



krebsliga

Mai 2018

# aspect



URS FAES

## «Zuflucht im Schreiben»

### HUMOR

Zuversicht auch im  
Spital nicht verlieren

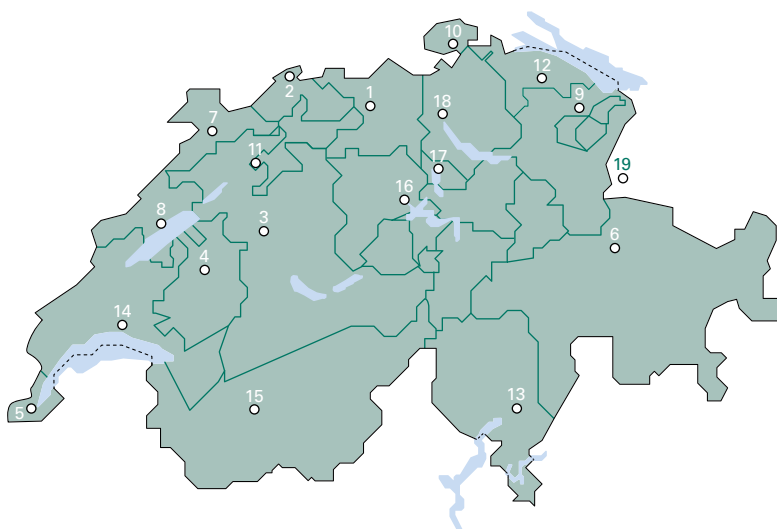
### RECHTLICHES

Unterstützung  
für Beratende

### INITIATIVE

Jugendliche vor  
Tabakwerbung schützen

# Die Krebsliga in Ihrer Region



Wir sind immer  
für Sie da!

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>1 Krebsliga Aargau</b><br>Telefon 062 834 75 75<br>admin@krebssluga-aargau.ch<br>PK 50-12121-7                  | <b>6 Krebsliga Graubünden</b><br>Telefon 081 300 50 90<br>info@krebssluga-gr.ch<br>PK 70-1442-0                             | <b>10 Krebsliga Schaffhausen</b><br>Telefon 052 741 45 45<br>info@krebssluga-sh.ch<br>PK 82-3096-2             | <b>15 Krebsliga Wallis</b><br>Telefon 027 604 35 41<br>info@krebssluga-wallis.ch<br>PK 19-340-2                             |
| <b>2 Krebsliga beider Basel</b><br>Telefon 061 319 99 88<br>info@klbb.ch<br>PK 40-28150-6                          | <b>7 Ligue jurassienne<br/>contre le cancer</b><br>Téléphone 032 422 20 30<br>ligue.ju.cancer@bluewin.ch<br>CP 25-7881-3    | <b>11 Krebsliga Solothurn</b><br>Telefon 032 628 68 10<br>info@krebssluga-so.ch<br>PK 45-1044-7                | <b>16 Krebsliga Zentralschweiz<br/>LU, OW, NW, SZ, UR</b><br>Telefon 041 210 25 50<br>info@krebssluga.info<br>PK 60-13232-5 |
| <b>3 Bernische Krebsliga</b><br>Telefon 031 313 24 24<br>info@bernischekrebssluga.ch<br>PK 30-22695-4              | <b>8 Ligue neuchâteloise<br/>contre le cancer</b><br>Téléphone 032 886 85 90<br>LNCC@ne.ch<br>CP 20-6717-9                  | <b>12 Thurgauische Krebsliga</b><br>Telefon 071 626 70 00<br>info@tgkl.ch<br>PK 85-4796-4                      | <b>17 Krebsliga Zug</b><br>Telefon 041 720 20 45<br>info@krebssluga-zug.ch<br>PK 80-56342-6                                 |
| <b>4 Krebsliga Freiburg</b><br>Telefon 026 426 02 90<br>info@liguecancer-fr.ch<br>PK 17-6131-3                     | <b>9 Krebsliga Ostschweiz<br/>SG, AR, AI, GL</b><br>Telefon 071 242 70 00<br>info@krebssluga-ostschweiz.ch<br>PK 90-15390-1 | <b>13 Lega ticinese<br/>contro il cancro</b><br>Telefono 091 820 64 20<br>info@legacancro-ti.ch<br>CP 65-126-6 | <b>18 Krebsliga Zürich</b><br>Telefon 044 388 55 00<br>info@krebsslugazuerich.ch<br>PK 80-868-5                             |
| <b>5 Ligue genevoise<br/>contre le cancer</b><br>Téléphone 022 322 13 33<br>ligue.cancer@mediane.ch<br>CP 12-380-8 |   | <b>14 Ligue vaudoise<br/>contre le cancer</b><br>Téléphone 021 623 11 11<br>info@lvc.ch<br>CP 10-22260-0       | <b>19 Krebshilfe Liechtenstein</b><br>Telefon 00423 233 18 45<br>admin@krebshilfe.li<br>PK 90-4828-8                        |

**Krebsforum** [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch) das Internetforum der Krebsliga

**Krebstelefon 0800 11 88 11** Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr, Anruf kostenlos, [helpline@krebssluga.ch](mailto:helpline@krebssluga.ch)

## Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

**Weitere Auskünfte** Telefon 0844 80 00 44 oder E-Mail: [spenden@krebssluga.ch](mailto:spenden@krebssluga.ch), [www.krebssluga.ch/spenden](http://www.krebssluga.ch/spenden)

**Impressum**



[facebook.com/krebssluga](https://facebook.com/krebssluga)



[twitter.com/krebssluga](https://twitter.com/krebssluga)



[youtube.com/krebssluga](https://youtube.com/krebssluga)



[instagram.com/krebssluga](https://instagram.com/krebssluga)

Herausgeberin: Krebsliga, Postfach, 3001 Bern, Telefon 0844 80 00 44, [info@krebssluga.ch](mailto:info@krebssluga.ch), [www.krebssluga.ch](http://www.krebssluga.ch), PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Flavia Nicolai (fln) – Autorinnen/Autoren: Peter Ackermann (pan), Aline Binggeli (ab), Beatrice Bösiger (beb), Nicole Bulliard (bu), Annick Busset (anb), Ori Schipper (ors) – Fotografie: Gaëtan Bally – Inhalts-/Layoutkonzept: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter (evg) – Gestaltung: Evelyne Guanter, Sabine Reinmüller – Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Auflage 124 500 Ex. – Ausgabe: 2/18, Mai 2018, erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im Juli 2018 – Bank Cler: Finanzpartner der Krebsliga Schweiz. Damit wir von einem reduzierten Versandtarif der Post Gebrauch machen können, verrechnen wir Ihnen auf Ihre Spende Fr. 5.– pro Jahr als Abonnementsgebühr. Wir bitten um Verständnis.

# Antworten auf zahlreiche Fragen liefern

Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Krebsdiagnose wirft nicht nur medizinische Fragestellungen auf, sondern konfrontiert Betroffene und ihre Angehörigen auch mit komplexen sozialversicherungsrechtlichen und juristischen Problemen. Immer wieder hören Beratende von Fällen, bei denen Menschen trotz einer Krebserkrankung ihre Anstellung verlieren. Patricia Müller ist Juristin bei der Krebsliga Schweiz und unterstützt die Beratenden der kantonalen und regionalen Krebsligen mit ihrem Fachwissen. Lesen Sie auf Seite 18/19, welches die häufigsten Anfragen sind, die sie erreichen, und was die Juristin bei ihrer Tätigkeit in der Krebsliga am meisten beeindruckt.

Wissen zu komplexen Themen rund um Krebs vermitteln auch die Broschüren der Krebsliga. Wer bereits einmal im Spital auf einer Onkologie-Station oder in der Geschäftsstelle einer Krebsliga war, kennt die kompakten, farbigen Patientenbroschüren. Regula Schär managt den Verlag mit 192 verschiedenen gedruckten Titeln. Lesen Sie auf Seite 6, wie eine Broschüre entsteht und wie künftig auch verstärkt multimediale Formen eingesetzt werden.

Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Krebs. Um Kinder und Jugendliche wirksam vor Tabakwerbung zu schützen und sie in ihrer gesunden Entwicklung zu unterstützen, hat die Krebsliga Schweiz nun gemeinsam mit zahlreichen weiteren Gesundheitsorganisationen eine Volksinitiative zum Verbot von Tabakwerbung lanciert. Warum in der Schweiz dringend Handlungsbedarf im Bereich Jugendschutz besteht und wie Sie sich engagieren können, sagen wir Ihnen auf Seite 16/17.

