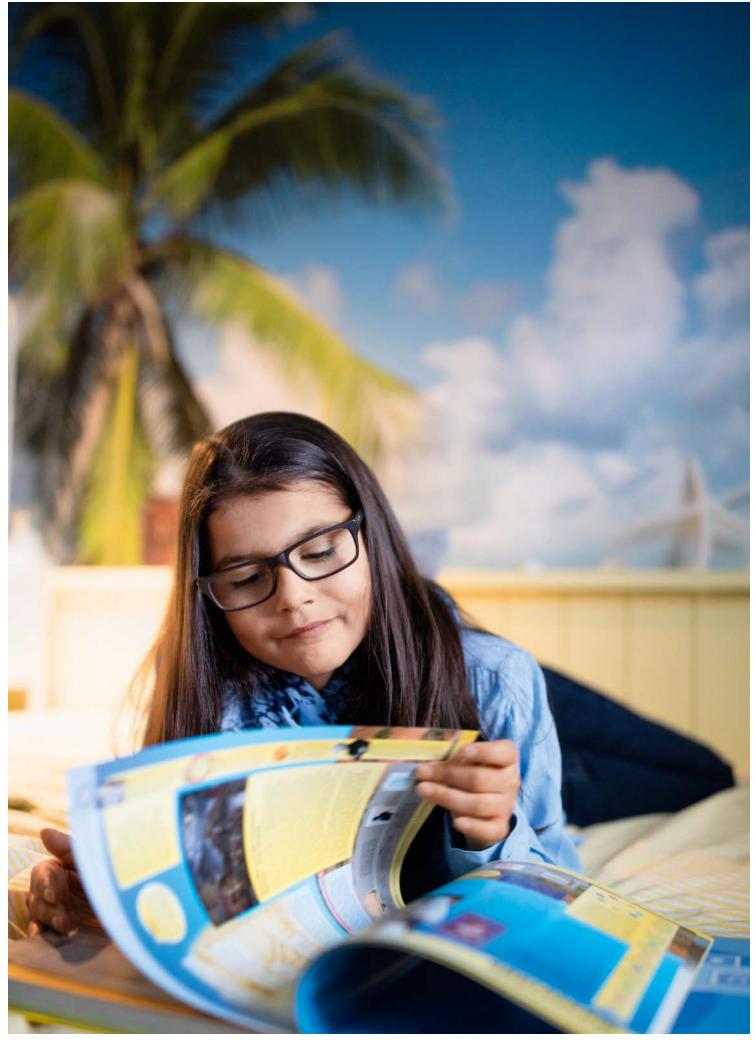


# aspect 2/16





 $Vier \, Jahre \, bangen: \, Carina \, B\"{u}rgisser \, konnte \, erfolgreich \, behandelt \, werden. \, Mehr \, dazu \, lesen \, Sie \, ab \, Seite \, 4.$ 

# Wir sind für Sie politisch aktiv

Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Forderung der Krebsliga ist erfüllt. Das Parlament stimmte in der Frühjahrssession dem Krebsregistrierungsgesetz zu. Durch die einheitliche und flächendeckende Erfassung sämtlicher Krebserkrankungen können wir deren Ursachen künftig besser verstehen, präventive Massnahmen gezielt planen und präzisere Rückschlüsse auf Therapien ziehen. Ein schweizweites Krebsregister ist auch ein Ziel der «Nationalen Strategie gegen Krebs», ein Meilenstein, der erreicht wurde.

Erkrankt ein Familienmitglied an Krebs, leidet darunter die ganze Familie. Die Krebsliga Zug begleitete während vier Jahren eine Mutter von sechs Kindern, deren jüngste Tochter an Knochenkrebs erkrankte. «Die Krebsliga war immer für mich da und leistete eine enorm wichtige Hilfe», sagt die Mutter in unserer Titelgeschichte.

Wie sehr eine Krebsdiagnose das Leben auf den Kopf stellen kann, weiss auch die Schauspielerin Christelle Mandallaz. Ihre eigene Geschichte lehrte sie, welch heilende Wirkung das Lachen haben kann. Ihre Erfahrungen gibt sie in Theaterkursen für Krebsbetroffene weiter. Erfahren Sie mehr über das Angebot der Krebsliga Genf und den Kurs «Über schwierige Dinge lachen können».

Was, wenn der Krebsabstrich beim Gynäkologen auffällig ist? HPV-Infektionen und die damit verbundenen Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs verunsichern viele Frauen. Dr. André Kind, Leiter Poliklinik und Dysplasie-/HPV-Vulva-Sprechstunde, spricht im Interview über die HPV-Impfung, Ansteckungsrisiken und psychische Belastungen.

Individuell bei Betroffenen und ihren Nächsten, in der Forschung, aber auch in der Politik: Die Krebsliga engagiert sich wirkungsvoll im Kampf gegen Krebs. Ihre Unterstützung macht es möglich!

Herzlich



Jahr Panwey

Prof. Dr. med. Jakob R. Passweg Präsident Krebsliga Schweiz



Melianis

Dr. phil. Kathrin Kramis-Aebischer Geschäftsführerin Krebsliga Schweiz



Christelle Mandallaz: «Humor ist mein Lebenselixier.» Erfahren Sie mehr dazu auf Seite 12.

Im Gespräch4
Sechs Kinder, eines hat Krebs: Das bringt die
Mutter an ihre Grenzen. Die Krebsliga hilft.
F - 1 0
Forschung8
Gebärmutterhalskrebs: Die Pap-Abstriche
sind eine Erfolgsgeschichte.
Porträt12
«Lachen hilft, über Schwieriges hinauszuwachsen»,
sagt die Schauspielerin Christelle Mandallaz.
Fokus14
Um keine Krankheit ranken sich so viele Mythen
wie um Krebs. Die Krebsliga klärt auf.
Name 47
News16
Gesund leben mit der Krebsliga-Broschüre
«Ausgewogene Ernährung – So senken Sie das
Krebsrisiko».
B". 1
Rätsel18

Rätsel	1
Gewinnen Sie eine von zehn Lieferungen	
der Saison BIO BOX.	

Kontakt	19
Sie benötigen Unterstützung oder wollen sich	
genauer informieren? Die Krebsliga ist für Sie o	da.

# «Mami, muss ich jetzt sterben?»

Beatrice Bürgisser ist Mutter von sechs Kindern. Bei ihrer jüngsten Tochter wurde Knochenkrebs diagnostiziert. Das stellte das bisherige Leben der Familie komplett auf den Kopf. Die Krebsliga Zug half, unkompliziert und persönlich, vier Jahre lang.

Text: Peter Ackermann, Fotos: Gaëtan Bally

Is Mutter von sechs Kindern ist sie sich einiges gewohnt. Als sie aber von ihrer achtjährigen Tochter angeschrien und wegbugsiert wird, würde Beatrice Bürgisser am liebsten aus dem Spitalzimmer rennen. «Du hast mich hierher gebracht!», keift Carina. «Du bist schuld, gehts mir jetzt schlecht! Hau ab, ich will dich nicht sehen!» Beatrice Bürgisser bleibt. Sie nimmt ihre Jüngste wiederholt in den Arm und reicht ihr die Tüte für Erbrochenes. «Das Gekotze und Gemotze sind Folgen der Chemotherapie», denkt Beatrice Bürgisser. An wem hätte Carina ihre Aggressionen auslassen sollen, wenn nicht an ihrem Mami?

