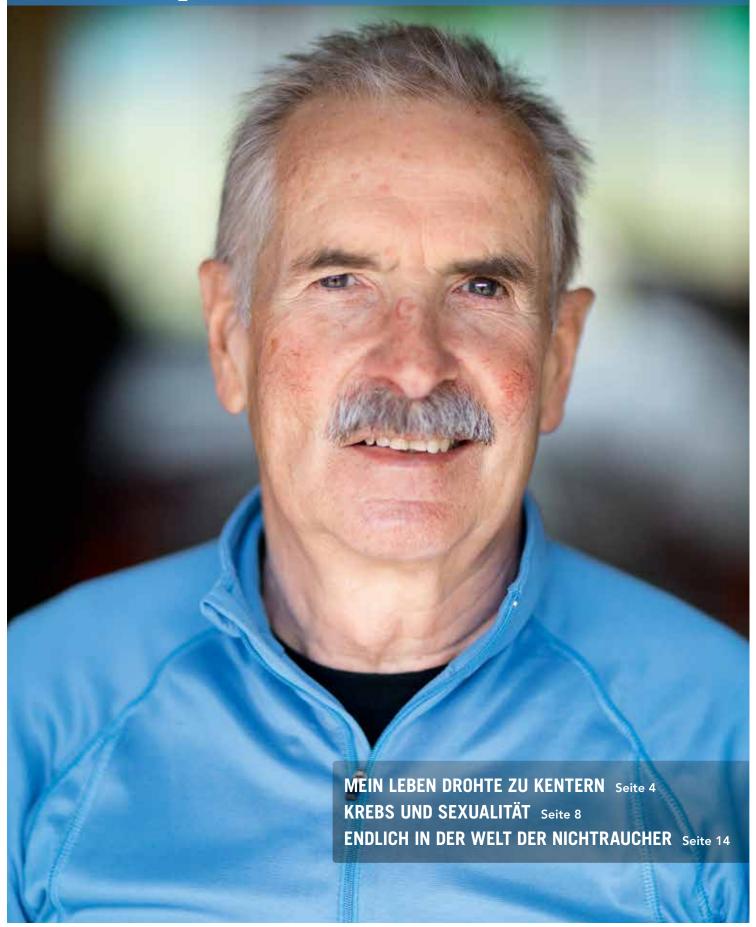
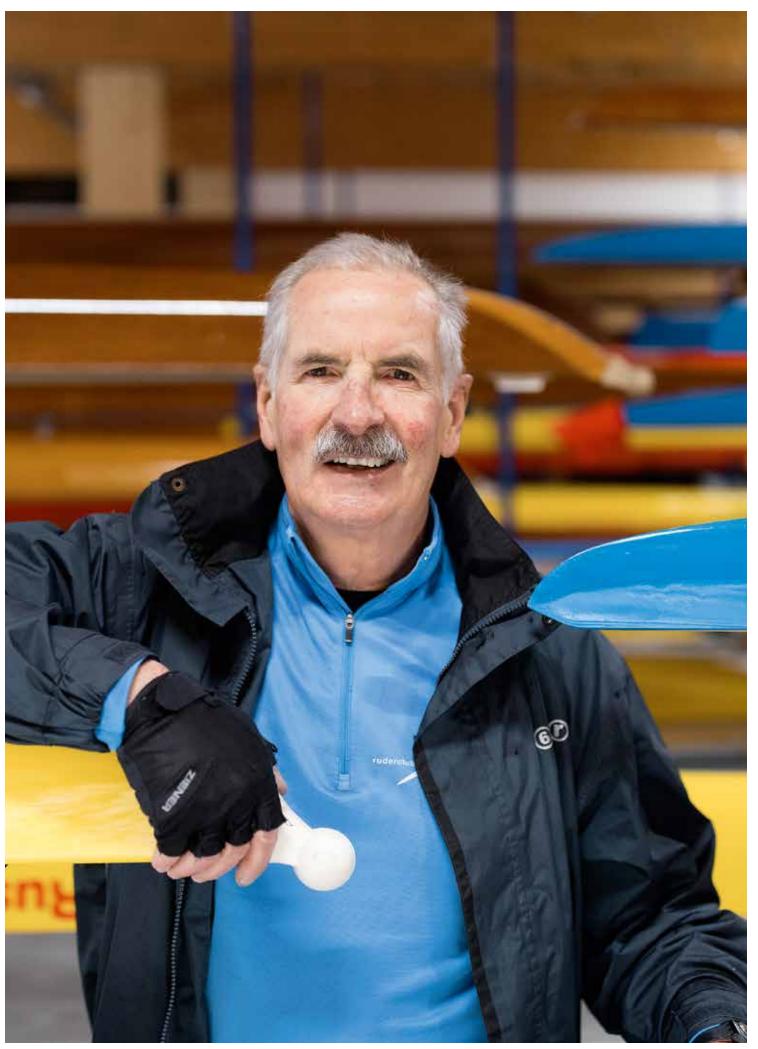


# aspect 2/17





 $Rudern\ half\ ihm\ nach\ der\ Krebs-Diagnose\ aus\ der\ Krise.\ Jetzt\ zeigt\ Roland\ Wicki\ anderen\ Krebsbetroffenen,\ wie\ gut\ Bewegung\ tut.\ Seine\ Geschichte\ lesen\ Sie\ auf\ Seite\ 4.$ 

EDITORIAL INHALT

#### **Bewegung tut gut**

Liebe Leserin, lieber Leser

Egal, ob laufen, tanzen oder schwimmen, Bewegung tut gut. Unsere Reportage in diesem Heft porträtiert Roland Wicki, ein Mann, der gerne rudert. Regelmässig zieht und stösst er die Ruder, sein Boot gleitet sanft über den Wohlensee. Doch mit 40 Jahren drohte «sein Leben zu kentern», als er die Diagnose Leukämie erhielt. Rudern half ihm, die Krise zu überwinden. Frische Luft, Gleichgewichtstraining und Selbstvertrauen in den eigenen Körper finden: Rudern ist gesundheitswirksam und kann in jedem Alter und auch mit körperlichen Einschränkungen ausprobiert werden. Diese Erfahrung gibt Roland Wicki nun weiter. In Zusammenarbeit mit der Bernischen Krebsliga instruiert er Krebsbetroffene im Rudern.

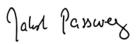
Wissenschaftler der Uni Basel erforschen, ob gentechnisch veränderte Bakterien bei der Abtötung von Tumoren nützlich sein könnten. Fast wäre das Potenzial von Bakterien in der Bekämpfung von Krebs, das Forscher bis in die 1950er-Jahre untersuchten, in Vergessenheit geraten. Nun hat sich ein junger Mikrobiologe zur Aufgabe gemacht, das brachgelegene Wissen erneut zu prüfen.

Wie können wir Menschen mit Krebs helfen? Wo können wir diese Menschen würdigen, die mit Krebs weiterleben oder die Krebs gar überwunden haben? Gibt es einen Anlass, sich solidarisch zu zeigen? Diese Fragen stellten sich Mitarbeitende der Krebsliga und Freiwillige und holten eine weltweit bekannte Solidaritätsveranstaltung für Krebsbetroffene in die Schweiz. Der Anlass, der unter dem Namen «Relay for Life» läuft, findet am 17. und 18. Juni in Spiez statt. Die Krebsliga sucht Personen und Unternehmen, die sich aktiv engagieren wollen oder ein Team für den Staffellauf zusammenstellen. Möchten Sie mitmachen? Informationen finden Sie auf Seite 17 oder melden Sie sich doch gleich an unter www.krebsliga.ch/relayforlife.

Wir danken für Ihre Unterstützung.

Herzlich,





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



M. Lieuis

Dr. phil. Kathrin Kramis-Aebischer Geschäftsführerin Krebsliga Schweiz

portage	
1 3 -	

4

Niemand ist zu alt fürs Rudern: Mit Roland Wicki hat die Bernische Krebsliga einen Instruktor, der weiss, wie das Durchatmen an der frischen Luft Freude macht.