Helfen Sie uns beim Helfen. Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen.

Herzlich,



PD Dr. med.  
Gilbert Zülian  
Präsident  
Krebsliga Schweiz



Dr. phil.  
Kathrin Kramis-Aebischer  
Geschäftsführerin  
Krebsliga Schweiz

Inhalt	
<b>Panorama</b>	<b>4</b>
Kurztipps, Broschüren, Wissenswertes rund um einen gesunden Lebensstil.	
<b>Aktuell</b>	<b>6</b>
Wissen rund um Krebs zu vermitteln, ist eine zentrale Aufgabe der Krebsliga.	
<b>Fragen &amp; Antworten</b>	<b>7</b>
Fragen an die Beraterinnen des Krebstelefon.	
<b>Begegnung</b>	<b>8</b>
Der Spitalclown Ron Dideldum lässt krebsbetroffene Kinder ihre Krankheit für einen Moment vergessen.	
<b>Forschung</b>	<b>10</b>
Kann Stress Krebs auslösen? Forscher sind möglichen Zusammenhängen auf der Spur.	
<b>Leben mit Krebs (Titelstory)</b>	<b>12</b>
Krebs verschlägt vielen Betroffenen die Sprache. So auch dem Schweizer Schriftsteller Urs Faes.	
<b>Fokus</b>	<b>16</b>
Eine Volksinitiative will die Tabakwerbung verbieten und so den Jugendschutz verbessern.	
<b>Interview</b>	<b>18</b>
Patricia Müller beantwortet komplexe rechtliche Fragen rund um das Thema Krebs.	
<b>In Kürze</b>	<b>20</b>
Musiker spenden für die Krebsliga.	
<b>Rätsel</b>	<b>22</b>
Mitmachen und gewinnen: einen von 30 JLT Gym-Bags.	
<b>Persönlich</b>	<b>23</b>
Meine Erfahrung mit Krebs: Anabela Xavier	

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?



Schreiben Sie uns: [aspect@krebsliga.ch](mailto:aspect@krebsliga.ch)



Ernährung

## Lecker und gesund

Gemüse und Früchte sorgen für aromatische Abwechslungen, wie sie der Körper liebt, und senken das Risiko von Darmkrebs. Die neue Broschüre «5 am Tag für unterwegs» zeigt mit leckeren Rezepten, wie das geht.

► [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop)



**Natürlicher Energieschub:** Gemüse und Früchte sind unverzichtbar in einer ausgewogenen Ernährung.

Sonnenschutz

## Welche Sonnencreme ist die beste?

Strahlender Sonnenschein hebt die Stimmung. Damit wir die Zeit im Freien geniessen können, müssen wir unsere Haut vor den UV-Strahlen schützen. Die Eigenschutzzeit, in der die Haut ungeschützt der Sonne ausgesetzt sein kann, liegt in Europa im Schnitt bei nur 5 bis 15 Minuten. Der beste Schutz ist der Schatten, insbesondere während der Mittagszeit, und das Tragen von Kleidern und Hut. Sonnenschutzmittel sind eine gute Ergänzung. Doch welches ist das beste?

Ein gutes Sonnenschutzmittel ist mit dem UVA-Signet gekennzeichnet und verfügt für Erwachsene über einen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 15 und bei Kindern von mindestens 30. Wichtig ist aber auch, dass man die Creme gerne und ausreichend aufträgt. Sie muss deshalb gut einziehen, angenehm sein vom Fettgehalt her und gut riechen. Ein persönlicher Test, etwa mit einem Sonnencreme-Muster oder mit einem Tester in einer Drogerie oder Apotheke, lohnt sich deshalb.

► [www.krebsliga.ch/sonnenschutz](http://www.krebsliga.ch/sonnenschutz)

Kurse und Seminare

## Unterstützung im Leben nach Krebs

Im Leben nach einer Krebserfahrung anzukommen, kann belastend sein und unterschiedlich lange dauern. Neue Strategien können Krebsüberlebenden helfen, sich in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden und mit den Spätfolgen von Krankheit und Therapie besser umzugehen. Die Krebsliga vermittelt in ihren Seminaren Werkzeuge, die Betroffene und Angehörige auf ihrem schwierigen Weg unterstützen. Sei es, um sich wieder im Berufsalltag zurechtzufinden. Oder um über all das nachzudenken, was passiert ist. Oder um Kraft und Ruhe zu tanken. Denn auch nach einer erfolgreichen Behandlung benötigen die Krebsüberlebenden und deren Angehörige Stärke und Zuversicht.

► [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare)

Das Zitat



*«Meine Erfahrung mit Krebs hat mich gezwungen, Unsicherheiten und Ängste zu akzeptieren.»*

**Pamela Munster (52)**  
Die Schweizer Professorin ist Expertin für Brustkrebsforschung an der University of California in San Francisco. Mit 48 Jahren wurde bei ihr von einem Tag auf den anderen Brustkrebs diagnostiziert.

Krebsliga Zürich und Klinik Susenberg

## Onkologisches Rehabilitationsprogramm

Das Leben nach dem Krebs ist oft durch die Krankheit und die Behandlung beeinträchtigt. Onkologische Rehabilitationsprogramme verbessern die Lebensqualität von Krebsbetroffenen und erleichtern ihre Wiedereingliederung in den Alltag und ins Berufsleben. Neu bietet die Krebsliga Zürich zusammen mit der Klinik Susenberg, dem Zürcher Universitätsspital und weiteren Partnern ein onkologisches Rehabilitationsprogramm an. Es dauert zwölf bis sechzehn Wochen, wird für jede Patientin und jeden Patienten individuell zusammengestellt und enthält Module wie beispielsweise Bewegungstherapie, psychosoziale Beratung, Ernährungsberatung, Komplementärmedizin, Sexualtherapie.

► [www.krebsliga.ch/pfp-zh](http://www.krebsliga.ch/pfp-zh)

## Die Zahlen



Rund jede dritte Person, die an Darmkrebs erkrankt, hat Verwandte, die ebenfalls von dieser Krankheit betroffen sind.



9

von 10 Menschen, die von Krebs betroffen sind, sterben nicht an der diagnostizierten Krebsart, sondern an deren Ablegern in Organen.



63

Forschungsprojekte hat die Krebsliga Schweiz im Jahr 2017 unterstützt. Sie tragen bei, die Überlebenschancen und die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten mit Krebs zu verbessern.



## Wohlbefinden im Alltag

### Einfach entspannt

Fördern Sie während eines hektischen Tages die Wahrnehmung des ganzen Körpers. Das wirkt entspannend und ist im Alltag ganz einfach durchzuführen. Sitzen Sie dazu aufrecht auf einen Stuhl, den Rücken angelehnt. Die Beine hüftbreit auseinander, die Füße flach auf dem Boden, die Unterarme liegen auf der Tischplatte. Geben Sie jetzt Druck auf die Füße und spannen Sie das Gesäss an. Ziehen Sie dabei den

Bauch und die Schulterblätter etwas zurück. Ballen Sie dazu die Hände zu Fäusten und drücken Sie diese auf die Tischplatte. Kneifen Sie die Augen und Zähne leicht zusammen und halten Sie die Spannung für etwa 6 bis 8 Sekunden. Lassen Sie danach die Spannung im Körper bewusst los und atmen sie gelöst weiter. Wiederholen sie den Vorgang in hektischen Zeiten drei- bis viermal und genießen Sie die einkehrende Ruhe.

## Broschüren

### Gut informiert nach der Diagnose



Auf eine Krebsdiagnose gibt es keine einfachen Antworten. Die Broschüren der Krebsliga können aber bei der Klärung der neuen Situation behilflich sein. Sie erklären Krebs- und Behandlungsarten und geben Krebsbetroffenen und Angehörigen wertvolle Tipps für den Alltag. Aktualisiert oder neu erschienen sind dieses Jahr die Titel «Blasenkrebs», «Weichteilsarkom», «Multiples Myelom», «Heller Hautkrebs» und zwei Booklets zu «Gebärmutterhalskrebs» und «Darmkrebs».

► [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop)

## Buchtipps

### Das Leben leuchtet

Mit 38 Jahren wird bei Nina Riggs unheilbarer Krebs diagnostiziert. Sie fragt sich: Wie lebt man ein Leben, dessen Ende feststeht, das aber dennoch gelebt werden will? Wie spricht man mit den Kindern darüber, und wie ist man weiterhin eine liebende Partnerin? Nina Riggs' Buch über ihre letzten Monate



ist ein Buch über den Zweifel und die Angst, aber auch über die unendliche Schönheit des Augenblicks und den beharrlichen Blick nach vorn. Es ist ein Buch darüber, wie sehr das Leben leuchtet, auch in seinen dunkelsten Momenten.