Erfolgreich behandelt: Carina, 12 Jahre alt.

Ein Jahr zuvor, 2011, herrschte bei den Bürgissers Sonnenschein. Badeferien auf Elba. Täglich springt die Familie ins Mittelmeer. Eines Tages, beim Eincremen am Strand, entdeckte Beatrice Bürgisser an Carinas linkem Schienbein eine Schwellung. Sie wird sich angeschlagen haben, dachte die Mutter. Aber die Beule schwellte nicht ab. Zurück in Oberägeri zeigte die Mutter die Stelle dem Hausarzt. Eine Zyste, vermutete dieser und veranlasste weitere Abklärungen. Carina hatte, wie sich herausstellte, einen bösartigen Knochentumor. Ihr Schienbein musste durch einen Spenderknochen ersetzt werden. Wenn es dumm laufe, werde das kranke Bein amputiert. Neun Stunden lang dauerte die Operation. Neun Stunden, in denen Beatrice Bürgisser die Spitalgänge auf und ab ging und sich fragte, wie sich Carinas Leben gestalten werde, mit nur einem Bein.

«Rebekka Toniolo von der Krebsliga nimmt sich mir wie einer guten Freundin voll an. Die Gespräche ersetzten mir eine Therapeutin.»

Beatrice Bürgisser, Mutter von Carina

Alles gut, verhiessen die Ärztinnen und Ärzte abends. Der Spenderknochen wurde erfolgreich eingesetzt. Die 45-Jährige atmete auf. «Von jetzt an ist alles wieder gut», dachte sie. Aber es kam schlimmer.

15 Tage nach der Operation erlitt Carina einen Infekt, Notaufnahme. Für Beatrice Bürgisser hiess das: wieder warten unter Kunstlicht. Sie betrachtete auf der Intensivstation ihr schlafendes Kind an den Schläuchen und Sonden. Sein Gesicht war leichenblass. Für die Mut-



 $Wirkungsvolle\ Betreuung\ in\ Zeiten\ von\ Unsicherheiten:\ Beatrice\ B\"{u}rgisser\ (links)\ holt\ sich\ Rat\ bei\ Rebekka\ Toniolo\ von\ der\ Krebsliga\ Zug.$ 

ter gab es nichts zu tun, als auszuharren – und ein Foto zu machen. «Vielleicht das Letzte auf dem Carina noch lebt.» Der Infekt klang ab. Die Biopsie aber ergab: Der Tumor war hochaggressiv. Chemotherapie, neun Monate lang. Drei Wochen erbrechen, zwei Wochen Pause, drei Wochen erbrechen, zwei Wochen Pause, mit einer Tochter, die all ihre Frustrationen an ihrer Mutter ausliess, sie zurückwies.

## Die Krebsliga hilft schnell und persönlich

Während Beatrice Bürgisser ihre krebskranke Tochter in die Therapie begleitet, gerät der Alltag der achtköpfigen Familie durcheinander. Ihrer Teilzeitstelle als Floristin kann die Mutter neben der Betreuung der Tochter nicht mehr nachgehen. Der Zusatzverdienst fällt aus. Stattdessen summieren sich die Fahrkosten zum Spital und die horrenden Parkgebühren, und es fallen zusätzliche Kosten an für Übernachtungen. All das strapaziert

das Haushaltsbudget. Der Mann von Beatrice hat viel zu tun im Geschäft; er kann nicht reduzieren. Und wenn Beatrice Bürgisser vom Spital nach Hause kommt, erschöpft und unsicher, ob die Therapie anschlagen wird, kann der Wäscheberg sie schon mal übersteigen.

«Was könnte Ihnen jetzt guttun?», fragte Rebekka Toniolo. Beatrice Bürgisser hatte sich in ihrer Not an die Krebsliga in Zug gewandt. Und die hilft. Unkompliziert und persönlich. In den vielen Gesprächen mit Rebekka Toniolo fühlt sich Beatrice verstanden. Die Krebsliga sucht – teilweise zusammen mit anderen Institutionen – nach Lösungen. Die Parkgebühren und die zusätzlichen Übernachtungen können übernommen werden. Eine Familienhilfe unterstützt die Bürgissers während besonders anstrengender Zeiten im Haushalt. Die Betreuung von Carina und den anderen Kinder wird so organisiert, dass die Verantwortung breiter abgestützt wird. Familienmitglieder werden stärker eingebunden, Nachbarinnen helfen. Und

immer wieder fragt Rebekka Toniolo die so einfachen, für Beatrice Bürgisser aber so entscheidenden Fragen: «Was haben Sie früher in schwierigen Augenblicken gemacht, damit es Ihnen wieder besser ging? Was könnte Ihnen jetzt guttun?» Beatrice Bürgisser kennt die Antworten: ein Waldlauf. Der Austausch mit einer Freundin. Den ersten Kaffee des Tages im warmen Sonnenlicht auf dem Balkon trinken. «Rebekka Toniolo nimmt sich mir wie einer guten Freundin voll an. Die Gespräche ersetzten mir eine Therapeutin», denkt Beatrice Bürgisser. Und: «Die Krebsliga leis-

tete wichtige Hilfe zur Selbsthilfe.» Ist Beatrice Bürgisser allein, schöpft sie Kraft beim Betrachten von Ferienfotos, aufgenommen am Mittelmeer – vor dem Befund des Knochenkrebses. «So soll es wieder werden.»

# «Die Krebsliga leistete wichtige Hilfe zur Selbsthilfe.»

Beatrice Bürgisser, Mutter von Carina



Die achtköpfige Familie Bürgisser organisierte ihren Alltag zusammen mit der Krebsliga neu, um für Carina da zu sein.



## Die Krebsliga entlastet die Mutter wirkungsvoll

Rebekka Toniolo ermöglicht zusammen mit der Kinderkrebshilfe Schweiz ein Wellnesswochenende, das der überlasteten Mutter ein Auftanken ermöglichen soll. Kaum aber ist sie weg und erholt sich seit Langem zum ersten Mal, wird Carina krank. Jetzt steht der Rest der Familie in der Verantwortung.

Die Chemotherapie verläuft erfolgreich. Doch das Aufatmen ist von kurzer Dauer. Fünf Tage nach ihrer Heimkehr fragt Carina abends: «Mami, muss ich jetzt sterben?» Ihr Herz rast. Mit Blaulicht wird Carina ins Spital Luzern gefahren. Die Diagnose: Herzschwäche, wie sie in einem von tausend Fällen bei einem Kind nach einer Chemotherapie auftreten kann. Als ob eine Mutter tausend Kinder hätte! Carina erhält Medikamente, die ihren Kreislauf unterstützen. Aber es kommt schlimmer: Nach drei Tagen versagen Carinas Organe. Die einzige Überlebenschance liege im Einsatz eines künstlichen Herzens, sagen die Ärztinnen und Ärzte. Die Operation glückt. Das Kind erholt sich, da beschliessen die Ärzte, das unterstützende Kunstherz müsse raus. Carinas Herz habe sich so gut erholt, es müsse selber pumpen. Wieder bangt die Mutter während einer sechsstündigen Operation um das Leben ihres Kindes.