#### Interview \_\_\_\_\_\_8

Krebs und Sexualität. Claudia Pesenti-Salzmann erklärt, warum es so wichtig ist, über das Thema zu sprechen.

#### Forschung \_\_\_\_\_\_10

Lebende Waffen gegen Krebs: Eine in Vergessenheit geratene Idee erhält nun dank Fortschritten in der Gentechnik wieder Auftrieb.

#### Fokus 12

2017 feiern sechs Ligen ihr 60-Jahr-Jubiläum. Hier bekommen Sie einen Einblick in die Arbeit der kantonalen Ligen.

#### Fokus \_\_\_\_\_\_\_14

Endlich in der Welt der Nichtraucher. Drei Personen erzählen, dass es geklappt hat.

#### News \_\_\_\_\_\_16

Bekunden Sie Ihre Solidarität in Spiez – am ersten Krebsliga-Event «Relay for Life».

#### Rätsel \_\_\_\_\_\_18

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von zehn Odlo-Rucksäcken.

#### Kontakt 19

Sie benötigen Unterstützung oder wollen sich genauer informieren? Die Krebsliga ist nah.

# Im Boot wieder ins Gleichgewicht finden

Rudern half Roland Wicki nach der Leukämie-Diagnose aus der Krise. Jetzt zeigt der Langzeitüberlebende anderen Betroffenen auf dem Wohlensee, wie sie durch Bewegung wieder Vertrauen in ihren Körper gewinnen können.

Text: Peter Ackermann, Fotos: Gaëtan Bally

Roland Wicki steigt in den schmalen Einer und spürt, wie das Boot sich in den Fluss hineinlehnt, und wieder ins Gleichgewicht kommt. Mit gekreuzten Händen greift er nach den Rudern, die linke Hand über der rechten, die Finger locker, und wenn er durchzieht, bilden seine Arme und Handgelenke eine gerade Linie. Mit jedem Zug gleitet sein Ruderboot weiter über die Aare.

Was einfach aussieht, beruht auf dem Gleichklang von Gleichgewicht, Koordination und Konzentration. «Eigenschaften, die Menschen mit Krebs gut tun», sagt Roland Wicki, nachdem er sein Skiff am Steg verstaut hat und die paar Schritte hinaufgeht zum Bootshaus des Ruderclubs Wohlensee. Jeweils am Dienstagabend instruiert Roland Wicki in Hinterkappeln bei Bern Krebsbetroffene im Rudern.

#### Krebsbetroffene im gleichen Boot

Roland Wicki ist ein gut aussehender gross gewachsener Mann mit grau melierten Haaren und warmen braunen Augen, der selbst im blauen Klubdress des Ruderclubs aussieht wie ein «elder statesman», ein in Ehren gealterter, gütiger Staatsmann. Und Roland Wicki hat genau so einen Charme, was gut ankommt bei den fünf bis sieben Frauen und Männern, die am Kurs der Bernischen Krebsliga teilnehmen. «Beim Rudern sitzen alle im gleichen Boot», sagt Roland Wicki. «Was auch heisst: Mit seiner Krankheit nicht allein sein.»

Roland Wicki ist 72. Dass er dieses Alter erreichen würde, ist nicht selbstverständlich. Als er 40 war, diagnostizierten die Ärzte bei ihm Leukämie. «Nach dem Krebsbefund geriet ich aus der Balance», sagt er im Bootshaus bei einer Tasse Tee. «Mein Leben drohte zu kentern.»

Kentern und untergehen: Das war etwas, was so gar nicht in Roland Wickis Lebensmitte voller Verantwortungen passen wollte. Er war verheiratet, Vater von zwei Kleinkindern und der Ernährer der Familie. Er arbeitete in leitender Position in einem international agierenden Gas-Unternehmen, wo er mitunter für die Sicherheit zuständig war. Die Verminderung von Risiken bei hochexplosiven Stoffen gehörte zu seinem Berufsalltag. Privat führte er ein risikoarmes Leben. Roland Wicki rauchte



«Nach der Diagnose half mir der Sport», sagt Roland Wicki (vorne).

nicht, trank selten ein Glas Wein, er bewegte sich viel und ernährte sich ausgewogen. «Ich führte einen gesunden Lebensstil, wie ihn die Krebsliga empfiehlt, weil er das Krebsrisiko senkt. Doch gegen die Schläge des blinden Zufalls gibt es kein hundertprozentiges Mittel», sagt er. «Krebs kann jede und jeden treffen.»



Nach mehreren Phasen der Erschöpfung und Ermüdung sah sich Roland Wicki damals jäh in einem Isolationsraum des Lausanner Universitätsspitals CHUV. Vom munteren Leben draussen abgetrennt und abgeschirmt von Keimen, die ihm mit seinem geschwächten Immunsystem zu Leibe rücken konnten, sass der 40-Jährige auf der Kante des Spitalbetts und dachte über den Befund Blutkrebs nach und über die eigene Endlichkeit.

#### Leukämie: Verbesserte Überlebenschancen

Fünf Jahre nach einer Leukämie-Diagnose leben statistisch betrachtet noch rund 40 Prozent der erwachsenen Patienten. Im Einzelfall hängt die Prognose aber



sehr stark von der Form der Erkrankung und vom Alter ab. Fast die Hälfte der Betroffenen ist zum Zeitpunkt der Diagnose 70 Jahre oder älter und leidet möglicherweise zusätzlich an anderen Krankheiten. Die Überlebensaussichten für Betroffene von Blutkrebs haben sich in den letzten Jahren deutlich verbessert.

«Ich fragte mich nicht: Warum ich?», sagt Roland Wicki im Bootshaus. «Ich fragte mich: Warum sollte es ausgerechnet mich nicht treffen?» Die Frage spornte ihn an. Er versuchte, in sich selbst zu ruhen und fand seine Mitte. Noch im Spital ging er an, was er in seiner Situation machen konnte. «Am Abend der Diagnose hatte ich die Finanzen zugunsten meiner Familie geregelt», sagt er und starrte im Bootshaus durch das Fenster hinaus auf die Aare und auf das Ufer auf der gegenüberliegenden Seite, als wüsste er von etwas da drüben.

#### Bewegung hilft

Was ihm half, war die Unterstützung seiner Frau, seiner Jugendliebe. Collette Wicki ging mit Roland durch die





Rudern fördert die Konzentration und Koordination.

Chemotherapie und durch die Therapie mit Interferonen, die das Wachstum bösartiger Zellen hemmte, aber auch seinen Darm beschädigte. Bis heute leidet Roland Wicki unter den Folgen der lebenserhaltenden Behandlungen: Ein Teil des Dickdarms musste entfernt werden, Wicki muss beim Essen auf vieles verzichten. Zudem: Osteoporose und deswegen zwölf erlittene Rippenbrüche.

«Was mir nach der Diagnose ebenfalls geholfen hat, war der Sport», sagt Roland Wicki, der seine freie Zeit seit jeher aktiv gestaltet. Als Kind schipperte er fürs Leben gerne mit dem Ruderbötchen seines Vaters über den Neuenburgersee. Später spielte er als Verteidiger für die



Im Einklang mit sich und der Welt: Nach einem wohldosierten Bewegungsprogramm fühlen sich die meisten Menschen einfach gut.

Young Sprinters in der Nationaliga A Eishockey – bis sich der zeitaufwändige Sport nicht mehr mit seinem Beruf vereinbaren liess und er das Rudern wieder aufnahm. Roland Wicki sagt: «Der Sport und das Rudern halfen mir, meine Krankheit und Krise zu überwinden.»