Nina Riggs: «Die helle Stunde»  
BTB-Verlag, 2017.  
352 Seiten.  
Circa 27 Franken.

# Information und Wissen gegen die Angst

Wer schon einmal in einer Geschäftsstelle der Krebsliga oder beim Onkologen war, dem sind sie sicher begegnet: die farbigen, kompakten Broschüren zu Themen rund um Krebs.

Text: Beatrice Bösiger

Die Broschüren gehören aber nicht nur zur Grundausstattung eines Wartezimmers. Sie werden oft während Beratungsgesprächen im Spital, beim Arzt oder bei einer Krebsliga an Betroffene und ihre Angehörigen abgegeben. Sie dienen als Wegweiser – vor, während und nach einer Erkrankung – und erklären komplexe medizinische Sachverhalte in einfacher Sprache. Die Broschüren sind in der Schweiz gratis zu beziehen. 225 000 Exemplare wurden im vergangenen Jahr insgesamt abgegeben. Verantwortlich für die Erstellung des Inhalts bis hin zur Aufschaltung im Webshop ist ein eigenes Publizistikteam bei der Dachorganisation in Bern. Regula Schär und ihr siebenköpfiges Team managen einen Verlag mit 192 verschiedenen gedruckten Titeln und 64 online verfügbaren PDFs.

## Nicht nur für Krebsbetroffene

Ideen für neue Titel liefern häufige Anfragen an das Krebstelefon zu einem bestimmten Thema, oder die regionalen und kantonalen Ligen melden Bedarf an, weil sie in ihrer täglichen Beratungsarbeit merken, dass etwas fehlt. In Zusammenarbeit mit internen und externen Fachpersonen wird anschliessend recherchiert, geschrieben und Feedback gegeben. «Bis eine neue



Broschüre gedruckt werden kann, dauert es durchschnittlich 16 Monate», sagt Schär. Zu den meistgelesenen Titeln gehören etwa die Ratgeber zur Strahlentherapie oder zu medikamentösen Tumorthérapien, Themen die für einen grossen Teil Krebsbetroffener relevant sind. Dagegen wird etwa die Broschüre «Colostomie» auch von Menschen genutzt, die aus anderen Gründen als einer Krebserkrankung einen künstlichen Darmausgang benötigen. Erhältlich sind die Broschüren in Deutsch, Französisch und Italienisch. Einige Materialien sind auch in Albanisch, Türkisch oder Spanisch vorhanden.

## Angebot online erweitern

Das publizistische Angebot soll in Zukunft ausgebaut werden. In Arbeit ist momentan eine Broschüre zum Mammakarzinom in «einfacher Sprache». Der Ratgeber, eine Kooperation mit der Sächsischen Krebsgesellschaft, wendet sich an Menschen mit niedrigen Lesefähigkeiten oder an Betroffene, die eine andere Muttersprache als Deutsch haben. Erweitern will Schär auch das Onlineangebot, etwa durch Erklärungsvideos oder indem die Broschüren in einzelne Module aufgeteilt werden. So können Betroffene ganz gezielt nach Antworten auf bestimmte Fragen suchen. Es sei eine sinnvolle Arbeit, bei der Krebsliga Schweiz

das publizistische Angebot zu verantworten und weiterzuentwickeln, sagt Schär. Gibt es doch die Möglichkeit, Betroffenen und ihren Angehörigen Wissen anzubieten, welches hoffentlich dabei hilft, in einer schwierigen Zeit Angst und Not zu lindern. Dies wäre ohne die Unterstützung zahlreicher Spenderinnen und Spender nicht möglich.

Alle Broschüren können rund um die Uhr im Webshop bestellt werden:

► [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop)

## Umfrage

### Zufriedene Leser

Wer liest eigentlich die Broschüren? Antworten liefert ein Fragebogen, den die Krebsliga Schweiz seit Sommer 2017 den Broschüren beilegt. Zum grossen Teil sind es Krebsbetroffene, welche sich hier informieren, gefolgt von Nahestehenden und Fachpersonen. Mit dem Inhalt und der Art wie die Informationen aufbereitet werden, zeigen sich die meisten zufrieden. Printbroschüren sind übrigens nicht nur bei älteren Personen gefragt. Zwar beträgt das Durchschnittsalter der Leserinnen und Leser 61 Jahre, die jüngste Person die an der Umfrage teilgenommen hat, ist aber gerade mal 17 Jahre alt.

# «Wie viel Sport braucht es, um sich vor Krebs zu schützen?»

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

Text: Beatrice Bösiger

**«Bei der Arbeit sitze ich den ganzen Tag, Sport treibe ich kaum. Wie viel sollte ich mich denn bewegen, um Krebs vorbeugen zu können?»**

Auch ein gesunder Lebensstil bietet keinen vollständigen Schutz gegen Krebs. Regelmässige körperliche Aktivität hat aber positive Effekte. Sie stärkt etwa unser Immunsystem und senkt das Risiko für verschiedene Erkrankungen, auch im Zusammenhang mit Krebs. Erwachsene sollten pro Woche entweder 2,5 Stunden mittlere Aktivität (z. B. Spazieren, Fahrradfahren, Gartenarbeit, Staubsaugen) oder 75 Minuten intensive Aktivität (z. B. Joggen, Fitnesstraining oder Langlaufen) betreiben.

Tipps für einen gesunden Lebensstil:  
► [www.krebsliga.ch/risikofaktoren](http://www.krebsliga.ch/risikofaktoren)

**«Ich bin in einer neuen Beziehung. Meine Partnerin hat mir vor Kurzem gesagt, dass sie am B-Zell-Lymphom leidet. Ich weiss, dass Krebs nicht ansteckend ist, diese Art wird aber von einem Virus ausgelöst. Können wir unsere Sexualität trotzdem uneingeschränkt geniessen?»**

Es ist gut, dass Sie den Mut gefasst haben, Ihre Angst auszusprechen. B-Zell-Lymphome sind nicht ansteckend. Was dazu führt, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Zwar sind einige Risikofaktoren, wie bestimmte Infektionen, inzwischen bekannt. Es müssen aber noch weitere dazukommen. Krebszellen können sich nicht von einem Menschen



Das Team des Krebstelefons beantwortet jährlich rund 5600 Anfragen.

auf den anderen übertragen. Also birgt weder eine Berührung noch Sex mit einer betroffenen Person ein Ansteckungsrisiko. Haben Sie Fragen zur Sexualität? Das Krebstelefon berät Sie, auf Wunsch auch anonym.

**«Ich habe gehört, dass Radon gefährlich ist. Sollte ich Vorsichtsmassnahmen ergreifen?»**

Radon, ein radioaktives Edelgas, kommt überall in der Schweiz vor. Zerfällt es, entstehen Zerfallsprodukte, welche ebenfalls radioaktiv sind. Werden diese eingeatmet,

können sie in die Lunge gelangen. Dies kann zu Lungenkrebs führen. In der Umgebungsluft ist Radon unbedenklich. In Gebäuden kann es sich allerdings anreichern und zum Gesundheitsrisiko werden. Das Krebstelefon vermittelt auf Wunsch Kontakt zu Beratungsstellen.