## Bestens betreut von der Krebsliga

Sie ruft Rebekka Toniolo von der Krebsliga an. Selber Mutter von zwei Kindern, weiss sie, wie nah einem die Sorgen um die eigenen Kinder gehen können. Beatrice fühlt sich wiederholt begleitet und verstanden von der Geschäftsführerin der Krebsliga Zug. Auch dann, als die Ärzte entscheiden: Ein Spenderherz könnte für Carina in den nächsten 15 Jahren die richtige Lösung sein. Danach müsse auch dieses ersetzt werden. Am 24. Februar 2015 wurde Carina ein fremdes Herz eingesetzt. Ein Jahr später feiert die Familie den Tag wie einen Geburtstag: Carina hat es geschafft.

# «Da sein, gerade wenn es schwierig ist.»

Rebekka Toniolo, Geschäftsführerin Krebsliga Zug

«In Krisen helfen, heisst: da sein für die betreute Person. Das Ausmass der Belastungen und Nöte von Frau Bürgisser als Mutter von sechs Kindern war auch für mich herausfordernd. Die Fragen, die ich ihr stellte, richte ich nach unseren Gesprächen auch an mich: Was tut mir jetzt gut? Welche regelmässigen Aktivitäten und Begegnungen festigen mich? Ich selber tanke beim Joggen im Wald auf.»

Doch die Ängste bleiben: Was, wenn Carinas Körper das Spenderherz abstösst? Was wird, wenn das fremde Herz ersetzt werden muss? Wird Carina den Anschluss in der Schule finden? Was, wenn Carina wieder an Krebs erkrankt? Jeder medizinische Kontrolluntersuch ist eine Qual bis der positive Befund endlich vorliegt: keine Abstossung des Herzens, kein Krebs. Einen Augenblick lang ist Beatrice Bürgisser dann überglücklich. «Doch die Unbeschwertheit ist weg», sagt sie gegenüber Rebekka Toniolo von der Krebsliga, die sie während der vergangenen vier Jahre betreut hat. «Die Sorgen um Carinas Zukunft werden uns immer begleiten. Und doch haben wir endlich Grund zur Hoffnung.»

Manchmal, wenn es bei Bürgissers ganz ruhig ist und Carina ihre Mutter für sich alleine hat, zieht sie diese zu sich aufs Sofa. Die Zwölfjährige schmiegt sich dann an ihr Mami, um alte Ferienfotos anzuschauen. Carina möchte sehen, wie sie sich am Strand um die eigene Achse drehte, Sand aufwarf und lachte, und wie sie mit wehendem Haar ins Wasser sprang.

Diesen Sommer fährt die Familie Bürgisser seit Jahren erstmals wieder ans Mittelmeer.

# «Der beste Schutz ist die HPV-Impfung»

HPV-Infektionen und die damit verbundenen Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs verunsichern viele Frauen. Dr. André Kind, Leiter Poliklinik und Dysplasie-/HPV-Vulva-Sprechstunde, spricht über die HPV-Impfung, Ansteckungsrisiken und psychische Belastungen.

Text: Rahel Escher, Foto: zvg

## Ein auffälliger Krebsabstrich bei der Jahreskontrolle beim Frauenarzt beunruhigt viele Frauen. Sind die Ängste begründet?

Mit dem sogenannten «Krebsabstrich» wollen wir Frauen ja eigentlich etwas Gutes tun. Bei einem auffälligen Ergebnis ist uns die grosse psychische Belastung, auch für die Partnerschaft, jedoch bewusst. Darum ist es ganz wichtig, dass wir Ärzte die betroffenen Frauen und ihre Ängste ernst nehmen und ihnen den Befund genau erklären. Es ist sehr selten, dass wir in einem Abstrich Gebärmutterhalskrebs diagnostizieren. Meist sind es Hinweise auf Vorstufen verschiedener Schwere, die dann mit einer Gewebeprobe genauer eingestuft werden. Es gibt drei Vorstufen. Bei Stufe 1 (CIN 1) liegt die Wahrscheinlichkeit bei bis zu 90 Prozent, dass sich die Zellveränderung von alleine zurückbildet; bei Stufe 2 (CIN 2) liegt sie immer noch bei bis zu 60 Prozent. Halbjährliche Kontrollen zur Beobachtung reichen hier vollkommen aus. Selbst eine Stufe 3 (CIN 3) entwickelt sich nur selten zu einem Gebärmutterhalskrebs, aber wir wissen nicht wann und bei wem. Deshalb behandeln wir Frauen mit solchen Befunden.

#### Ist diese Beobachtungsphase zeitlich begrenzt?

Für mich ist die Beobachtungsphase von CIN 1 und CIN 2 zeitlich nicht limitiert, wenn die Veränderungen mit der Lupe (Kolposkop) gut beurteilbar sind. Dies wird jedoch nicht einheitlich gehandhabt. In der Schweiz liegen leider noch keine neuen Richtlinien vor, aber wir arbeiten derzeit im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft für Kolposkopie daran.

# Wie kann die Frau selber die Rückbildung der Krebsvorstufe unterstützen?

Es ist erwiesen, dass Nikotin HPV-assoziierte Zellveränderungen begünstigt. Wir empfehlen deshalb allen Frauen mit Krebsvorstufen, mit dem Rauchen aufzuhören oder den Nikotinkonsum zumindest einzuschränken.

#### Wie wird die Krebsvorstufe medizinisch behandelt?

Wenn eine Behandlung wirklich notwendig ist, wird eine sogenannte Konisation durchgeführt. Dabei wird mit einer elektrischen Schlinge das Gewebe, das die veränderten Zellen enthält, entfernt. Es ist eine ambulante Operation, die höchstens 15 Minuten dauert.

# Wie lange dauert es, bis sich der HP-Virus zu einer Krebsvorstufe entwickelt?

Der Virus kann nach der Infektion für Jahrzehnte in bestimmten Körperzellen schlummern und ist in dieser Zeit auch nicht nachweisbar. Wenn das Immunsystem aus irgendeinem Grund geschwächt ist, kann der Virus ausbrechen und unter Umständen Krebsvorstufen verursachen. Dies zu wissen und zu verstehen, ist gerade innerhalb von Partnerschaften wichtig: Eine Krebsvorstufe darf keinesfalls als Indiz für Untreue interpretiert werden.

# Wie verhält es sich innerhalb der Partnerschaft mit Schutzmassnahmen?

Wenn der Virus aktiv wird, kann es Jahre dauern, bis sich daraus eine Krebsvorstufe entwickelt. In einer langjährigen Beziehung hat sich der Partner somit bereits angesteckt und mit grosser Wahrscheinlichkeit eine körpereigene Immunität gegen diesen einen bestimmten HP-Virustyp entwickelt. Ein Pingpong-Effekt sollte es somit nicht geben und ein zusätzlicher Schutz mit Kondomen macht keinen Sinn. Über den Zusammenhang zwischen Oral- und Analsex und Rachen- und Analkrebs wissen wir sehr wenig. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass diese Krebsarten in der Schweiz selten sind und es keinen Beweis gibt, dass ein Verzicht auf diese Praktiken vor einer Infektion schützt.