Das von Roland Wicki beschriebene Phänomen ist wissenschaftlich bekannt. «Regelmässige Bewegung tut allen gut. Bei Gesunden senkt Bewegung das Risiko von gewissen Krebsarten. Und bei Betroffenen kann sie die Begleit- und Folgeerscheinung einer Krebskrankheit verringern und zu mehr Lebensfreude führen», sagt Christine Aeschlimann, Geschäftsführerin der Bernischen Krebsliga. Die Studien, die den Nutzen von sportlicher Betätigung im Krankheitsfall bestätigen, mehren sich. Körperliche Aktivität wirkt sich nachgewiesenermassen positiv auf die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität aus. Die fachlich begleitete Sporttherapie wird zu einem Bestandteil der onkologischen Rehabilitation.

#### Wer sich bewegt, fühlt sich oft weniger erschöpft

Betroffene, die sich vom ärztlichen Standpunkt aus regelmässig bewegen dürfen, fühlen sich oftmals weniger müde und sind weniger erschöpft. Nicht selten ertragen sie sogar eine Chemotherapie besser. «Bewegung wirkt sich positiv auf die Psyche aus», sagt Christine Aeschlimann. Die Bernische Krebsliga, die sich wie alle kantonalen und regionalen Krebsligen in der Schweiz stark in der Betreuung von Betroffenen und Angehörigen enga-

giert, griff die Erkenntnisse auf. Seit zwei Jahren bietet sie zusammen mit dem Ruderclub Wohlensee «Rudern für Krebspatienten» an. Der Langzeitüberlebende Roland Wicki ist einer von mehreren Instruktoren.

## Rudern mit Krebsbetroffenen



Christine Aeschlimann, Geschäftsführerin Bernische Krebsliga

Die Bernische Krebsliga hat mit dem Ruderclub Wohlensee ein Angebot für Krebsbetroffene geschaffen: Rudern auf dem Wohlensee. Ausgebildete Instruktoren begleiten die Ausfahrten. «Keiner ist zu alt, um mit Rudern zu beginnen», sagt Christine Aeschlimann, Geschäftsführerin der

Bernischen Krebsliga. «Ein wohldosiertes Bewegungsprogramm kann mithelfen, eine Krankheit zu überwinden.» Die Teilnehmenden erfahren Ruhe und Teamgeist in der Natur.

www.bernischekrebsliga.ch/rudern www.ruderclubwohlensee.ch

«Rudern ist eine ideale Sportart für Krebsbetroffene. Selbst wer über wenig Kraft verfügt, kann mitmachen. Denn im Boot wird man von anderen unterstützt und mitgetragen», sagt Roland Wicki im Bootshaus, das früher einmal als Expo-Pavillon am Bielersee stand und lang genug ist, um bis zu 18 Meter lange Achtersitzer trocken zu lagern. Roland Wicki erinnert sich, wie er sich damals jeweils aufgehoben gefühlt hatte, als er während der Erholungsphasen seiner Behandlungen rudern ging. Durch das Rudern blieb er in Kontakt mit seinen Sportsfreunden, was ihn vor einer möglichen Absonderung und Vereinzelung, wie sie Krebsbetroffenen drohen kann, bewahrte.

#### Entspannung in der freien Natur

Wie man rudert, lehrt Roland Wicki seinen Schützlingen zunächst in Trockenübungen auf dem Ergometer im Bootshaus. Sind die Bewegungsabläufe eingeübt, geht Wicki mit seinen Männern und Frauen aufs Wasser. Als Instruktor sitzt er hinten am Schlag der Fünfer- oder Achterboote und gibt den Rhythmus vor. Die Bewegungen des Ruderns sind rund, lösen kaum Schläge aus und scho-

## «Bewegung wirkt sich positiv auf die Psyche aus»

nen die Gelenke. Am meisten Schwierigkeiten bekunden Anfängerinnen und Anfänger mit der Koordination und dem Gleichgewicht. Zwei, drei Trainings mit dem Boot, und «die meisten Teilnehmenden fühlen sich nach einem Ausflug einfach gut», sagt er. Die fürs Rudern erforderte Konzentration lenkt die Betroffenen für eine Stunde lang von ihrer Krankheit ab. Für sie bedeutet das: Durchatmen in der frischen Luft. Und: Selbstvertrauen in den eigenen Körper und Entspannung finden in einer Natur, die sich zu jeder Witterung anders gestaltet. Roland Wicki mag den Herbst am liebsten, wenn die Vegetation im Rausch ihrer vergehenden Fülle steht und bunte Blätter auf dem dunkelgrünen Wasser treiben.

Die Sonne senkt sich, über der Aare rötet sich der Abendhimmel. Roland Wicki steigt nochmals in sein Skiff. Mit jedem Zug gleitet er im harmonischen Gleichklang seiner Ruderschläge stromaufwärts. Er wird kleiner und kleiner in der Ferne, bis er hinter der Flussbiegung verschwindet. Einen der glücklichsten Momente, sagt er, verspürt er, wenn das Boot sich in den Fluss hineinlehnt, und wieder ins Gleichgewicht kommt.

#### Bewegung tut allen gut

Gesunde und Krebsbetroffene profitieren von einem regelmässigen, gut dosierten Ausdauertraining wie Wandern, Walking, Velofahren, Schwimmen, Rudern. Regelmässige Bewegung steigert die Ausdauer und die Kraft. Zudem hilft Bewegung fürs Entspannen. Idealerweise dauert das Training 1 bis 1½ Stunden und wird zwei- bis dreimal pro Woche mit mittlerer Intensität durchgeführt. Das Training darf anstrengend sein, aber nicht zur Erschöpfung führen. Wichtig ist, dass man sich wohlfühlt.

#### Darauf kommt es an:

- Nur so lange trainieren, wie Sie sich gut fühlen.
- Bei Schmerzen Training abbrechen.
- Nie überanstrengen, keinen falschen Ehrgeiz entwickeln.
- Sie sollten sich während des Trainings ohne Anstrengung mit jemandem unterhalten können.
- Weniger intensiv, dafür zeitlich länger trainieren.
- Einer Belastung immer eine Entlastung folgen lassen: nach Kräftigungsübungen beispielsweise sich dehnen, lockern, entspannen.
- Trainingspausen einschalten, damit sich der Körper erholen kann.
- Während und nach dem Training genügend trinken, am besten Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte wie Apfelschorle.
- Sind Ihnen Kompressionsstrümpfe verordnet worden, müssen diese auch während des Trainings getragen werden.



Krebsbetroffene erhalten ausführliche Tipps im Ratgeber «Körperliche Aktivität bei Krebs – dem Körper wieder vertrauen», den sie kostenlos beziehen können bei Ihrer kantonalen Krebsliga oder unter www.krebsliga.ch/shop

# Warum es hilft, bei Krebs über Sexualität zu sprechen

Bis Betroffene über Sexualität sprechen, dauert es oft Monate bis Jahre. Die Pflegeexpertin und Sexualberaterin Claudia Pesenti-Salzmann hält es aber für sehr bereichernd, da Probleme der Sexualsphäre die Lebensqualität beeinträchtigen können.

Interview: Nicole Bulliard, Foto: Gaëtan Bally

#### Was treibt Sie an, über dieses intime Thema zu sprechen?

Claudia Pesenti-Salzmann: Ich erachte die Themen Sexualität und Partnerschaft, und ihre tausend Facetten, als sehr wichtig in der Betreuung von Patienten. Sie werden bei Krebs oder anderen chronischen Krankheiten oftmals ausgeklammert, was ich aus meiner sechsundzwanzigjährigen Erfahrung als Pflegefachfrau – davon fünfzehn in der Onkologie – und Sexualberaterin kenne. Ganz viele

## «Sexualität, Intimität, Selbstbild und Körperbild bleiben oft schwierige Themen.»

Aspekte werden sehr gut und ausführlich besprochen, doch Sexualität, Intimität, Selbstbild und Körperbild bleiben oft schwierige Themen – für Betroffene und Betreuende – und werden somit weniger aufgegriffen.