Weitere Informationen:  
► [www.krebsliga.ch/radon](http://www.krebsliga.ch/radon)

**«Vor drei Jahren stieg mein Stress im Beruf so stark, dass ich wieder zu rauchen begonnen habe. Nun möchte ich endgültig aufhören, auch wegen meiner Kinder. Können Sie mir helfen?»**

Versuchen Sie, sich erst einmal an die positiven Aspekte der Rauchfreiheit zu erinnern. Die gesteigerte Leistungsfähigkeit, der verfeinerte Geruchssinn und die leichtere Atmung. Dann hilft es, sich Alternativen zu überlegen, was man tun könnte, anstatt zu rauchen. Also etwa einen Spaziergang machen, eine Dusche nehmen oder auch mit jemandem aus der Familie eine Partie Schach spielen. Die Rauchstopplinie berät und unterstützt Sie beim Aufhören:

► [www.rauchstopplinie.ch](http://www.rauchstopplinie.ch)

## Krebstelefon

### Fragen Sie uns

Haben Sie Fragen zu Krebs? Möchten Sie über Ihre Ängste oder Erfahrungen sprechen? Wir helfen Ihnen weiter:



Gratis-Telefon (Mo–Fr, 9–19 Uhr)  
**0800 11 88 11**



E-Mail  
[helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)



Chat (Mo–Fr, 11–16 Uhr)  
[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)



Skype (Mo–Fr, 11–16 Uhr)  
krebstelefon.ch



Forum  
[www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)

# Sorgen weichen der Heiterkeit

**Der Spitalclown Ron Dideldum zaubert krebsbetroffenen Kindern mehr als nur ein Lächeln ins Gesicht. Er vermittelt Zuversicht in einer der schwierigsten Lebenssituationen.**

Text: Peter Ackermann, Fotos: Gaëtan Bally

**A**n wenigen Orten der Welt ist es so ruhig wie in den Gängen eines Kinderspitals. Kein Gelächter, kein Geschrei und kein Gekicher dringen durch die Türen, hinter denen selbst Lausmädchen und Spitzbuben während des Genesens zeitweilig zu verstummen scheinen. Am stillsten aber ist es im Zürcher Kinderspital im Stockwerk C, auf der stationären Onkologie, wo sich die Bedrohung des Lebens nach einer Krebsdiagnose über alles legt und jeden Mucks verschluckt. Dort, im Krankenzimmer am Ende des Flurs, lehnt ein Kind im

Primarschulalter seinen kahlen Kopf auf ein Keilkissen und schaut durchs Fenster in den kalten Frühlingshimmel. Reglos sitzt seine Mutter daneben; alles Neue ist erzählt.

Mit einem Mal schwingt wie durch ein Wunder die Zimmertür auf, und ein Mann in einem lila Mantel und einer Blume auf dem lila Hut tritt ans Krankenbett. Es ist Ron Dideldum, der für die Krebsliga krebskranke Kinder besucht.

*«Ich kann nichts Schöneres bewirken, als dass die Sorgen der Kinder und Eltern für einen Moment einer echten Heiterkeit weichen.»*

Ron Dideldum

## Humor stärkt

### Zuversicht gewinnen

«Heute weiss man: Lachen ist Therapie. Denn Lachen hat einen positiven Einfluss auf die Gefühlswelt eines Menschen. Ron Dideldum bringt mit seinen Besuchen bei krebskranken Kindern einen Hauch magischer Lebensfreude in den Spitalalltag. Seit 27 Jahren ist er jede zweite Woche im Kantonsspital Aarau, seit über 20 Jahren im Zürcher Kinderspital. Dank ihm können die Kinder und Eltern für kurze Zeit ihr Leid vergessen. Und haben ande-



Christine Honegger, Geschäftsführerin der Krebsliga Aargau.

ren Gesprächsstoff. Dank unseren Spenderinnen und Spendern können die Krebsliga Zürich und wir von der Krebsliga Aargau Ron Dideldums Engagement ermöglichen. Danke, dass Sie die Krebsliga und unsere wertvolle Arbeit unterstützen.»

Aus seinem Rollkoffer zieht Ron Dideldum eine Lade, die zur Bühne wird. Auf ihr lässt er eine Marionette um einen Miniaturstuhl tanzen. Doch die Puppe setzt sich nicht wie geheissen auf den Stuhl, sondern daneben. Amüsiert schaut das Kind vom Bett aus zu. «Komm, Johnny, setz dich auf den Stuhl», sagt Ron Dideldum. Trotzig steht Johnny auf und klimmt mehr zappelnd als kletternd das Stuhlbein hoch. Das Kind lacht. Und Johnny setzt sich, triumphierend, auf die Lehne des Stuhls. Der wackelt. Schaukelt. Her und hin. Kippt. Johnny plumpst zu Boden. Und nun lacht auch die Mutter. Das bange Warten und Hoffen ist für diesen Augenblick vergessen.

### Engagiert für krebskranke Kinder

«Ich kann nichts Schöneres bewirken, als dass die Sorgen der Kinder und Eltern für einen Moment einer echten Heiterkeit weichen», sagt Ron Dideldum später. Deshalb besucht er jede Woche krebskranke Kinder im Zürcher Kinderspital und im Kantonsspital Aarau. Ermöglicht wird sein Einsatz durch Spenden an die Krebsliga Zürich und an die Krebsliga Aargau.

Ron Dideldum ist kein Spitalclown, der auf Tatütata komm raus Lacher erzielen will. «Lachen entspannt», sagt er. Aber lieber als zum Lachen will er die leidgeplagten Kinder zum Staunen bringen.





**Ron Dideldums kleine Kunststückfabrik:** «Ich will die Kinder verzaubern. Für Minuten in eine andere Welt führen.»

Dazu zieht Ron Dideldum manchmal ein Malheft hervor. Es enthält lauter weisse Seiten. Dann giesst er flüssige Farbe in das Heft, rot, grün, gelb und blau, tippt mit seinem Zauberstab auf den Umschlag, und siehe da: Das Heft ist gefüllt mit satten Bilder wilder Tiere.

«Ich will die Kinder verzaubern. Für Minuten in eine andere Welt führen», sagt er. An einen Ort, an dem scheinbar Unmögliches selbstverständlich ist. Und daher ist Dideldum eher ein Poet als ein Clown, ein Wolkenmaler oder, wie er selber sagt, ein «Traumbauer».

In seinem ungeschminkten Leben als Ron Waeny, 61, aus Zofingen, baut er ebenfalls an Träumen: Er ist Kulissen- und Requisitengestalter fürs Theater – mit einer Ausbildung zum therapeutischen Puppenspieler. Gelernt hat er ursprünglich Retuscheur. Als solcher sorgte er dafür, dass die Mannequins auf Plakaten makellos erscheinen. Traumwelten sind Waenys Welt.

Zu seinem Engagement für die Krebsliga kam er, nachdem ihn der Vater eines krebserkrankten Kindes als Kleinkünstler gesehen und gefragt hatte, ob er nicht im Spital für etwas Abwechslung sorgen könnte.

Ron Waeny fühlt sich wohl als geschichtenerzählender und zaubernder Ron Dideldum. Die Kunstfigur ermögli-

che ihm, sein inneres Kind zu leben – und dadurch ganz und gar sich selbst zu sein. Als schwierig empfindet er sein Engagement für die kleinen Krebspatientinnen und -patienten nur, wenn plötzlich ein Bett in einem Spitalzimmer leer ist – und er nicht weiss: Ist das Kind gestorben oder geheilt?

Was ihm dann helfe, sei die Besinnung auf seinen offensichtlichen Antrieb: Er will den krebserkrankten Kindern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und Zuversicht vermitteln. «Krebserkrankte Kinder und ihre Eltern sind ständig von Ernsthaftigkeit umzingelt», sagt Ron Dideldum. «Da braucht es manchmal etwas Magie.»

Im Kinderspital erzählt Ron Dideldum deshalb Verwandlungsgeschichten, die voller Zaubereien sind. Assistentiert wird er dabei von einem Fisch namens Emil, der am liebsten Seifenblasen verspeist, und von Johnny. Die eigentlichen Hauptpersonen aber sind die Kinder und er selbst, indem er aufgreift, was die Kinder einwerfen. Und so werden in Ron Dideldums Kunststücken die kleinen Patienten zu dem, was sie gerne wären, müssten sie nicht gerade das schwierigste Abenteuer ihres Lebens bestehen: gewiefte, kichernde, herumlachende Spitzbuben und Lausmädchen. ●

# Krebsursache Stress

**Wenn Gefahr droht, steigt die Leistungsbereitschaft: Der Körper stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Kommt der Körper aber nicht mehr zur Ruhe, kann sich die Stressreaktion verstetigen – und das Fortschreiten von Tumoren begünstigen.**

Text: Ori Schipper

**O**b Stress zu Krebs führen kann, ist eine viel und kontrovers diskutierte Frage. Der Streit ist zum Teil auch darauf zurückzuführen, dass Stress ein schillernder und als solcher schwer greifbarer Begriff ist, der zudem je nach Kontext unterschiedlich definiert wird. Dabei ist es im Hinblick auf die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress sicherlich hilfreich, zwischen akutem und chronischem Stress zu unterscheiden.

Die akute Stressreaktion ist ein uralter und oft überlebenswichtiger Mechanismus, mit dem Tiere und Menschen auf drohende Gefahr antworten: Die Aufmerksamkeit steigt, während der Körper Energiereserven mobilisiert und sie für den möglicherweise bevorstehenden Kampf oder die Flucht bereitstellt. Wenn Körper und Geist nach einer akuten Stressreaktion wieder zur Ruhe kommen und sich erholen können, ist akuter Stress gesundheitlich unbedenklich (siehe Kasten).