# «Wir empfehlen grundsätzlich jeder Frau bis zum 26. Lebensjahr eine Impfung.»

# Sollte eine Frau mit Krebsvorstufe die Familienplanung auf Eis legen?

Davon raten wir ganz dringend ab. Die Infektion kann über viele Jahre bestehen und Paare würden wertvolle Zeit für die Familienplanung verlieren. Bei CIN 1 und CIN 2 sehe ich keinen Grund für einen Verzicht auf eine Schwangerschaft; bei CIN 3 wäre zuvor eine Behandlung zu empfehlen.



Dr. André Kind: Der Pap-Abstrich ist eine Erfolgsgeschichte.

#### Wie lässt sich eine HPV-Infektion beim Mann nachweisen?

Für Männer gibt es keine etablierte Vorsorgeuntersuchung und auch keinen einheitlichen Standard, wo der Abstrich zum Nachweis des HPV entnommen wird. Der HP-Virus muss nicht zwingend an der Eichel nachweisbar sein, sondern kann beispielsweise auch am Hodensack sein. Deswegen schützen Kondome nur sehr begrenzt. Auch bei Männern können gewisse Virustypen Genitalwarzen verursachen, andere Typen selten auch Peniskrebs. Jeder Mann, der etwas Auffälliges bemerkt, sollte zum Arzt gehen. Frauen sind grundsätzlich viel öfter von den Folgen einer HPV-Infektion betroffen als Männer. Die Mehrheit der Bevölkerung infiziert sich ja im Laufe des Lebens irgendwann mit einem HP-Virus, aber nur bei den wenigsten hat dies Folgen und die meisten wissen gar nicht, dass sie den Virus hatten oder haben.

#### Was kann man tun, um sich erst gar nicht anzustecken?

Der beste Schutz ist die HPV-Impfung, die idealerweise sowohl bei Mädchen wie auch bei Jungen vor dem ersten Geschlechtsverkehr verabreicht wird. Der Impfstoff, der uns derzeit zur Verfügung steht, schützt gegen zwei Hochrisiko-HPV-Typen, die Gebärmutterhalskrebs und gegen zwei Typen, die Genitalwarzen verursachen können. Eine Impfung ist auch bei bereits sexuell aktiven jungen Erwachsenen möglich, wobei der Schutz dann etwas reduziert ist. Der zweitbeste Schutz ist sexuelle Abstinenz, was keine realistische Massnahme und Empfehlung ist. Der Gebrauch von Kondomen senkt das Ansteckungsrisiko, gewährt aber keinen sicheren Schutz. Ansonsten gibt es leider keine Schutzmassnahmen.

# «Für Männer gibt es keine etablierte Vorsorgeuntersuchung.»

## Wem empfehlen Sie eine Impfung?

Wir empfehlen grundsätzlich jeder Frau bis zum 26. Lebensjahr eine Impfung. In dieser Altersgruppe werden die Kosten im Rahmen der kantonalen Impfprogramme übernommen. Auch bei Knaben und jungen Männern ist eine Impfung sinnvoll. Die Kosten hierfür werden ab dem 1. Juli 2016 auch übernommen.

# Wie viele Mädchen und junge Frauen lassen sich in der Schweiz impfen?

Die HPV-Impfquote in der Schweiz ist beschämend. Sie liegt weiterhin bei unter 60 Prozent, gesamtschweizerisch, mit extremen Unterschieden. Einige Kantone veröffentlichen ihre Zahlen erst gar nicht, bei anderen liegt die Quote bei 20 Prozent.

#### Wo liegen die Gründe?

Die Schweizer Bevölkerung ist generell impfkritisch. Da es sich bei HPV um eine sexuell übertragbare Krankheit handelt, scheinen viele die Impfung als nicht notwendig zu empfinden. Hinzu kommt eine mangelnde Aufklärung bei Pädagogen, Eltern aber auch bei uns Medizinern.

# Somit bewirkt die Impfung bisher noch keinen Rückgang an HPV-Infektionen?

In der Schweiz sind solche Rückschlüsse aufgrund der niedrigen Impfrate schwierig. Es gibt jedoch internationale Studien, die dies eindeutig belegen. In Australien sind die Genitalwarzen bei der geimpften Bevölkerung so gut wie verschwunden und die Krebsvorstufen werden seltener. Das ist sehr ermutigend und sollte wirklich eine Motivation für uns alle sein, die Impfrate zu steigern.



Die Broschüre «Gebärmutterhalskrebs und seine Vorstufen» ist kostenlos erhältlich. Bestellungen unter www.krebsliga.ch/broschueren, shop@krebsliga.ch oder Tel. 0844 85 00 00.

# Impfung als Vorsorge – Abstriche zur Früherkennung

Eine der wichtigsten Ursachen für Gebärmutterhalskrebs ist die Infektion mit bestimmten Arten von Humanen Papillomaviren (HPV). Heutzutage besteht die Möglichkeit, dass sich junge Mädchen und Knaben – möglichst vor dem ersten Geschlechtsverkehr – gegen die gefährlichsten Arten von HPV impfen lassen.

Gebärmutterhalskrebs lässt sich in vielen Fällen früh erkennen. Der regelmässige Krebsabstrich beim Frauenarzt dient dazu, bereits Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs zu erkennen. Die Vorstufen werden in drei Stadien eingeteilt: die geringgradige Vorstufe CIN 1; die mittelgradige Vorstufe CIN 2 und die hochgradige Vorstufe CIN 3. Diese können in der Regel sehr wirksam und schonend behandelt werden.

Weitere Informationen: www.krebsliga.ch/gebaermutterhalskrebs

# Effizienter nach krebserregenden Viren suchen

Die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs hat die Erkrankungsrate halbiert. Nun zeigen Forschende, dass ein neuer Test in Zukunft helfen könnte, noch mehr Krebsfälle zu vermeiden.

Text: Ori Schipper, Foto: Shutterstock

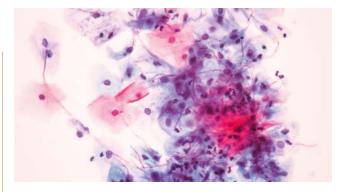
Die Pap-Abstriche sind eine Erfolgsgeschichte. Dank ihnen erkranken heute in der Schweiz nur noch ungefähr halb so viele Frauen an Gebärmutterhalskrebs wie noch vor 50 Jahren. Erst als gegen Ende der 1960er-Jahre die ersten Früherkennungstests Anwendung fanden, konnten erstmals auch Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs nachgewiesen und nötigenfalls operativ entfernt werden.