#### In welcher Phase der Krebserkrankung wenden sich die Leute an Sie?

Der Krebs selbst, je nachdem, wo er sich befindet, oder die Krebsbehandlung können sexuelle Dysfunktionen hervorrufen. In der Regel informieren die Ärzte bei der Diagnose und dem Behandlungsplan über die möglichen Auswirkungen auf die Sexualität. In der Anfangsphase ist das jedoch für sehr viele Menschen nicht so bedeutsam. Was ihnen durch den Kopf geht, ist der Krebs – zunächst geht es einfach nur um das (Über)Leben. Wenn die Akutbehandlungen vorbei sind und sie sich wieder um eine «neue Normalität» bemühen, treten vielmals Fragen über Sexualität und Partnerschaft in den Vordergrund. Von einem Moment zum anderen wird bewusst: Etwas ist nicht mehr so wie vorher. In dieser Phase, der Nachsorge, ist es besonders wichtig, dass das Pflegepersonal und die Ärzte der Onkologie diese Themen ansprechen, und die Betroffenen sollten unbedingt wissen, wo sie fachliche Hilfe bekommen.

#### Sprechen Sie mit Männern anders als mit Frauen?

Ich berate Frauen und Männer grundsätzlich gleich. Allerdings unterscheiden sich natürlich die Themen. Manche Personen erscheinen beim ersten Gespräch alleine, weil sie die Situation zunächst einmal für sich selbst begreifen wollen. Zum Zweitgespräch kommen sie dann in Begleitung. Andere kommen von Anfang an zu zweit. Wieder andere wollen auf keinen Fall, dass die Partnerin oder der Partner dabei ist, oder diese möchten nicht mitkommen. Es gibt verschiedene Konstellationen. Für mich zählen die Bedürfnisse der jeweiligen Person oder des Paares, um individuell aufzeigen zu können, welche Möglichkeiten es auf verschiedenen Ebenen gibt.

#### Was bieten Sie an, wenn der Körper durch chirurgische Eingriffe verändert ist und die Person das Vertrauen in den eigenen Körper verloren hat?

Wenn uns etwas an unserem Körper nicht gefällt, beispielsweise ein fehlendes Körperteil oder eine Narbe, dann sehen wir nur noch diesen einen Makel. Es gibt verschiedene Ansätze, den Menschen auf seinem Weg zum eigenen Körper und zum Vertrauen in sich zu unterstützen. Besonders spannend finde ich, mit Body-Painting zu arbeiten. Teile des Körpers, welche die Person störend empfindet, werden kunstvoll übermalt, also einerseits

«Wenn die Akutbehandlungen vorbei sind, treten Fragen über Sexualität wieder in den Vordergrund.»

verdeckt und gleichzeitig wertschätzend in ein Gesamtkunstbild integriert. Die Person sieht sich im Spiegel wieder als Ganzes und nicht mehr nur auf den vermeintlichen Makel fixiert, was sich positiv auf die eigene Wahrnehmung und das Vertrauen in sich auswirkt.



Es gilt nicht nur, mit der jeweiligen Person über Sexualität zu reden, sondern ihr auch die Freiheit zu gewähren, das zu sein, ohne zu werten, sagt Claudia Pesenti-Salzmann.



Die sexuelle Lust und das Erleben der Sexualität kann sich als Folge der Krebserkrankung und der Therapien verändern. Diese Broschüren thematisieren die häufigsten krebsbedingten Beeinträchtigungen der weiblichen und der männlichen Sexualität und zeigen, was man dagegen machen kann. Sie ermutigen dazu, über die Schwierigkeiten und die Bedürfnisse eines tabuisierten Themas zu reden. Die Broschüren können gratis bestellt werden unter www.krebsliga.ch/shop

# Welche Eigenarten sind mit einer palliativen Situation verbunden?

Zu Hause oder im Spital gibt es oft weniger Raum für Zweisamkeit. Wir können aber dafür sorgen, dass das Zimmer z.B. für eine Stunde allein dem Paar gehört. Meistens ist es schlicht die Nähe, die das Paar dann ungestört geniesst, während andere fantasieren, was wohl da drin passiert. Es ist ungemein wichtig, das zu ermöglichen, denn viele sind es nicht gewohnt, in der Öffentlichkeit Zärtlichkeiten auszutauschen, einander in den Arm zu nehmen oder nach Rückzugsmöglichkeiten zu fragen. Es gibt Menschen, die

vor dem Sterben nochmals Sex wollen und ihren Wunsch auch äussern. Manchmal verspüren sie dann Schuldgefühle, weil sie sich erlauben, noch an «sowas» zu denken. Dabei ist es ihr Recht und bereichernd, diese Lust zu verspüren und sie, vielleicht ein letztes Mal, auszuleben. Sexualität ist Teil unseres Lebens – nicht für alle in der gleichen Art und nicht für alle gleich wichtig – doch sie spielt eine Rolle bis zum Tod.

# Heilende Mikroben

Dank Fortschritten in der Gentechnik kramen Wissenschaftler eine alte Idee hervor, die in der Medizin beinahe in Vergessenheit geraten war. Gentechnisch veränderte Bakterien vereinen viele Vorteile. Lassen sie sich im Kampf gegen Krebs gewinnbringend nutzen?

Text: Ori Schipper

Die Medizin kennt das Phänomen seit bald 150 Jahren: Dem deutschen Chirurgen Wilhelm Busch fiel in den 1860er-Jahren auf, dass die Tumore von einigen seiner Patientinnen und Patienten schrumpften, wenn sie zusätzlich auch noch an Wundrosen litten. Dass Wundrosen das Resultat von bakteriellen Infektionen der Haut sind. wusste Busch allerdings noch nicht. Das hat erst ein anderer deutscher Arzt namens Friedrich Fehleisen in den 1880er-Jahren herausgefunden, als es ihm gelang, die Erreger im Labor zu züchten. Ein weiteres Jahrzehnt später begann der US-amerikanische Krebsspezialist William Coley diese Bakterien therapeutisch einzusetzen - mit sehr unterschiedlichem Erfolg: Damit gelang es Coley, der von vielen als «Vater der Immuntherapie» angesehen wird, zwar, einige Krebskranke zu heilen, andere aber starben an den Entzündungen, mit denen Coley sie hatte retten wollen.

#### Höchste Alarmstufe für das Abwehrsystem

Wieso die Bakterien gegen Krebs wirken, ist eine Frage, auf die es heute noch nur spekulative Antworten gibt. Eine viel beachtete Hypothese besagt etwa, dass Bakterien sich bevorzugt in der Umgebung von Tumoren ansiedeln – und so das Immunsystem auf Probleme in dieser Zone aufmerksam machen - könnten. Doch wie bei Coleys anfänglichen Behandlungen direkt ins Blut gespritzt versetzen Bakterien das körpereigene Abwehrsystem in höchste Alarmbereitschaft. Die überschiessende Immunreaktion kann dabei zu einem tödlichen Schock führen. Coley begann deshalb, die Bakterien vor der Behandlung abzutöten – und verabreichte seinen Patientinnen und Patienten eine Mischung von hitzeinaktivierten Erregern, die unter dem Namen «Coley's Toxin» bis in die 1950er-Jahre als Heilmittel Verwendung fanden. Dann gerieten die heilenden Mikroben – die auch in inaktivierter Form zwar mitunter erstaunliche Erfolge, aber leider auch beträchtliche Nebenwirkungen aufzuweisen hatten - aufgrund der Fortschritte in der Strahlenund Chemotherapie weitgehend in Vergessenheit.