*Haben Leberkrebszellen einen alten Mechanismus gekapert, den sie zu ihrem Vorteil nutzen?*

## Unbewusste Ausschüttung von Adrenalin

Doch lang andauernde körperliche oder geistige Belastungen können zu einer Verstetigung oder Chronifizierung der Stressreaktion führen. Tatsächlich haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bei Personen, die einer ungünstigen sozialen Umwelt ausgesetzt – und von Krieg, Armut, Vereinsamung oder schwierigen Arbeitsbedingungen betroffen – sind, eine dauerhaft erhöhte Aktivität des so genannten Sympathikus festgestellt. Das

ist der Teil unseres vegetativen oder autonomen Nervensystems, der im Unbewussten die Ausschüttung von Adrenalin steuert und die Leistungsbereitschaft des Körpers erhöht.

Die chronischen Signale des Sympathikus zeitigen vielfältige Wirkungen. Sie beeinflussen nicht nur die Blutbildung im Knochenmark, wo sie die Produktion von Abwehrzellen und damit die Wahrscheinlichkeit für entzündliche Reaktionen fördern. Sie bremsen auch die Wundheilung und stimulieren dafür die Entwicklung neuer Blutgefäße. «Der Sympathikus kann auch das Fortschreiten eines Tumors – also dessen so genannte Metastasierung – unterstützen», sagt Kristina Schoonjans, Biologie-Professorin an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Lausanne.

## Halten Betablocker die Tumorentwicklung auf?

Erste Hinweise auf den ursächlichen Zusammenhang zwischen Stress und Krebs haben klinische Beobachtungen geliefert: Die Tumore von Patientinnen und Patienten, die schon vor der Diagnose – etwa aufgrund ihres hohen Blutdrucks – so genannte Betablocker zu sich nahmen, schritten weniger rasch voran. Betablocker funktionieren, indem sie die adrenergen Rezeptoren besetzen – und dadurch die Wirkungen von Adrenalin verhindern.

Später zeigte sich auch in Versuchen an Tieren, dass Stress das Fortschreiten von Brust-, Eierstock-, Bauchspeicheldrüsen- und vielen weiteren Tumorarten begünstigt. «Am besten untersucht ist der Zusammenhang zwischen Stress und Prostatakrebs», sagt Schoonjans. Forschende aus den USA haben etwa nachgewiesen, dass die chirurgische Entfernung des Sympathikus die Entwicklung von Prostatakrebs in Mäusen aufhält. Und in Gewebeproben von menschlichen Patientinnen und Patienten haben die Forschenden bei aggressiv voranschreitenden Tumoren ein dichter verzweigtes Netz von sympathischen Nervenfasern gefunden als in Proben von weniger aggressiven Prostatakrebsfällen.

## Gekaperte Mechanismen

Schoonjans und ihr Team untersuchen, wie sich Stress auf Leberkrebs auswirkt. Dass adrenerge Signale den Leberstoffwechsel beeinflussen, sei schon länger bekannt, sagt Schoonjans. Doch erst kürzlich habe ihre Forschungsgruppe Hinweise gefunden, dass die Nervenreize des Sympathikus Leberzellen auch vor dem Zelltod bewahren. Nun möchte sie zusammen mit ihrem Team – und finanziell unterstützt von der Stiftung Krebsforschung

Schweiz – herausfinden, ob Leberkrebszellen diesen Mechanismus gekapert haben und zu ihrem eigenen Vorteil nutzen.

Sollte sich in ihren Versuchen an Mäusen herausstellen, dass die Stresssignale tatsächlich zur Entstehung von Leberkrebs beitragen, hätte das einerseits ein besseres Verständnis der Erkrankung zur Folge, die in der

## Der Sympathikus kann auch die Metastasierung eines Tumors unterstützen.

westlichen Welt aufgrund der Übergewichtsepidemie zunehmend an Bedeutung gewinnt. Andererseits würden solche Resultate auch eine Begründung liefern, die Betablocker – die zu den am meisten verschriebenen Medikamenten gehören und sowohl günstig wie auch nebenwirkungsarm zu haben sind – für die Behandlung von Leberkrebs zu testen. ●

### Forschungsförderung

## Prof. Dr. Kristina Schoonjans



Die Biologie-Professorin von der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Lausanne hat in früheren Versuchen herausgefunden, dass Stresssignale den Zelltod von Leberzellen verzögern. Mit Unterstützung der Stiftung

Krebsforschung Schweiz untersucht das Team um Schoonjans, ob dieser Mechanismus auch bei der Entwicklung von Leberzellkrebs eine Rolle spielt.

### Wie funktioniert eigentlich?

## Stressreaktion



Entspannung ist wichtig, um wieder Energie zu tanken.

Mit einer akuten Stressreaktion – im Englischen «fight-or-flight response» – antwortet der Körper auf eine reale oder imaginäre Gefahr. Dieses evolutionär bedingte Reaktionsmuster erlaubt dem Körper, Energie bereitzustellen – um zu kämpfen oder zu fliehen.

Dabei spielt der Sympathikus, der stimulierende Teil des vegetativen Nervensystems, eine entscheidende Rolle: Er veranlasst die Freisetzung von bestimmten Hormonen wie Adrenalin. Unbewusst spannen sich dadurch die Muskeln an, das Herz schlägt rascher, der Blutdruck steigt und auch der Atem beschleunigt sich. Während es früher überlebenswichtig war, im richtigen Moment zum Kampf oder zur Flucht bereit zu sein, sind wir heute nur noch selten lebensbedrohlichen Situationen ausgesetzt. Trotzdem reagiert der Körper immer noch gleich. Auch in Situationen, in denen keine akute Stressreaktion angebracht ist, etwa im Arbeitsalltag.

Problematisch ist dies deshalb, weil häufige Anspannung ohne Erholungsphasen zu Dauerstress führt. Während eine mittelgradige Stressreaktion die Leistungsfähigkeit kurzfristig erhöhen kann, ist eine häufige bis dauerhaft anhaltende Stresssituation schädlich für die Gesundheit. Deshalb ist es zentral, etwa durch Entspannungsübungen oder sportliche Betätigung, dem Körper und dem Geist immer wieder einmal eine Pause zu gönnen. (anb)

# «Ich hatte nie damit gerechnet, dass mein Ich so zerfällt, zerflattert»

**Krebs verschlägt vielen Betroffenen die Sprache. So auch dem Schweizer Schriftsteller Urs Faes, der nach der Diagnose verstummte. Im Ringen um Worte entstand sein intimstes Buch.**

Text: Peter Ackermann, Fotos: Nadja Athanasiou

### Urs Faes, wie reagieren die Menschen, wenn sie die Diagnose Krebs erhalten?

Die Diagnose trifft viele wie aus heiterem Himmel. Sie ist eine Hiobsbotschaft, eine Ohrfeige, ein lebensbedrohlicher Schlag. Dieser führt bei den Betroffenen zu einer Abwehrhaltung und – was leider nur selten diskutiert wird – häufig zu Scham.

### Krebs kann jede und jeden treffen. Für eine Krebserkrankung muss sich doch niemand schämen.

Die meisten Betroffenen wissen das. Trotzdem sagen viele: Ich kann an meinem Wohn- oder Arbeitsort niemandem erzählen, dass ich Krebs habe. Die Leute würden mich seltsam anschauen. Scham versetzt in Schweigen.

### Woher rühren die Schamgefühle?

Die Wörter krank und Kränkung klingen auf Deutsch ähnlich und sind inhaltlich eng miteinander verbunden. Wenn man in unserer Gesellschaft, die das Junge und Gedeihende bewirbt, ernsthaft erkrankt, so ist das eine Kränkung. Und die macht es für viele Leidtragende schwierig, das Schweigen zu überwinden.

Urs Faes ist einer, der sich beobachtet. Wenn er, schmalschultrig, am Zürcher Bahnhofquai inmitten des üblichen Gewusels auf das Tram wartet, so ist er mit seinem gleichermassen nach innen und aussen gerichteten Blick einer unter vielen und doch allein. Er wirkt etwas verloren. Wie einer, der etwas sucht, das er einmal besessen hat. Den Alltag? Die Gewöhnlichkeit? Die Selbstverständlichkeit, gesund zu sein, zu leben?