Doch sie sind nicht perfekt. Das Problem: Die nach dem griechischen Arzt Papanicolaou benannten Pap-Abstriche werden hierzulande bei einem Teil der Frauen zu oft, bei einem anderen Teil zu wenig gemacht. So schätzte das Bundesamt für Gesundheit etwa, dass in der Schweiz zwar mehr als eine Million Pap-Abstriche entnommen würden. «Eigentlich würden für eine komplette Abdeckung nur halb so viele Abstriche genügen», schreibt Patrick Petignat vom Universitätsspital Genf in einem Fachbeitrag. Dennoch decken die Tests nur etwa zwei Drittel aller Frauen in der Schweiz ab. Wenn Gynäkologen ihre Patientinnen zur jährlichen Kontrolle einladen, drohen vor allem Frauen aus ärmeren Haushalten durch die Maschen zu fallen.

In einer von der Stiftung Krebsforschung Schweiz geförderten Studie hat ein Team von Forschenden um Petignat untersucht, ob diese vom normalen System vernachlässigten Frauen besser versorgt sind, wenn ihnen ein neuartiger Test angeboten wird, den sie selbst durchführen können.

## Einfach, praktisch und privat

Die 158 Teilnehmerinnen der Studie erhielten per Post ein kleines Paket mit den nötigen Utensilien, um sich selbst eine Probe ihres Vaginalsekrets zu entnehmen. Auf Fragebögen konnten sie zudem angeben, wie ihre Erfahrungen mit dem Selbsttest waren und wieso sie bisher der Früherkennung ferngeblieben waren. Petignats Resultate sind ermutigend: Zwar berichteten 26 Frauen (16 Prozent aller Teilnehmerinnen) über Schmerzen, die



Gefärbte Gebärmutterhalszellen unter dem Mikroskop.

sie beim Selbsttest erlitten hatten. Doch 106 Frauen (82 Prozent aller Probandinnen) fanden den Selbsttest besser als die von Gynäkologen durchgeführten Untersuchungen, weil er einfacher und privater sei. Dass die teilnehmenden Frauen bisher keine Pap-Abstriche machen liessen, «liegt mehr an praktischen, denn an emotionalen Gründen», schreibt Petignat. Neben der Erwerbsarbeit und der Betreuung von Kindern bliebe den Frauen schlicht nicht genügend Zeit für einen Besuch bei ihrem Gynäkologen. Als weitere Begründung nannten die Frauen, dass der Arztbesuch zu viel koste.

Aus ihren Resultaten schliessen die Forschenden, dass der Selbsttest einen gangbaren Weg darstellt, um mit der Früherkennung mehr Frauen in der Schweiz abzudecken – und noch mehr Gebärmutterhalskrebsfälle zu vermeiden. Denn der Selbsttest beruht nicht wie der Pap-Abstrich auf dem Nachweis von mikroskopisch sichtbaren Veränderungen in den Gebärmutterhalszellen. Sondern der Test fahndet im Vaginalsekret mit molekularbiologischen Verfahren nach dem Erbgut von Humanen Papillomaviren. «Dadurch lassen sich gefährliche Krebsvorstufen besser erkennen als mit den klassischen Pap-Abstrichen», schreibt Petignat. Deckt ein solcher Test bei einer Frau keinerlei virales Erbgut auf, wäre der nächste Test erst nach mehreren Jahren wieder fällig.

# «Lachen hilft, über viele Dinge hinauszuwachsen»

Seit drei Jahren leitet die Erwachsenenbildnerin und Schauspielerin Christelle Mandallaz in der Krebsliga Genf den Kurs «Über schwierige Dinge lachen können». Woraus zieht diese energische und lustige Frau ihre Motivation? Wir haben sie vor einem ihrer Kurse dazu befragt.

Text: Nicole Bulliard; Fotos: Gaëtan Bally

Es gibt Menschen, die einen sofort in ihren Bann ziehen. Zu diesen gehört auch Christelle Mandallaz, auf die wir im Eingangsbereich der Krebsliga Genf treffen. Die junge Frau beeindruckt durch ihre Präsenz und ihr breites Lachen. Sie steht kurz vor dem Abschluss einer ihrer Kurse, der acht Sitzungen umfasst und in denen Lachen und Gefühle inszeniert werden, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu helfen, aus dem Krankheitsalltag auszubrechen. Gleichzeitig ist der Kurs auch die Zusammenfassung ihres eigenen Lebensweges, an dem sie andere gerne teilhaben lässt. Mit den Kursen will sie «neue und andere Perspektiven weitergeben».

«Was in meinem Leben zählt, sind sowohl das Sein und die Menschen als auch das Theater und das Auftreten», sagt Christelle Mandallaz gleich zu Beginn des Gesprächs. Sie begann ihren beruflichen Werdegang als Sozialpädagogin und war lange Zeit im Suchtbereich tätig. Sehr früh entdeckte sie ihre Leidenschaft für das Theater. Vielleicht hätte sie so weitergemacht, hätte sie die Diagnose Krebs nicht aus der Bahn geworfen.

Nachdemniederschmetternden Bescheidhat Christelle Mandallaz ihr Leben neu ausgerichtet. Sie schloss eine berufliche Ausbildung als Schauspielerin ab und schrieb anschliessend das Theaterstück «Madame H»\*, in dem sie mit viel Humor die Geschichte ihrer Krankheit erzählt. Das Stück wurde in der Schweiz und Kanada während dreier Jahre erfolgreich aufgeführt. Danach begann Christelle Mandallaz, ihre Erfahrungen weiterzugeben. Heute leitet sie eine Laientheatergruppe und bietet Theaterkurse an. Sie schreibt und spielt Theaterstücke zu sozialen Themen



«Was in meinem Leben zählt, sind sowohl die Menschen als auch das Theater und das Auftreten», sagt Christelle Mandallaz.

# Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses «Über schwierige Dinge lachen können» erzählen von der wohltuenden Wirkung, die sie erfahren haben.

Nadia: «Über schwierige Dinge lachen können, ist wie ein zweites Mal geboren zu werden und alle Schmerzen zu deponieren. An jeder Sitzung wirft man Ballast ab.»

Françoise: «Lachen dürfen ist das Ventil, um über die Krankheit hinauszuleben. Ein Kurs, der von einer bewundernswerten Person geleitet wird; ein Kurs, in dem starke Emotionen geteilt und Freundschaften geknüpft werden. Ein magischer Moment!»

**Ursula:** «Dieser Kurs hat mir geholfen, den Alltag hinter mir zu lassen. Ich konnte mich von meinem seelischen und körperlichen Zustand distanzieren und feststellen, dass ich mehr bin als nur eine Krankheit.»

Martine: «Der Kurs ermöglichte mir, mich mit Humor oder durch nochmaliges Durchleben von Situationen von meiner Geschichte zu lösen und zu distanzieren.»

wie häusliche Gewalt, Internetsucht oder Alkoholismus. Zudem leitet sie Seminare für Erwachsene über das Halten von Reden und bei der Krebsliga Genf den Kurs «Über schwierige Dinge lachen können».