Doch nun erhält die Idee von lebenden Waffen gegen den Krebs wieder Auftrieb. An der Universität Basel forscht etwa ein von der Krebsliga Schweiz unterstütztes, interdisziplinäres Team um den Mikrobiologen Simon Ittig und den Zellbiologen Erich Nigg an Bakterien, die sie gentechnisch verändern, um sie mit zwei vorteilhaf-

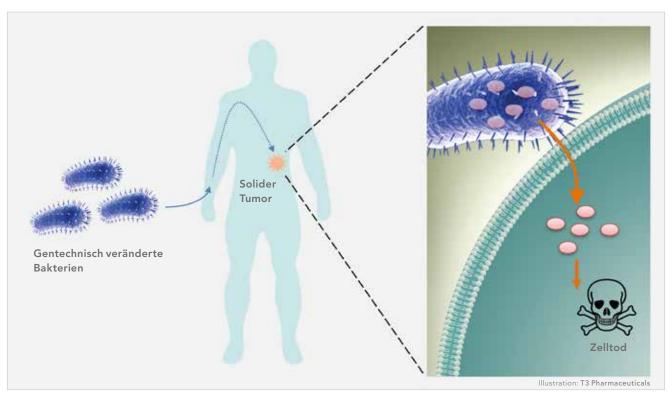
## «Die Idee von lebenden Waffen gegen den Krebs erhält wieder Auftrieb.»

ten Eigenschaften auszustatten. Als Erstes entfernten die Wissenschaftler den Bakterien die sogenannten Virulenzgene und zogen so den Mikroben gleichsam die Klauen und Zähne. Als die Forschenden einige Hunderttausend dieser gezähmten Bakterien in die Venen von Mäusen spritzten – und nach vier Tagen wieder nach ihnen Ausschau hielten, waren die Erreger weder im Blut noch in der Milz, der Leber oder den Lungen der Mäuse zu finden.

Sie hatten sich aber millionenfach im Tumorgewebe eingenistet. «In krebsfreien Mäusen sterben unsere Bakterienstämme ab, doch in Tumoren reichern sie sich hochspezifisch an: Das Krebsgeschwulst ist ihre ökologische Nische», sagt Ittig. Die enthemmt wachsenden Krebszellen brauchen den Sauerstoff auf und tricksen das Immunsystem aus. So sorgen sie nicht nur für eine sauerstoffarme Umgebung, sondern auch dafür, dass das Tumorgewebe vom Abwehrsystem geschont wird – im Fachjargon also «immunprivilegiert» ist: Nur in dieser Umgebung ist es den gentechnisch veränderten Bakterien von Ittig wohl.

#### Das Wunder der Nanonadel

Doch Ittigs Mikroben weisen noch einen zweiten – möglicherweise entscheidenden – Vorteil auf: Während ihrer mehrere Millionen Jahre dauernden Entwicklung haben



Vielversprechender Ansatz: Das Team um Simon Ittig forscht an gentechnisch veränderten Bakterien, die sich hochspezifisch im Tumorgewebe anreichern. Mithilfe von Nanonadeln spritzen sie Eiweisse in die Krebszellen in ihrer Umgebung ein – und leiten so deren Zelltod ein.

die Bakterien von sich aus die Fähigkeit erworben, mit einer Nanonadel Wirkstoffe in andere Zellen hineinzuschleusen. Die Wissenschaftler nennen dieses Wunder nüchtern «type III secretion system». Mit seinen Mitstreitern passt Ittig dieses System an die Krebsbekämpfung an. Die Forschenden verändern die Bakterien gentechnisch so, dass sie nicht mehr ihre eigenen Virulenzfaktoren durch ihre Nanonadel spritzen, sondern Eiweisse, die das Selbstmordprogramm von Zellen – die sogenannte Apoptose – aktivieren.

Idealerweise würden Ittigs gentechnisch veränderte Mikroorganismen also ausschliesslich im Tumor wachsen, wo sie die sie umgebenden Krebszellen mit ihren Nanonadeln in den Zelltod treiben könnten. Noch steht das Team um Ittig mit seinen Arbeiten erst am Anfang eines langen Weges voller Unbekannten und Hürden. Ob der Weg zum Erfolg oder in die Irre führt, lässt sich noch nicht abschätzen. «Aber ich erachte es als meine Aufgabe, es zu versuchen – und das Potenzial, das in diesen Bakterien steckt, nicht ungenutzt verkümmern zu lassen», sagt Ittig.

#### Dr. Simon Ittig



Der junge Mikrobiologe arbeitet am Biozentrum der Universität Basel und hat mit einigen Kolleginnen und Kollegen die Firma «T3 Pharmaceuticals» gegründet, um ihre Forschungsergebnisse aus dem Labor zu tragen und möglichst

bald in die klinische Anwendung zu bringen. Der junge Forscher ist der Krebsliga dankbar für die Unterstützung seines Projekts, mit dem er in Versuchen an Mäusen beweisen will, dass sein Ansatz zur Bekämpfung solider Tumoren grundsätzlich funktioniert.

# «Unsere Kernaufgabe bleibt die Beratung und Unterstützung»

2017 feiern sechs Ligen ihr 60-Jahr-Jubiläum. Eine davon ist die Krebsliga Graubünden. Geschäftsführer Christoph Kurze gibt stellvertretend einen Einblick in die Arbeit der kantonalen Ligen.

Text: Rahel Escher, Foto: Krebsliga Graubünden



Christoph Kurze, Geschäftsführer der Krebsliga Graubünden und Mitglied des Vorstands der Krebsliga Schweiz.

Wie hat sich die Arbeit der kantonalen Krebsligen in den letzten Jahrzehnten verändert?

Krebs ist heute glücklicherweise in vielen Fällen kein Todesurteil mehr. Dadurch stehen in den Beratungen zunehmend die Lebensqualität und das Aufzeigen von Ressourcen im Fokus. Unsere Kernaufgabe ist und bleibt die professionelle Beratung und Unterstützung von Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen

in allen Phasen der Krankheit. Neuere Kommunikationskanäle wie Online-Beratungen unterstützen uns in unserem Anspruch, Ratsuchenden schnell und unkompliziert eine Erstauskunft zu geben. Ein persönliches Gespräch ersetzen sie nicht, aber je grösser und niederschwelliger unser Angebot ist, desto häufiger wird es genutzt.

#### Unterscheiden sich die Beratungsangebote der Ligen?

Die kantonalen Krebsligen orientieren sich alle an einheitlichen Grundsätzen und Beratungsstandards, die Rahmenbedingungen sind jedoch sehr unterschiedlich. Im Kanton Graubünden sind die geografischen Gegebenheiten anders als beispielsweise in Zürich, Basel oder Bern. Damit wir die Nähe zu den Betroffenen dennoch gewährleisten können, bieten wir mittlerweile an sechs Standorten Sprechstunden in Kooperation mit Onkologen an. Diese Präsenz ist uns wichtig, weil wir feststellen, dass die Fälle komplexer und zeitintensiver werden.

#### In welchen Bereichen suchen Betroffene Unterstützung?

Wir beobachten, dass sich viele Betroffene in den ersten Tagen nach dem stationären Aufenthalt an uns wenden. Nach den zeitintensiven Therapien fühlen sie sich wie in einem luftleeren Raum, das Erlebte setzt sich, wird verarbeitet. Es tauchen Fragen zu Nebenwirkungen und Nachwehen der Therapien auf. Ein weiterer Bereich sind die ganzen Versicherungsfragen. Die Auseinandersetzung mit dem Sozialversicherungsnetz beginnt meist erst dann,

wenn es benötigt wird. Viele Menschen gelangen mit finanziellen Sorgen an uns. In einer ersten Phase belasten diese oftmals sogar mehr als die gesundheitlichen Probleme. Im vergangenen Jahr haben wir 240 finanzielle Gesuche bearbeitet. Wir unterstützen Betroffene bei krankheitsbedingten Mehrkosten wie Hilfsmittel, nicht versicherte Medikamente, Kinderbetreuung, Haushaltshilfen etc. und einige auch mit Soforthilfe für das Nötigste zum Leben.