Als Autor beschäftigte sich der Schriftsteller eingehend mit Krebs. Eine Klinik hatte ihn vor neun Jahren damit beauftragt, ihre onkologische Station zu beobachten. Während anderthalb Jahren nahm er an Untersuchungen teil und wenn die Diagnose mitgeteilt wurde, er war bei Bestrahlungen und Behandlungen dabei und hörte im Tumorboard und bei Therapiegesprächen zu. Was er sah, schrieb er nieder. Etwa, wie ein Mann nach

der Krebsdiagnose einknickte und verstummte, während der Arzt in seinem Jargon weiter auf ihn einsprach. Auf Wunsch der Klinikleitung las Urs Faes dem Personal seine wertneutralen Protokolle vor. Das führte zu abteilungsinternen Diskussionen und zu Verbesserungen zugunsten der Krebsbetroffenen.

Das Gesehene beschäftigte Urs Faes weiter, und so verwendete er seine Aufzeichnungen als Rohstoff für einen Roman über Krebs. In «Paarbildung» begegnet ein Gesprächstherapeut einer Brustkrebspatientin, mit der er früher einmal in einer Liebesbeziehung stand. Die Kritik lobte Faes' gelungene Gratwanderung zwischen sachlicher Krankheitsschilderung und erzählerischer Leichtigkeit, die es möglich mache, das Buch trotz verstörender Krankheit als zarte Liebesgeschichte zu lesen. Der Roman wurde zum Erfolg, Urs Faes für den Schweizer Buchpreis nominiert.

Drei Jahre später, Urs Faes war 65 Jahre alt, wurde bei ihm Prostatakrebs diagnostiziert.

### Wie erlebten Sie die eigene Krebsdiagnose?

Viel schlimmer und bedrohlicher, als ich sie beschrieben hatte. Mit einem Mal erfuhr ich an meinem eigenen Leib, was ich vorher nur geschildert hatte: Ungewissheiten, die eigene Gefährdung, meine Hinfälligkeit.

### Was taten Sie unmittelbar nach der Diagnose?

Ich ging nach draussen, einfach geradeaus und zur Limmat und folgte ratlos ihrem Kanal. Ich konnte nichts um mich herum aufnehmen, ich war angeschlagen, wie betäubt.

### Was dachten Sie in diesem Moment?

Meine Gedanken kreisten ausweglos um existenzielle Fragen. Was war? Wer bin ich? Wer kann ich in der verbleibenden Zeit noch sein?

### Beschämt tauchte er in Schweigen ab

In den Tagen nach der Diagnose «taumelte» er, wie Urs Faes sagt, während er in seinem Ledermantel am Bahnhofquai auf das Tram wartet. Beschämt tauchte der Mann des Wortes nach der Diagnose ab in Verunsicherungen, Sprachlosigkeit und Einsamkeit – wie so viele andere Krebsbetroffene auch. Erst nach mehreren Tagen habe er jemandem mitgeteilt, dass er an Krebs erkrankt sei.

Die Behandlung seines Karzinoms bestimmte fortan Urs Faes' Tage: Was er nicht essen durfte, wie viel er vor der Therapie trinken musste, wann er sich im Spital einzu-



**Unter vielen und doch allein:** Der Schriftsteller Urs Faes reagierte auf die Diagnose Krebs mit Sprachlosigkeit – wie so viele Krebsbetroffene.

finden hatte. An den Behandlungstagen fuhr er mit dem Tram zum Spital, quer durch die Stadt, zweimal über die Limmat, siebzehn Stationen weit. Eine Station weiter liegen zwei Friedhöfe.

Urs Faes war froh, wenn er niemandem begegnete, der ihn kannte, und er mit niemandem reden musste über das, was ihn bedrängte und wovor ihm bangte. Über 40 Nebenwirkungen sind bei der Behandlung von Prostatakrebs bekannt, eine davon ist Inkontinenz.

### Urs Faes verlor sein Ich-Gefühl

Wovon, fragte er sich, hätte ich überhaupt reden können? Sollte er von seinen Fahrten im Tram berichten? Oder von den Geräuschen, die er in seiner Wohnung aus dem Hinterhof vernahm, während er sich von den Bestrahlungen erholte? Oder von den Nächten, in denen das Mühlrad seiner Träume seine Ängste an die Oberfläche schöpfte? «Ich fragte mich: Woran hatte ich noch teil? Was ging mich noch an?»

Was ihn verunsicherte, war der zunehmende Verlust seines Ich-Gefühls. «Neurologische Forschungen zeigen, dass die Konstruktion unseres Ichs auf wackeligeren Füßen steht, als wir uns einbilden», sagt Urs Faes, während ein Tram in die Gegenrichtung anfährt. «Aber ich hatte nie damit gerechnet, dass mein Ich als Krebsbetroffener so zerflattert, zerfällt.» Ihm sei das Kohärenzgefühl abhandengekommen, sagt Urs Faes. Also die Zuversicht, dass er die Dinge, die in seinem Leben geschehen, sinnvoll einordnen, verstehen und selbst schwierige Anforderungen bewältigen kann. Was für einen Sinn konnte Krebs haben?

Er konnte keinen erkennen. Erinnernte sich aber an einen Gedanken, den er vor «Paarbildung» in der Klinik formuliert hatte: «Die hoch technisierte Medizin kapriziert sich, mit kriegerischen Formeln wie «auslöschen» ein Krebsgeschwulst zu «beseitigen». Dabei geht unter den Zwängen des Spitalalltags leicht vergessen, dass der Tumor zu einem Menschen gehört.» Urs Faes war, als verliere er als Krebsbetroffener die Topografie seines Körpers. Als bilde dieser ein von ihm abgetrenntes Land. «Gleichzeitig bestimmte der Körper, wer ich noch war: ein erkrankter Körper.»

### Was hat Ihnen geholfen, um sich wieder mitteilen zu können?

Eine wichtige Rolle spielten Freunde und Bekannte, die das versiegende Gespräch weiterführten, nachfragten. Damit meine ich nicht das floskelhafte «Wie geht es?», das

einem erst recht die Sprache verschlagen kann. Sondern ein mitfühlendes, also empathisches Nachfragen. Denn die Aufmerksamkeit, die ein Betroffener erhält, hilft diesem, sich selber gegenüber wieder aufmerksam zu werden.

Von der Bahnhofstrasse her fährt das erhoffte Tram mit Kurvenquietschen ein.

Was Urs Faes Halt gab, war das Schreiben. Er schrieb, wie damals, als er 12 Jahre alt war und sein Vater schwer an einer Atemwegsinfektion erkrankte, zwar noch da war, aber für Urs zunehmend entschwand. Damals hatte sein Schreiben begonnen. Tagebuchhafte Notizen zunächst, in blaue Journale, ohne Ziel, nur um zu schreiben, um sich festzuhalten am Stift und an den Worten, die er hinkritzelte, an den Bildern, die er sah, um in den Worten zu sein. Und genau so hielt der krebsbetroffene Autor nun fest, was noch war, Tramfahrten in die Stadt, Liftfahrten in die Unterwelt des Spitals, Empfindungen während der Bombardements auf seinen Körper, Träume, Erinnerungen, Begehren, Verlangen. Dabei entstand, wie Urs Faes sagt, ein «Urjournal».

### Schreiben hiess für ihn, da zu sein

Wie schon als Junge wandte er danach einen Trick an: Urs Faes wechselte von der ersten in die dritte Person, ersetzte beim Schreiben das «Ich» durch ein «Er», das ermöglichte ihm zu erfinden. Und so entstand auf Basis des Urjournals Urs Faes intimstes Buch: «Halt auf Verlangen». Keine Krankengeschichte, sondern eine lesenswerte Erzählung über die psychischen Auswirkungen einer Krebserkrankung, wahrhaftig, aber nicht vollends autobiografisch, über-

#### Broschüre «Wenn auch die Seele leidet»

## Schuldgefühle abbauen

Viele Krebsbetroffene leiden unter Schuld- und Schamgefühlen. Diese sind eine verständliche Reaktion auf eine ausserordentliche und bedrohliche Lebenssituation. Die kostenlose Broschüre «Wenn auch die Seele leidet» hilft, die belastenden Empfindungen einzuordnen, und zeigt auf, wie ein Umgang mit den kräfteaubenden Gedanken gefunden werden kann.

► [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop)



**Schreiben, was ist:** Das Beschreiben seiner Tramfahrten ermöglichte Urs Faes, sich wieder der Welt um ihn herum zu nähern.

steigt es Urs Faes' persönliches Schicksal. Darin heisst es: «Er schrieb Sätze, damit sie da waren, auf dem Papier, damit überhaupt etwas da war und nicht dieses Taumeln, dieses Entschwinden und Sichabhandenkommen.» Urs Faes' Fahrtenbuch wurde 2017 für den Schweizer Buchpreis nominiert und von der Stadt Zürich ausgezeichnet.