#### Die Früchte einer langjährigen Arbeit

Christelle Mandallaz weiss, wie wertvoll es für einen Menschen ist, in eine andere Rolle zu schlüpfen und sich anders zu erleben – ohne sich stets über die Krankheit definieren zu müssen. Der Kurs «Über schwierige Dinge lachen können» basiert auf dieser Erfahrung. Zu Beginn wird über Atmungs- und Stimmbildungsübungen sowie über Rollenspiele ein erster Kontakt hergestellt und eine Atmosphäre des Vertrauens geschaffen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen sich so bei kurzen Inszenierungen

# «Humor ist mein Lebenselixier. Ich setze all meine Kraft und meinen Humor ein.»

# Christelle Mandallaz, Erwachsenenbildnerin und Schauspielerin

besser kennen. Wie durch Zauberhand gibt es stets etwas zu lachen. «Ich sage am Anfang aber auch, dass wir nicht nur lachen werden, dass der Kurs auch aufwühlen kann. Es gibt zahlreiche Gemütsbewegungen, die geweckt werden», sagt Christelle Mandallaz. «Aber Lachen hat immer eine Wirkung auf das Leben, auf die Gesundheit. Lachen hilft, über viele Dinge hinauszuwachsen.»

In diesem Kurs, der eine hohe emotionale und menschliche Komponente innehat, ist es für die Leiterin wichtig, ständig zu beobachten und improvisieren zu können. Die Übungen werden an die Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst. Wenn



Christelle Mandallaz beispielsweise sieht, dass eine Person nicht gehen kann, aber eine Übung trotzdem mitmachen möchte, nimmt sie diese am Arm, um die Übung gemeinsam durchzuführen. Die Reaktion kommt sofort: «Es ist immer ein grosses Glück, auf dem Gesicht ein Lachen zu sehen, das sagt: Ich bin wie die anderen, ich kann das auch!»

Christelle Mandallaz setzt all ihre Kraft und ihren Humor für die Teilnehmenden ihres Kurses ein. «Wenn ich Personen habe, die mir sagen, dass sie sich nach dem Kurs besser fühlen als vorher, dass sie lachen und das Wort «Krebs» aussprechen oder mit ihren Angehörigen darüber sprechen konnten, dann sage ich mir, dass ich meine Mission erfüllt habe.» Und sie endet mit den Worten «der Humor ist mein Motor. Ein Lachen ist das, was bleibt, wenn alles in sich zusammenfällt. Humor ist ein Rettungsring, mein Lebenselixier.»

\* Die DVD ist auf der Website www.lgc.ch in französischer Sprache erhältlich.

# Krebsmythen

Vor kaum einer Krankheit haben die Menschen mehr Angst als vor Krebs. Entsprechend viele Gerüchte und Mythen ranken sich um die Tumore. Die Krebsliga klärt auf.

Text: Peter Ackermann, Dr. med. Karin Huwiler, Illustration: Dora Formica



# Mythos:

# Vorbräunung im Solarium schützt vor Hautkrebs

Das ist ein Märchen. Die Haut bräunt zwar unter dem Einfluss der UV-Strahlen und versucht sich damit vor den Strahlen zu schützen. Trotzdem wird die Haut geschädigt. Vorbräunen macht daher keinen Sinn. Forschungen zeigen: Wer vor dem Alter von 35 Jahren mit Solariumbesuchen beginnt, hat ein fast doppelt so hohes Risiko, an einem Melanom zu erkranken. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Solarien deshalb in die höchste Kategorie der Krebsrisiken eingeteilt.

# Mythos:

# Vitamintabletten schützen vor Krebs

In den bisher durchgeführten wissenschaftlichen Untersuchungen konnte das nicht bewiesen werden. Besser als künstliche Vitamine sind Gemüse und Früchte. Sie enthalten eine Vielzahl wichtiger Stoffe in natürlicher Form und Zusammensetzung und unterstützen die Gewichtskontrolle, weil sie fett- und kalorienarm sind.





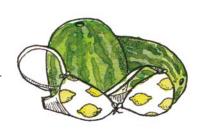
Mythos: Stress fördert Krebs

Angst, Trauer und Stress können unsere Abwehrkräfte schwächen. Es wurde aber nie bewiesen, dass Stress an sich das Krebsrisiko erhöht. Psychische Belastungen können aber Veränderungen im Lebensstil nach sich ziehen: Rauchen und Alkoholtrinken begünstigen die Entstehung gewisser Krebsarten.

# Mythos:

# Enger BH gleich höheres Brustkrebsrisiko

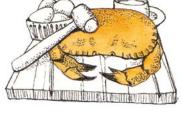
Die Gleichung ist sowohl für BHs mit als auch ohne Bügel falsch. Auch die Form der weiblichen Brust hat keinen Einfluss auf das Brustkrebsrisiko. Was stimmt: Bei Frauen mit grösserer Oberweite können mögliche Knoten weniger gut ertastet werden. Und Frauen, die nach den Wechseljahren deutlich übergewichtig sind, haben ein grösseres Brustkrebsrisiko.



# Mythos:

## Krebs kann man nicht behandeln

Die Krebsforschung hat in den vergangenen Jahren grosse Fortschritte erzielt. Dank ihnen können über 50 Prozent der Krebserkrankten in der Schweiz erfolgreich behandelt werden. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler arbeiten in Laboratorien, Spitälern und Forschungsinstitutionen daran, um zu verstehen wie Krebs entsteht, wie man ihn besser vorbeugen, diagnostizieren und behandeln kann. Die Krebsliga fördert deshalb die Krebsforschung im industrieunabhängigen Bereich. Damit die Zahl der erfolgreich Behandelten weiter steigt.



# Mythos:

# Täglich ein Glas Rotwein ist nicht krebserregend

Falsch. Bereits kleine Mengen an Alkohol erhöhen das Risiko von Krebsarten wie Brustkrebs oder Speiseröhrenkrebs. Alkoholfreie Getränke sollten deshalb bevorzugt werden.



# Mythos:

# Krebs ist ansteckend

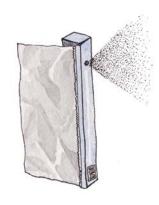


Krebs wird nicht von einer Person auf die andere übertragen. Richtig ist jedoch, dass einige Krebsarten durch Viren oder Bakterien gefördert werden und dass diese auch von einer Person auf die andere übertragen werden können. Beispielsweise erhöhen gewisse Humane Papillomaviren (HPV), die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden, das Risiko für Gebärmutterhalskrebs und einige andere Krebsarten. Allerdings können sich junge Frauen und Männer gegen HP-Viren impfen. Eine weitere wichtige Schutzmassnahme ist auch der Gebrauch von Präservativen.

# Mythos:

# Deos lösen Brustkrebs aus

Diese Aussage stimmt nicht! Bis heute konnte keine ursächliche Verbindung zwischen den Aluminiumsalzen und einem höheren Krebsrisiko festgestellt werden. Schweissstopper in den Deos wie Aluminiumsalze können aber die Beurteilung einer Mammografie erschweren, weshalb Frauen vor einer Mammografie empfohlen wird, ihr Deo bei Seite zu lassen.