# Sind die Betroffenen im Internetzeitalter besser über Krebs informiert als früher?

Vermeintliches Google- und Wikipedia-Wissen vermischt sich mit Aufgeschnapptem und Informationen von anderen Betroffenen. Das kann heikel sein, weil selbst dieselbe Diagnose nahezu jedes Mal eine andere Form der Betroffenheit und Problematik verursacht. Trotz eigener Recherchen im Internet wenden sich viele an uns, weil die komplexe Medizinterminologie einen Laien rasch überfordern kann. Hier können die Ligen und das Krebstelefon wertvolle Unterstützung bieten.

# Welchen Einfluss haben digitale Medien auf die Beratungstätigkeit der Ligen?

Die Beraterinnen und Berater benötigen neben einem umfassenden Wissen über die verschiedenen Krebsarten, Therapieformen und Sozialversicherungen ein ausgeprägtes Radarsystem für verborgene, unausgesprochene Probleme. Gerade bei Themen wie Sterben, Sexualität, Familie und Finanzen braucht es eine sensible und einfühlsame Gesprächsführung. Wir möchten hier früh reagieren, bevor sich die Probleme manifestieren. Das ist nicht immer einfach. In ländlichen Regionen wie Graubünden herrscht oft die Mentalität, Privates mit sich selber oder im Kreise der Familie lösen zu wollen.

# Welche neuen Angebote wurden in den letzten Jahren geschaffen?

Die Krebsliga Graubünden hat unter anderem einen Fonds für die Psychotherapie von Kindern eingerichtet, damit diese nach dem Ableben eines Elternteils begleitet und betreut werden können. Für Kinder mit Krebs oder erkrankten Angehörigen organisieren wir Theater-

und Winterlager. Auch in der Prävention setzen wir bei den Jüngsten an – so beispielsweise beim Sonnenschutz, wo wir in Zusammenarbeit mit den Schulen bei Grossanlässen wie dem Maiensäss präsent sind und spielerisch informieren. Wir gestalten laufend neue Angebote wie beispielsweise den Kurs «Der Angst ein Schnippchen schlagen» oder die finanzielle Unterstützung von Mal-, Atem- oder Musiktherapien.

# Welche Herausforderungen erwarten die Ligen in der Zukunft?

Neben der Mittelbeschaffung fordert uns der Generationenwechsel bei den Betroffenen und Spendern. Im Rahmen einer Abschlussarbeit einer Studentin und zugleich Angehörigen einer Krebsbetroffenen haben wir erstmals

## «Wir müssen offen für Veränderungen sein.»

via Crowdfunding Mittel für das Winterlager für Kinder gesammelt. Wir müssen offen für Veränderungen sein. Diese Herausforderungen sehe ich als Chancen. Wir müssen die Menschen vermehrt auch in der digitalen Welt abholen, das eröffnet neue Wege. Ich denke da beispielsweise an Beratungen via Skype.

# Was sind Ihre persönlichen Highlights bei der täglichen Arbeit?

In meiner 7-jährigen Tätigkeit als Geschäftsführer erlebte ich viele Höhen und Tiefen. Wie nahe diese beiden Extreme beieinander liegen, zeigte mir unsere Lagerwoche: Zwei Kinder nahmen mit strahlenden Gesichtern an der Abschlussvorführung teil – zehn Minuten später erfuhren sie, dass ihr krebskranker Bruder verstorben ist. Leider mussten wir auch innerhalb der Liga mehrmals Abschied von geschätzten Menschen nehmen. Glücklicherweise sind aber auch die Highlights zahlreich: die Wertschätzung von Betroffenen, Angehörigen und der Bevölkerung, engagierte Freiwillige, entgegenkommende Partner, grosszügige Spenden und unser bevorstehender Jubiläumsanlass vom 17. Juni.

## Die Krebsliga feiert – Highlights im Jubiläumsjahr

#### Krebsliga Aargau

Die Krebsliga Aargau ist mit einer breit angelegten Werbekampagne mit bekannten Aargauerinnen und Aargauern wie Pascale Bruderer oder Adrian Stern präsent. Dazu finden mehrere Jubiläumsaktionen im Frühling und Sommer statt sowie zwei Pink Light-Märsche am 19. Oktober 2017 in Aarau und Baden.

www.krebsliga-aargau.ch

#### Bernische Krebsliga

Relay for Life am 17. und 18. Juni in Spiez: Ein Staffellauf durch die Nacht, der den Kampf gegen Krebs symbolisiert. Im Vordergrund steht die Solidarität mit Krebsbetroffenen und Nahestehenden. www.bernischekrebsliga.ch

#### Krebsliga beider Basel

«Tag der Krebsliga – im Zeichen des Dialogs und der Solidarität» zugunsten krebskranker Menschen am 20. Mai in Basel-Stadt und Baselland: Mithilfe von Freiwilligen werden an verschiedenen Standorten vor Coop-Verkaufsstellen Taler aus feiner Schweizer Schokolade verkauft, Informationsbroschüren abgegeben und Spenden gesammelt. www.klbb.ch

#### Krebsliga Graubünden

Jubiläumsfest am 17. Juni in Chur: unter anderem mit Thomas Leuenberger alias «Baldrian» und Präsentation des Jubiläumsbuches. 60 Co-Autoren blicken aus ihrer Perspektive auf die letzten Jahre zurück – Betroffene und Angehörige kommen ebenso zu Wort wie Onkologen, Seelsorger oder Pflegende.

www.krebsliga-gr.ch

#### Krebsliga Solothurn

60. Mitgliederversammlung am Donnerstag, 11. Mai 2017, im Kantonsratssaal im Solothurner Rathaus.

www.krebsliga-so.ch

#### Krebsliga Zürich

Tag der offenen Tür am 19. Juni von 12 bis 16 Uhr: Führung durch die Abteilungen, Vorstellen der Arbeit der Krebsliga Zürich. Ort: Geschäftsstelle, Freiestrasse 71, 8032 Zürich.

Sommerfest am 28. Juni: «5 Jahre Turmhaus», im Begegnungs- und Informationszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur. www.krebsligazuerich.ch

# Endlich in der Welt der Nichtraucher

Mit einem Anruf bei der Rauchstopplinie erhalten Raucherinnen und Raucher unkompliziert und wirksam eine genau auf sie abgestimmte Beratung, wie sie mit Rauchen aufhören können. Aspect stellt drei Personen vor, die den Qualm satt hatten und den Rauchstopp schafften. Nachahmen Johnt sich.

Text: Simone Widler

«Alleine mit meinem Wissen hätte ich es nie geschafft. Die Beraterin der Rauchstopplinie hat mich bestärkt durchzuhalten. Die moralische Unterstützung war sehr wichtig.» Vor einem Jahr hat Fritz Burri mit dem Rauchen aufgehört und freut sich über seinen Erfolg.

# «Alleine mit meinem Wissen hätte ich es nie geschafft.»

Bereits zwei Wochen bis drei Monate nach dem Rauchstopp beginnt das Herzinfarktrisiko zu sinken, die Lungenfunktionen erholen sich. Mit dem Verzicht auf das Rauchen verringert sich auch das Risiko, an Krebs zu erkranken. Aufhören zu rauchen lohnt sich in jedem Alter und unabhängig davon, wie häufig man zur Zigarette greift.

Raucherinnen und Raucher, die aufhören wollen, wissen oft nicht, wie ein Rauchstopp anzupacken ist. Ein Hilfsmittel ist zum Beispiel die Rauchstopplinie, die bei der Tabakentwöhnung hilft. Sie wird von der Krebsliga Schweiz in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention betrieben und durch den Tabakpräventionsfonds finanziert.

# Mit dem Rauchen aufhören: 0848 000 181

Sie wollen aufs Rauchen verzichten oder rauchfrei bleiben? Welche Methode ist für Sie am besten geeignet? Die Fachberaterinnen der Rauchstopplinie nehmen sich Zeit und unterstützen Sie gerne. Sie können sich beim Rauchstopp durch mehrere Rückrufe kostenlos in zehn Sprachen coachen lassen.