Das Tram, das ihn bis wenige Meter vor seine Haustür bringen wird, fährt ein. Urs Faes schultert seine Ledertasche und steuert auf die Menschentraube zu, die sich vor der Falttür gebildet hat.

### **Urs Faes, hat das Schreiben Sie gerettet?**

Das Beschreiben ermöglichte mir, mich wieder der Welt um mich herum zu nähern. Und als Ausdrucksmittel gab mir das fiktionale Schreiben eine Bestimmungsmacht zurück, die ich durch den Krebs verloren hatte. Ich konnte entscheiden, was die Figur in meiner Erzählung erlebt und macht. Und wenn ich es im realen Leben mit Krebs nicht konnte, so konnte mein Er es in meinem Erfinden.

### **Was zählt im Leben wirklich?**

Dass man die erfüllten Augenblicke genießt.

### **Was machen Sie dazu konkret?**

Wir können diese kostbaren Momente nicht künstlich herbeiführen, erzwingen. Wir können aber verhindern, was sie ausschliesst. Ich wähle heute strenger aus, was ich will und was nicht. Meine Erfahrung als Krebsbetroffener hat mich selektiver gemacht.

AlseinerderLetzten steigt Urs Faes ins Tram ein. Ersetzt sich an einen Fensterplatz und lehnt seine Schulter und Schläfe auf das sich spiegelnde Glas, den Rücken in Fahrtrichtung. ●

Urs Faes: «Halt auf Verlangen. Ein Fahrtenbuch». Suhrkamp Verlag, 2017, 200 Seiten, circa 28 Franken

Urs Faes: «Paarbildung». Roman. Suhrkamp Verlag, 2012, Taschenbuch, 192 Seiten, circa 13 Franken

# Kinder und Jugendliche wirksam vor Tabakwerbung schützen

**Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Krebs. Das Parlament hat es verpasst, ein Gesetz für Tabakprodukte zu schaffen, welches besonders Kinder und Jugendliche vor Tabakkonsum schützt. Deshalb hat die Krebsliga Schweiz nun gemeinsam mit zahlreichen weiteren Gesundheitsorganisationen eine Volksinitiative lanciert.**

Text: Beatrice Bösiger

**W**erbung wirkt. Das trifft insbesondere auch auf Tabakwerbung zu. Vor allem Kinder und Jugendliche sind Plakaten, Spots und dem Sponsoring der Tabakkonzerne massiv ausgesetzt. Durchschnittlich 22-mal richten Kinder und Jugendliche zwischen zehn und 17 Jahren während eines Kioskbesuchs ihren Blick auf Tabakwerbeträger. Das hat eine im vergangenen Jahr veröffentlichte Studie gezeigt.

Gerade in diesem Alter ist jedoch die Gefahr, von Tabakprodukten abhängig zu werden, besonders hoch. Mehr als die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher haben vor ihrem 18. Lebensjahr zu rauchen begonnen. Wer dagegen bis zu seinem 21. Lebensjahr nicht zur Zigarette greift, lässt dies mit grosser Wahrscheinlichkeit das ganze Leben lang bleiben. Entscheidend ist deshalb, dass möglichst wenig junge Menschen überhaupt mit dem Rauchen beginnen. An diesem Punkt muss wirksame Prävention ansetzen.

Da die meisten krebserregenden Stoffe beim Verbrennungsprozess entstehen, besteht beim Rauchen eindeutig das grösste Krebsrisiko. Neun von zehn Lungenkrebsfälle sind auf Tabak zurückzuführen. Die krebserregenden Stoffe im Rauch schädigen aber nicht nur die Lunge, sondern den gesamten Körper. Raucherinnen und Raucher haben auch eine höhere Wahrscheinlichkeit, an weiteren Krebsarten wie beispielsweise Mundhöhlen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen- oder Blasenkrebs zu erkranken, als Nichtraucher gleichen Alters.

## Rauchen verursacht hohe Folgekosten

In der Schweiz gibt es fast zwei Millionen Raucherinnen und Raucher. Durch Tabakkonsum entstandene Gesundheitsschäden verursachen Kosten in Milliardenhöhe für die Allgemeinheit. Jedes Jahr sterben in der Schweiz

9500 Menschen vorzeitig an den Folgen des Rauchens. Das sind 25 Menschen pro Tag! Vor diesem Hintergrund ist es umso unverständlicher, dass es Schweizer Politikerinnen und Politiker nicht schaffen, wirksame Massnahmen zur Reduktion des Tabakkonsums gesetzlich zu verankern und umzusetzen.

Im Dezember 2017 hat der Bundesrat eine überarbeitete Version des Tabakproduktegesetzes vorgelegt und in die Vernehmlassung geschickt. Zuvor hatte das Parlament den Entwurf zur Überarbeitung an den Bundesrat zurückgewiesen. Für die Krebsliga Schweiz weist der

*Entscheidend ist, dass möglichst wenig junge Menschen überhaupt mit dem Rauchen beginnen. Hier muss wirksame Prävention ansetzen.*

revidierte Vorschlag allerdings inakzeptable Lücken auf. Vorgesehen sind zwar einige neue Massnahmen wie etwa eine Vereinheitlichung des Abgabalters für Tabakprodukte in der ganzen Schweiz auf 18 Jahre oder ein Verbot von Tabakwerbung in Medien, die für Kinder frei zugänglich sind. Dagegen fehlen wirksame Massnahmen wie ein generelles Verbot von Tabakwerbung und -sponsoring. Der neue Entwurf des Bundesrates bleibt zudem in mehreren Punkten hinter der Gesetzgebung der Europäischen Union zurück. Verglichen mit anderen Ländern in der EU schneidet die Schweiz gerade in Sachen Jugendschutz schlecht ab. Gemessen am hohen Lebensstandard sind Zigaretten hierzulande etwa nach wie vor zu billig, hält die Studie «Tobacco Control Scale in Europe 2016» fest, welche vom Verband der europäischen Krebsligen veröffentlicht wird. Ebenfalls bemängelt wird in der Studie, dass die Schweiz die Rahmenkonvention über die Tabakkontrolle der Weltgesundheitsorganisation (WHO FCTC) immer noch nicht ratifiziert hat. 180 Länder haben die Konvention bis heute ratifiziert und Massnahmen getroffen, wie etwa die Einführung neutraler Zigarettenverpackungen oder das Verbot der Promotion von Tabakwaren.





**Kinder und Jugendliche** müssen in ihrer gesunden Entwicklung von der Gesellschaft bestmöglich unterstützt und gefördert werden.

### Lückenloses Werbeverbot für Tabakprodukte

Verantwortlich dafür sind nicht zuletzt die Tabakkonzerne, von denen einige ihren Europasitz in der Schweiz haben. Unter dem Vorwand der freien Marktwirtschaft werden in der Schweiz kurzfristige wirtschaftliche Interessen gedeckt und jährliche Mehrausgaben von rund einer halben Milliarde Franken im Gesundheitswesen gerechtfertigt. Es geht jedoch nicht um eine Bevormundung oder um zusätzliche Verbote für die Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz. Zentral ist der Schutz der Bevölkerung – insbesondere von Kindern und Jugendlichen – vor den negativen Folgen des Rauchens. Eine Annahme der Initiative könnte zudem auch helfen, die Kostenexplosion im Gesundheitswesen zu dämpfen.

Als Antwort auf den ungenügenden Vorschlag des Bundesrates wurde deshalb im März 2018 die **Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung» lanciert**. Zum Trägerverein der Initiative gehören neben der Krebsliga Schweiz die Haus- und Kinderärzte mfe, die Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH, der Verband der Apothekerinnen und Apotheker PharmaSuisse, der Schweizerische Drogistenverband, Lungenfachärzte und kantonale Lungenligen, die Allianz «Gesunde Schweiz» sowie die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände.

