SOLIDARITY 2008

Spenden Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit.

Jetzt Film anschauen und unterstützen:
cler.ch/aufmerksamkeit-spenden

Wir sind seit vielen Jahren Partnerin der Krebsliga Schweiz. Dieses Jahr engagieren wir uns mit einer ungewöhnlichen Kampagne, mit der die Krebsliga dank Ihrer Aufmerksamkeit an unserer Werbung Geld verdient.
Erfahren Sie mehr dazu und spenden Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf cler.ch/aufmerksamkeit-spenden

Zeit, über Geld zu reden.

Bank
Banque
Banca
CLER