Rufen Sie an:

Montag bis Freitag, 11–19 Uhr (8 Rappen pro Minute) www.rauchstopplinie.ch



Inserat

# Den Grossteil meines Vermögens vermache ich meinen Kindern. Den Rest Schenke ich allen anderen Menschen. Deshalb bestelle ich den Testamentratgeber oler Krebsliga. Vorname Name Strasse PLZ Ort Datum Unterschrift

Bitte Coupon einsenden an:

Krebsliga Schweiz Effingerstrasse 40 Postfach 3001 Bern

Tel. 0844 80 00 44 Fax 031 389 91 60 www.krebsliga.ch info@krebsliga.ch PK 30-4843-9





**Fritz Burri,** Reinach AG, Jahrgang 1955, Kontrolleur



**Christine Fournier,** Delémont JU, Jahrgang 1964, selbstständige Pflegefachfrau



**Tim Kluser,** Cham ZG, Jahrgang 1993, Student

#### Von den Anfängen

Ich begann schon in der Schule mit dem Rauchen. Während 45 Jahren rauchte ich drei Päcklein pro Tag. Meine erste Zigarette rauchte ich mit 17, im Anflug von Freiheitsdrang. Schnell rauchte ich ein Päcklein pro Tag. Ich fing mit 16 Jahren an zu rauchen. Am Seenachtfest probierte ich eine «Zigi» und dachte mir nicht viel dabei.

#### Während Jahren

In jungen Jahren hörte ich zweimal abrupt mit dem Rauchen auf, um zu sparen. Später riet mir der Arzt zum Rauchstopp. Doch irgendwann gab er es auf. Während meiner Schwangerschaften rührte ich keine Zigarette an. Als ich für mich selbst aufhören wollte, wurde ich schwach, wenn ich mich einsam fühlte. Ich rauchte ein Päcklein pro Tag. Im Gymnasium habe ich Prüfungen zu früh abgegeben, damit ich Zeit zum Rauchen fand.

#### Was mich störte

Ich wohne im ersten Stock und schaffte es nicht mehr, die Treppe ohne Pause hochzusteigen. Mir ist einfach die Luft ausgegangen. Mein ganzer Körper stank nach Rauch. Rauchen führte dazu, dass ich zu spät zu Verabredungen kam. Das war stressig. In den USA ekelten sich die Leute vor mir als Raucher. Ich fühlte mich altmodisch, wie jemand aus dem letzten Jahrhundert.

#### Der springende Punkt

Vor einem Jahr bin ich zusammengebrochen. Mein Vater rauchte trotz Warnzeichen und starb frühzeitig. Ich beschloss: «Das passiert mir nicht.» Ich habe die Stelle gewechselt. Mit Blick auf diesen neuen Lebensabschnitt habe ich mir gesagt: «Ich möchte mich frei fühlen – rauchfrei!» Nach meinen Prüfungen konnte ich endlich etwas für mich persönlich unternehmen. Ich packte den Rauchstopp an und suchte aktiv Beratung.

#### Das half

Ich stellte den Küchenwecker und rauchte nur noch, wenn er klingelte. So schaffte ich es auf anderthalb Päcklein. Dann rief ich die Rauchstopplinie an. Wir entwickelten meine eigenen und andere bewährte Tricks für mich weiter.

Statt zu einer Zigarette zu greifen, nahm ich jeweils eine Mandarine, schälte sie achtsam und genoss sie mit allen Sinnen. Bei der Rauchstopplinie hörte man mir zu. Die Beraterin wusste gut über meine Situation Bescheid.

Ich wartete bangend auf die Noten meiner Uni-Prüfungen und hatte kurz davor mit dem Rauchen aufgehört. Dank der Rauchstopplinie gelang es mir, den Rauchstopp und den schulischen Erfolg getrennt zu betrachten.

#### Heute

Heute gehe ich vier bis fünf Kilometer am Stück. Meine Stimme ist klarer und meine Haut schöner geworden! Ich kann Stunden in einem Raum sein, ohne nervös zu werden.

# «Jahresspiegel» aus der Schweizer Prominenz

Geschichten von Prominenten spiegeln sich im «Jahresspiegel»: Lauriane Sallin zum Beispiel, spricht über ihre Aufgabe als Miss Schweiz. Sie erzählt aber auch, wie sie die Krebskrankheit ihrer Schwester erlebt hat und wie sie sich einsetzen will für Menschen, die von Krebs betroffen sind.

Schmerzen bei einer Krebserkrankung müssen nicht stillschweigend hingenommen werden. Und auch wenn Schmerz nicht messbar ist – je genauer die Ärztin oder der Arzt über die Schmerzen der Patientin oder des Patienten Bescheid weiss, umso besser können diese behandelt werden. Um Schmerzen erfassen zu können, gibt es verschiedene Hilfsmittel, sie werden im «Jahresspiegel» vorgestellt. (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



#### «Rapilium»: Mit Musik gegen Krebs

Das musikalische Gemeinschaftsprojekt Rapilium® umfasst 60 Künstlerinnen und Künstler aus der ganzen Schweiz, die sich im Kampf gegen Krebs engagieren. Für den Gründer des Projekts, den 33-jährigen Genfer Musiker Emmanuel Prontera, steht im Vordergrund, dass mit der CD junge Menschen für ein Thema sensibilisiert werden, welches sie ansonsten oftmals ignorieren - dabei betrifft es vielfach auch die Jungen: Zahlreiche Jugendliche sind entweder selber, oder durch ihre Familien, Freunde oder Lehrpersonen von Krebs betroffen.

Der bekannte Westschweizer Rapper STRESS ist Pate des Projekts. Die Soulsängerin Nicole Bernegger sowie viele andere Schweizer Musiker haben Lieder beigesteuert. Das Album enthält 20 exklusive Songs in Schweizerdeutsch, Französisch, Italienisch und Englisch und zeugt vom Engagement der Schweizer Hip-Hop-Szene. Comiczeichner Zep hat für das Cover eigens einen «Titeuf Rapilium» kreiert. (ab)

Dank des ehrenamtlichen Engagements und den Sponsoren kommt der Verkaufserlös zu 100 Prozent der Krebsliga zugute. Die CD kann zum Preis von Fr. 29.90 online unter www.rapilium.ch gekauft werden.



#### Noch besser (aus)sehen – cerjo unterstützt die Krebsliga

cerjo Switzerland AG, der Schweizer Sonnenbrillen-Hersteller mit Sitz in Delémont, unterstützt die Krebsliga bereits seit 11 Jahren: Im Rahmen einer Partnerschaft entwickelte cerjo eine besonders hochwertige Sonnenbrillenkollektion unter dem Motto «Besser aussehen, besser geschützt». Diese Sonnenbrillen sind mit Schweizer Qualitätsgläsern bestückt und bieten besonders gute technische und optische Eigenschaften. Sie schützen so optimal vor UV-Strahlen – denn, zu viele UV-Strahlen schaden nicht nur der Haut, sondern auch den Augen. Pro verkaufte Sonnenbrille spendet cerjo Switzerland AG der Krebsliga 1 Franken. Pro Jahr kommen so rund 20 000 Franken zusammen. (zVg)









# R LIFE steht für Solidarität. krebsliga Machen auch Sie mit!

#### Gesangsworkshop

#### Mehr Anfragen beim Beratungsdienst Krebstelefon



Am Wochenende vom 17. und 18. Juni 2017 findet in Spiez und somit in der Schweiz das erste Relay for Life statt, eine Veranstaltung zur Unterstützung von Menschen mit Krebs. Im Vordergrund steht die Solidarität mit Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen. Während einer Nacht und eines Tages engagieren sich Freiwillige, um Menschen zu würdigen, die mit Krebs leben oder die Krebs überwunden haben, und um das Leben zu feiern. Relay for Life ist ein Staffellauf, jedoch kein sportlicher Wettkampf. Verschiedene Teams, die Geld für Krebsbetroffene sammeln, sind gehend oder joggend unterwegs. Vor Ort werden Präventions- und Unterstützungsangebote für die Bevölkerung und speziell auch für Krebsbetroffene und Angehörige vorgestellt. An Ständen bieten Freiwillige Produkte und Aktivitäten an, deren Erlös sie dem Unterstützungsfonds der Bernischen Krebsliga zukommen lassen.