## 25 Jahre Krebsforschung Schweiz

Was mit einem Spendenbrief begann, ist heute eine Stiftung, die erfolgreich knapp 20 Millionen Franken erwirtschaftet hat. Die Ziele sind sich gleich geblieben: Geld zu sammeln – um damit Projekte in allen Bereichen der Krebsforschung zu fördern.

## krebsforschung schweiz

Damit Heilung zur Regel wird.

Die Stiftung Krebsforschung Schweiz hat eine aussergewöhnliche Erfolgsgeschichte vorzuweisen: 1991 sammelte sie drei Millionen Franken für die Forschungsförderung, ein Vierteljahrhundert später hat sie diesen Betrag mehr als verfünffacht. Zu Beginn kamen jährlich etwa 50 Anträge, heute reichen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler etwa 200 Projekte ein, die alle zusammen etwa 60 Millionen Franken kosten würden. Finanzieren kann die Stiftung Krebsforschung Schweiz allerdings nur etwa einen Drittel dieser Projekte. Deshalb ist es umso wichtiger, dass die Gesuche eingehend geprüft und nur die besten Vorhaben gefördert werden. Dass dies gelingt, ist der hervorragenden Arbeit der wissenschaftlichen Kommission (oder WiKo) zu verdanken. Sie evaluiert die Forschungsgesuche und zieht dazu auch die Meinung von internationalen Expertinnen und Experten bei. Insgesamt hat die Stiftung Krebsforschung Schweiz in den 25 Jahren annähernd 1000 Forschungsprojekte mit beinahe 200 Millionen Franken gefördert. (ors)

www.krebsforschung.ch

## Ausgewogene Ernährung

Die Broschüre mit dem Titel «Eine ausgewogene Ernährung stärkt die Gesundheit» wurde komplett überarbeitet und steht ab sofort und unter dem neuen Titel «Ausgewogene Ernährung – So senken Sie das Krebsrisiko» zur Verfügung. Die Broschüre zeigt auf, wie man sich gesund ernährt und welche Aspekte der Ernährung Einfluss auf die Entstehung von verschiedenen Krebsarten haben können. Neu hinzugekommen sind die Kapitel «Anti-Krebsdiäten» und «Krebsvorbeugende Lebensmittel». Die aktualisierte Broschüre ist auf Deutsch, Französisch und Italienisch im Shop der Krebsliga zum Download und zur Bestellung erhältlich. (ab)



Die Broschüre «Ausgewogene Ernährung – So senken Sie das Krebsrisiko» ist auf Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich. Bestellungen im Shop unter www.krebsliga.ch/broschueren, Tel. 0844 85 00 00, shop@krebsliga.ch oder bei den kantonalen und regionalen Krebsligen.

## **Kooperation mit Tupperware**



Seit über 50 Jahren begleitet und erleichtert Tupperware das Leben der Frauen. An der Seite der Krebsliga Schweiz engagiert sich das Unternehmen für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Schweizer Bevölkerung.

Die rosa Eco-Trinkflasche 310 ml, die von den Kunden sehr geschätzt wird, wurde im Januar 2016 der Aktion mit der Krebsliga gewidmet.

Die Aktion wurde an einem nationalen Meeting mit der Verkaufsmannschaft von allen Mitarbeiterinnen des Schweizerischen Hauptsitzes lanciert. Dank der Dynamik und Zusammenarbeit des gesamten Schweizer Teams, der Bezirkshändler und deren Verkaufsmannschaft spendete Tupperware Schweiz während des ganzen Monats Januar 2016 einen Teil seines Umsatzes der rosa Eco-Trinkflasche 310 ml an die Krebsliga, um die Forschung und Sensibilisierung für die Früherkennung von Krebs zu unterstützen. (zvg)

www.tupperware.ch

## «Jahresspiegel» aus der Schweizer Prominenz

Mit seiner Begeisterung vermag er andere zu motivieren. Hanspeter Latour, der ehemalige Fussballtrainer, SRF-Fussballexperte und Referent ist mit Herzblut dabei, wenn er etwas anpackt. Offenheit, Konzentration und herzlicher Humor zeichnen Jacqueline Badran als Unternehmerin und Politikerin aus. Sie setzt sich vehement für die Anliegen der Sozialdemokratie ein. Geschichten von Prominenten spiegeln sich im «Jahresspiegel». Ein weiterer Themenschwerpunkt ist der Beratungs- und Informationsdienst «Krebstelefon» der Krebsliga Schweiz. Mit viel Einfühlungsvermögen und Kompetenz beraten und begleiten die Fachberaterinnen Krebskranke und ihre Angehörigen telefonisch, per Mail, im Chat oder via Skype. (zvg)



Mit dem Kauf des «Jahresspiegels» unterstützen Sie die Arbeit der Krebsliga. Der Preis beträgt Fr. 21.80, davon gehen für jedes verkaufte Exemplar Fr. 5.40 an die Krebsliga. Herzlichen Dank!

Bestelladresse:

Hallwag Kümmerly+Frey AG Jahresspiegel Grubenstrasse 109 3322 Schönbühl Telefon 0848 808 404 (Lokaltarif) jahresspiegel@hallwag.ch

# Seminare für krebsbetroffene Menschen

Mit 14 Seminaren begleitet die Krebsliga Krebsbetroffene und ihre Angehörigen im Jahr 2016 auf ihrem Weg der Krankheitsbewältigung. Die Seminare der Krebsliga machen Mut und ermuntern, sich Zeit zu lassen, bewusst und in kleinen Schritten den Weg zurück ins «normale» Leben zu beschreiten. Eine besondere Auszeit verspricht beispielsweise der Segeltörn für Männer vom 3. bis 10. Juli 2016 im holländischen Wattenmeer. Das Angebot richtet sich an Männer, deren Krebstherapie abgeschlossen und deren physische und psychische Situation stabil ist. Sie waren selbst betroffen oder sind Angehörige einer ehemals betroffenen Person. Aktive Teilnahme am Segeln ist ebenso ein Teil der Reise, wie Zeit für sich selber zu haben und in der Gruppe zu verbringen. Anmeldeschluss ist der 31. Mai 2016. Während der Kletterwoche vom 25. bis zum 30. Juli 2016 auf der SAC-Kröntenhütte in Erstfeld können sich Kinder und Jugendliche auf das Abenteuer «Klettern» einlassen und sich mit Gleichaltrigen austauschen. Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren, bei denen ein Familienmitalied an Krebs erkrankt ist. Freundinnen und Freunde sind auch willkommen. Voraussetzung: Für die 3-stündige Wanderung auf steilem Bergweg bis zur Hütte braucht es etwas Kondition sowie geeignete Wanderschuhe. Anmeldeschluss ist der 11. Juli 2016. (ab)



Informationen zu allen Seminaren sowie das Anmeldeformular finden sich unter www.krebsliga.ch/seminare

# Krebsliga kooperiert mit «Gesundheit heute»

Jeden Samstag ab 18.00 Uhr strahlt SRF1 die Gesundheitssendung «Gesundheit heute» aus. Seit Januar 2016 ist die Krebsliga mit von der Partie: In insgesamt drei Sendungen setzt die Krebsliga thematische Schwerpunkte, bringt Fachexperten ein und weist auf die Angebote der kantonalen und regionalen Krebsligen sowie auf das «Krebstelefon» hin. Die Kooperation mit «Gesundheit heute» ist eine optimale Möglichkeit, ein gesundheitsaffines Publikum zu erreichen und für die Themen der Krebsliga zu sensibilisieren.



Neben der bereits ausgestrahlten Sendung zum Thema Darmkrebs (19. März) folgen noch eine Sendung zum Thema Sonnenschutz und Hautkrebs (14. Mai) sowie zu Brustkrebs (8. Oktober). (ab)

www.gesundheit-heute.ch

# Rauchstopplinie berät neu in Rätoromanisch



Die Rauchstopplinie begleitet und berät Raucherinnen und Raucher bei der Tabakentwöhnung. Dies tut sie neu auch in Rätoromanisch. Die telefonischen Beratungsgespräche werden in folgenden Sprachen angeboten: Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Rätoromanisch, Albanisch, Portugiesisch, Spanisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch und Türkisch. (rae)

www.rauchstopplinie.ch

# Sudoku

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

Die Lösungszahl:



Wöchentlich gesundes, frisches und knackiges Saisongemüse zubereiten sowie Genuss und Gesundheit bewusst kombinieren – das ist die Philosophie, die hinter der BIO BOX von Mahler & Co. steht. BIO BOX, das sind verschiedene Abos mit Frischeprodukten, so wie beispielsweise das Saisongemüse-Abo. Mahler & Co. übernimmt die Auswahl, die Verpackung und den regelmässigen Versand des frischen Gemüses an die Kunden. www.mahlerundco.ch

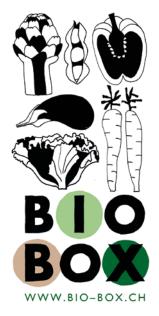
Mahler & Co. ist Partner der Kampagne «5 am Tag». Entsprechend wird die BIO BOX gemäss den Richtlinien von «5 am Tag» zusammengestellt.

# Machen Sie mit und gewinnen Sie eine von zehn Lieferungen der SAISON BIO BOX!

So nehmen Sie teil: **SMS** Senden Sie aspect, gefolgt von der Lösungszahl, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 363 (Fr. 1.–/SMS). Beispiel: aspect 178, Hans Mustermann, Musterstrasse 22, 8000 Musterhausen.

**Postkarte** Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

Einsendeschluss ist der 25. Mai 2016. Viel Glück!







Die Gewinnerinnen und Gewinner der Januarausgabe 1/16: (Lösung: Eisbahn)

Nelly Litschi, 8800 Thalwil; Jean-Marie Metrailler, 1920 Martigny; Brigitte Perraudin, 1934 Le Châble; Lotti Sägesser, 3014 Bern; Hans Schwarz, 3860 Meiringen; Claudine Zingg, 3436 Zollbrück; Christine Ganter, 3634 Thierachern; Mariann Pfiffner, 8877 Murg; Nicole Ducommun, 2300 La Chaux-de-Fonds; Sonja Mognetti, 1615 Bossonnens.

# Die Krebsliga in Ihrer Region

### Krebsliga Aargau

Telefon 062 834 75 75 admin@krebsliga-aargau.ch PK 50-12121-7

#### Krebsliga beider Basel

Telefon 061 319 99 88 info@klbb.ch PK 40-28150-6

#### Bernische Krebsliga

Telefon 031 313 24 24 info@bernischekrebsliga.ch PK 30-22695-4

#### Krebsliga Freiburg

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

# Ligue genevoise contre le cancer

Téléphone 022 322 13 33 ligue.cancer@mediane.ch CP 12-380-8

## Krebsliga Graubünden

Telefon 081 252 50 90 info@krebsliga-gr.ch PK 70-1442-0

# Ligue jurassienne contre le cancer

Téléphone 032 422 20 30 ligue.ju.cancer@bluewin.ch CP 25-7881-3

## Ligue neuchâteloise contre le cancer

Téléphone 032 721 23 25 LNCC@ne.ch CP 20-6717-9

## Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Telefon 071 242 70 00 info@krebsliga-ostschweiz.ch PK 90-15390-1

## Krebsliga Schaffhausen

Telefon 052 741 45 45 info@krebsliga-sh.ch PK 82-3096-2

### Krebsliga Solothurn

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

## Thurgauische Krebsliga

Telefon 071 626 70 00 info@tgkl.ch PK 85-4796-4

# Lega ticinese contro il cancro

Telefono 091 820 64 20 info@legacancro-ti.ch CP 65-126-6

## Ligue vaudoise contre le cancer

Téléphone 021 623 11 11 info@lvc.ch CP 10-22260-0

#### Krebsliga Wallis

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

## Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Telefon 041 210 25 50 info@krebsliga.info
PK 60-13232-5

#### Krebsliga Zug

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

#### Krebsliga Zürich

Telefon 044 388 55 00 info@krebsligazuerich.ch PK 80-868-5

#### Krebshilfe Liechtenstein

Telefon 00423 233 18 45 admin@krebshilfe.li PK 90-3253-1

#### 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

#### Impressum

Herausgeberin Krebsliga Postfach, 3001 Bern Telefon 0844 80 00 44 info@krebsliga.ch www.krebsliga.ch PK 30-4843-9



Redaktionsleitung Flavia Nicolai (fln)

### Autorinnen/Autoren

Peter Ackermann (pea) Aline Binggeli (ab) Nicole Bulliard (bu) Rahel Escher (rae) Ori Schipper (ors)

### Fotografie

Gaëtan Bally, Zürich

## Layoutkonzept

Thomas Gfeller, Basel

### Gestaltung

Dominique Scholl

#### Druck

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen Auflage 130 000 Ex.

Ausgabe 2/16, Mai 2016

Erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im Juli 2016.

Bank Coop – Finanzpartner der Krebsliga Schweiz.

Damit wir von einem reduzierten Versandtarif der Post Gebrauch machen können, verrechnen wir Ihnen auf Ihre Spende Fr. 5.– pro Jahr als Abonnementsgebühr. Wir bitten um Verständnis.





Seit nahezu 100 Jahren fördert die Krebsliga Genf (LGC) Forschung, Prävention, Entwicklung und Wissensaustausch. Sie begleitet krebsbetroffene Menschen und stärkt sie in ihrer Selbstbestimmung und Integrität. Die Krankenpflegepersonen der LGC sind für krebsbetroffene Menschen da, sei es in der «Espace Médiane» der LGC, im Spital oder zu Hause. Die LGC bietet für Kinder und Erwachsene in allen Phasen des Lebens oder der Krankheit verschiedene Dienstleistungen an: Unterstützungsgruppen, Brunchs mit Vortrag, ehrenamtliche Begleitdienste. Eine Klientin der LGC drückte es wie folgt aus: «Die Liga ist mein Raum, hier werde ich gehört und ernst genommen.»

Lucienne Bigler-Perrotin, Geschäftsführerin der Krebsliga Genf



ligue genevoise contre le cancer

www.lgc.ch, ligue.cancer@mediane.ch, Spenden: PK 12-380-8



# Verantwortung verbindet.