Für den Anlass am 17. und 18. Juni sucht die Krebsliga engagierte Personen und Unternehmen, die freiwillig bei der Organisation mithelfen, eine Sammelaktion durchführen, ein Team für den Staffellauf zusammenstellen oder eine Aktivität zum Mitmachen anbieten, z.B. Jonglieren, Basteln, Zumba usw. (siw)

Möchten Sie mitmachen? Gerne gibt Ihnen die Bernische Krebsliga Auskunft unter 031 313 24 24 oder www.krebsliga.ch/relayforlife Seit Kurzem bietet die Krebsliga Neuenburg Gesangskurse für Personen an, die an einer Krebserkrankung leiden oder sich in einer Remissionsphase befinden. Gesang ist die direkteste und spontanste Art, musikalische Gefühle und Gefühle überhaupt auszudrücken. Gesang ist eine Verstärkung der Stimme, die sich an verschiedene musikalische Sprachen anpasst. Das Vergnügen zu singen und dem Gesang zu lauschen, ist nicht von den Worten abhängig.

Bei einer Krebserkrankung kann der Gesang eine Ressource sein. Er erfordert Konzentration, eine angepasste Atmung und die Mobilisierung des ganzen Körpers. Gesang vermittelt einen Moment voller Emotionen und Vergnügen, der mit einem kleineren oder grösseren Publikum geteilt wird.

Die besonderen Gesangslektionen, die die Krebsliga Neuenburg anbietet, laden über Entspannungs-, Atem- und Singübungen dazu ein, der Stimme und damit auch den Gefühlen freien Lauf zu lassen. Für den Gesangsworkshop sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. (bu)

Mehr dazu: www.liguecancer-ne.ch





2016 beantworteten die sechs Fachberaterinnen 4800 Anfragen – das sind rund 200 Anfragen mehr als im Vorjahr. Stark zugenommen haben die schriftlichen Beratungen via E-Mail und Chat.

Mit über 3000 Anrufen pro Jahr wenden sich nach wie vor die meisten Ratsuchenden telefonisch an das Krebstelefon. Eine eindrückliche Zuwachsrate verzeichnete der Beratungs- und Informationsdienst bei den schriftlichen Anfragen: mit 903 sind die Anfragen per Mail um einen Drittel gestiegen. Immer beliebter sind die Beratungen per Chat (+150%).

Die Anfragen stammen zu je knapp einem Drittel von Krebsbetroffenen und von ihnen nahestehenden Menschen. Der Rest der Anfragen stammt von Interessierten, die sich über Präventions- und Vorsorgeuntersuchungen informieren, und von Fachpersonen. Im Rahmen eines vertraulichen Gesprächs erhalten sie Auskünfte und persönliche Begleitung zu Prävention, Diagnostik, Therapie, Nebenwirkungen, Komplementärmedizin, Palliative Care oder Krebsforschung. (rae)

www.krebsliga.ch/krebstelefon

# Sudoku

8									6
2	2	4		8	1			9	
			7			4	1		
			4					3	
		6			7			3	
		8					5		
			1	2			9		
2002/1   1/2003		3			4	1		6	5
© raetsel.cn   17503	7								4

Die Lösungszahl:



## Alles dabei – der praktische Odlo-Rucksack

Der Frühling ist da, und endlich können wir (noch) mehr Zeit im Freien verbringen.

Ein optimaler Begleiter für Spaziergänge, Fahrrad-Touren oder ein erstes Picknick im Freien ist der praktische, leichte und wasserbeständige Rucksack von Odlo.

Bereits seit 2015 pflegt die Odlo Schweiz AG eine Kooperation mit der Krebsliga Schweiz. Für jedes verkaufte Produkt aus der Unterwäsche-Linie «Sports-Bra» bei ausgewählten Handelspartnern spendet Odlo 5 Franken an die Krebsliga und unterstützt damit die wichtige Arbeit in der Brustkrebsprävention.



# Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von zehn Odlo-Rucksäcken im Wert von Fr. 30.–.

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 22. Mai 2017. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Januarausgabe 1/17:

Alex Bringolf, 4310 Rheinfelden; Heinrich Breyton, 3970 Salgesch; Ruth Henzirohs, 4626 Niederbuchsiten; Anna Aliesch, 7215 Fanas; Claudia Mönch, 6340 Baar/ZG; Fabienne Golliard-Gachet, 1684 Mézières; Julien Seiler, 1950 Sion; Agnès Greber, 2074 Marin; Gertrude Henz, 2364 St. Brais; Arthur Chiorino, 1227 Carouge. (Lösungszahl: 569)

(======================================									
2	8	4	7	9	1	5	6	3	
9	5	6	4	8	3	2	7	1	
7	1	3	6	2	5	9	4	8	
5	2	7	1	3	8	6	9	4	
6	9	8	2	7	4	1	3	5	
3	4	1	5	6	9	7	8	2	7485
1	6	5	8	4	7	3	2	9	- -
8	3	2	9	5	6	4	1	7	© raetsel.ch   17485
4	7	9	3	1	2	8	5	6	© rae

# 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 90-4828-8

#### 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

#### Impressum

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



f /krebsliga

Twitter.com/krebsliga

#### Redaktionsleitung Flavia Nicolai (fln)

#### Autorinnen/Autoren

Peter Ackermann (pan) Aline Binggeli (ab) Nicole Bulliard (bu) Rahel Escher (rae) Ori Schipper (ors) Simone Widler (siw)

#### **Fotografie**

Gaëtan Bally, Zürich

#### Layoutkonzept

Thomas Gfeller, Basel

#### Gestaltung

Evelyne Guanter

#### Druck

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen Auflage 124 500 Ex.

Ausgabe 2/17, Mai 2017

Erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im Juli 2017.

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.







«Die veränderte Lebenssituation, die sich bei einer Krebserkrankung aufdrängt, erleben fast alle Menschen als eine grosse Herausforderung. Auch Angehörige und Freunde sind davon betroffen. Bei ihnen allen tauchen Fragen auf, schwierige Entscheidungen müssen gefällt werden. Die zentrale Aufgabe der Krebsliga Zug sehen wir darin, die Menschen, die uns aufsuchen, in allen Phasen ihrer Krankheit individuell zu beraten. Sei dies beispielsweise bei der Diagnosestellung, nach der Therapie oder in der Begleitung bei einer Wiedererkrankung – allenfalls bis zum Tod. Wir leisten zudem unbürokratisch Beiträge an krankheitsbedingte Auslagen bei einer finanziellen Notlage.

Wir können mit unserer täglichen Arbeit viele Menschen in einem schwierigen Abschnitt ihres Lebens ein Stück weit begleiten.»

Rebekka Toniolo, Leiterin Beratungsstelle Krebsliga Zug



krebsliga zug

www.krebsliga-zug.ch, info@krebsliga-zug.ch, Tel. 041 720 20 45, Spenden: PK 80-56342-6



# Unser Service ist schneller.

Beim Kundenservice geben wir Vollgas: Von 38 Schenker Storen Standorten in der ganzen Schweiz befindet sich einer bestimmt auch in Ihrer Nähe. Damit ist gewährleistet, dass unser Storenspezialist rasch bei Ihnen ist – ob für eine Reparatur oder für eine umfassende Beratung. Nebst eigenen Produkten reparieren wir auch sämtliche Fremdmarken.

Lamellenstoren Rollladen Fensterläden Sonnenstoren Stoffstoren Indoorstoren Sonnenschirme Steuerungen Solarantriebe Insektenschutz Service Reparaturen Terrassendächer/ Verglasungen Fassadenlösungen

0800 202 202 www.storen.ch Strategischer Partner



Schenker Storen