Die Trägerschaft des Vereins ist sich einig: Kinder und Jugendliche müssen in ihrer gesunden Entwicklung von der Gesellschaft bestmöglich unterstützt und gefördert

werden. Dies erfordert auch einen Schutz vor Risiken. Unter 18 Jahren soll niemand Zugang zu Tabak haben – entsprechend darf hier auch keine Werbung für Tabak möglich sein. Gefordert sind einfach umsetzbare und wirkungsvolle Massnahmen, etwa ein lückenloses Werbeverbot für Tabakprodukte, welches Printmedien, Internet, Plakate, Kinos und Verkaufsstellen umfasst, die Kinder und Jugendliche erreichen können. Tabakkonzerne haben in den vergangenen Jahren ihre Werbeanstrengungen im öffentlichen Raum, beispielsweise auf Plakaten, verringert und stattdessen verstärkt Veranstaltungen im privaten Bereich forciert, die sich speziell an junge Leute richten. Deshalb soll es kein Sponsoring öffentlicher sowie privater Anlässe oder Verkaufsförderung durch Gratisabgabe von Tabakwaren etwa durch Hostessen in Clubs oder durch Rabattaktionen geben. ●

#### Aktiv werden

## Unterstützen Sie die Volksinitiative

Weitere Informationen, den Unterschriftenbogen zum Herunterladen und Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.kinderohnetabak.ch](http://www.kinderohnetabak.ch)  
Vielen Dank für Ihr wertvolles Engagement!

# «Ich freue mich, wenn ich die Beratenden stärken kann»

Eine Krebsdiagnose bedeutet für Betroffene manchmal, dass sie sich das erste Mal mit Krankentaggeldversicherung oder IV auseinandersetzen müssen. Patricia Müller, Juristin bei der Krebsliga Schweiz, ist auf solch komplexe Fragen spezialisiert.

Text: Beatrice Bösiger

Patricia Müller, Sie unterstützen die Beratenden der regionalen und kantonalen Ligen bei rechtlichen Themen. Mit welchen Anliegen gelangen die Ligen denn am häufigsten an Sie?

**Patricia Müller:** Die meisten Fragen betreffen sicher das Thema Kündigung. Die Beratenden wollen zum Beispiel wissen, ob eine Kündigung in einem konkreten Fall rechtmässig ist oder nicht. Oder wenn Klienten nach ihrer Krebstherapie erneut auf Arbeitssuche sind, geht es darum, wie sie sich in einem Bewerbungsgespräch verhalten sollen, ob sie einem potenziellen neuen Vorgesetzten von ihrer Krebserkrankung erzählen müssen. Oft sind aber auch Entscheidungen der IV ein Thema. Meine Aufgabe ist es, die Fragen der Beratenden zu beantworten. Das bringt viel Recherchearbeit mit sich. Die Krebsliga Schweiz schreibt selbst keine Beschwerden an die IV. Ich mache die Beratenden aber darauf aufmerksam, wenn es ratsam wäre, einen Rechtsanwalt beizuziehen, oder ich verweise sie an Organisationen, die ihnen weiterhelfen können.



In der Schweiz fehlt eine obligatorische **Krankentaggeldversicherung**, sagt Patricia Müller.

Für Betroffene ist es sicher nicht einfach, wenn sie nach der Krebsdiagnose realisieren, was unter Umständen alles an rechtlichen und versicherungstechnischen Aspekten noch alles auf sie zukommt. Erleben Sie das auch so?

Ja. Oft gehen die Menschen von der Annahme aus, dass sie in der Schweiz im Krankheitsfall geschützt sind und eine Lohnfortzahlung erhalten. Vielleicht haben sie auch irgendwo gelesen, dass ihnen nicht gekündigt werden kann, solange sie krankgeschrieben sind. Das stimmt jedoch nicht immer. Natürlich läuft bei vielen Fällen alles reibungslos. Mir begegnen in meiner Arbeit aber auch Krebsbetroffene, die ohne eigenes Verschulden in eine Notlage geraten sind.

Anfang 2018 wurde für die IV-Rente eine neue Berechnungsmethode eingeführt. Was wurde genau geändert?

Von der Neuberechnung können vor allem Teilzeitbeschäftigte mit Betreuungspflichten in der Familie

profitieren, entweder weil sie nun überhaupt Anrecht auf IV haben oder jetzt in einen höheren Invaliditätsgrad eingestuft werden. Früher wurde die IV gemäss dem Anstellungsgrad berechnet. Wenn jemand zum Beispiel zu 50 Prozent angestellt war, wurde die IV auch für diesen Wert berechnet. Neu wird der Lohn auf eine Vollzeitstelle hochgerechnet. Das kann unter Umständen eine höhere IV-Rente bedeuten. In meinen Augen ist das eine positive Änderung, denn für Arbeiten im Haushalt ist es bedeutend schwieriger, überhaupt IV zu erhalten. Auch wenn zum Beispiel Krebsbetroffene nach einer Operation nicht mehr alle Arbeiten übernehmen können und auf Hilfe angewiesen sind. So wird von Familienmitgliedern verlangt, dass sie der betroffenen Person Arbeiten abnehmen. Kann jemand nicht mehr kochen, erwartet die IV, dass dann Fertiggerichte gekauft werden.

### Aus welchen Gründen bekommen denn Krebsbetroffene hauptsächlich eine IV-Rente zugesprochen?

Meiner Erfahrung nach sind dies meist Betroffene, die nach einer Operation mit einer Einschränkung leben müssen, zum Beispiel mit einem künstlichen Darmausgang, oder wenn eine Frau nach einer Brustkrebsoperation ihren Beruf nicht mehr ausüben kann. War sie zuvor in einem Restaurant tätig, kann sie nun möglicherweise keine schweren Kisten oder Teller mehr heben. Für solche Fälle bietet die IV Frühinterventions- und Wiedereingliederungsmassnahmen. Diese sollen der betroffenen Person helfen, in einer anderen Branche Arbeit zu finden.

### Sich mit der IV auszukennen, ist keine leichte Aufgabe. Krebsbetroffene klagen immer wieder über Schwierigkeiten. Was dürfen IV-Bezüger denn machen und was nicht?

Das ist individuell unterschiedlich. Grundsätzlich gilt, dass man sich so bewegen darf, wie man mag und kann. Widersprechen die Aktivitäten dem Krankheitsbild, muss man allerdings damit rechnen, dass die IV dann aufgehoben wird. Zudem hat die betroffene Person ja auch eine Mitwirkungspflicht. Verbessert sich der eigene Zustand, so ist man verpflichtet, dies zu melden. Ich hatte einen Klienten, dem wurde erst aufgrund einer schweren Depression eine IV zugesprochen. Dann wurde die Rente auf Anraten seines Arztes wieder aufgehoben. Die Begründung: Er sei immer so glücklich im Wartezimmer gesessen. Der Patient war sich dessen sicher nicht bewusst.

### Gibt es auch Krebsbetroffene, die zu früh wieder arbeiten gehen?

Ja, die gibt es. Mir sind vor allem Fälle von selbstständig Erwerbenden bekannt, die aus der Sorge um das eigene Geschäft zu früh nach der Therapie wieder arbeiten gehen. Dann passiert oft, dass sie sich nicht rechtzeitig bei der IV anmelden – entweder weil sie es vergessen oder weil sie denken, sie

brauchen dies nicht. Ihr schlechterer Gesundheitszustand kann sich jedoch auch auf ihre Arbeitsleistung auswirken, was zu einer langsamen Verschlechterung der geschäftlichen Basis ihres Unternehmens führt. Muss die Person dann trotzdem Unterstützung beantragen, ist es für die IV schwierig festzustellen, ob das Geschäft wegen der Krankheit schlechter geht oder nicht.

### Was hat Sie in Ihrer Zeit bei der Krebsliga Schweiz bisher am meisten beeindruckt?

Der tägliche Einsatz der Beratenden in den kantonalen und regionalen Ligen ist es, was mich immer wieder beeindruckt. Mit ganz viel Herzblut, Einfühlungsvermögen und Kreativität begleiten sie die Betroffenen und ihre Angehörigen, sei es in juristischen, gesundheitlichen, familiären oder persönlichen Fragen. Ist ein Fall abgeschlossen, freue ich mich immer über Rückmeldungen, vor allem wenn es der krebsbetroffenen Person oder einer ganzen Familie

wieder besser geht. Diese Schicksale gehen auch an mir nicht spurlos vorbei.

### Der Wert einer Gesellschaft bemisst sich nicht zuletzt am Umgang mit ihren Kranken und Schwachen. Wo sehen Sie hier Verbesserungsbedarf?

Es fehlt etwa an einer obligatorischen Krankentaggeldversicherung für alle. Gerade nach einer Krebsdiagnose, wenn monatelange Therapien keine Seltenheit sind, kann das sehr hart sein. Die Menschen einem solchen Risiko auszusetzen, ist nicht zeitgemäss. Nach einem Unfall ist man ja auch besser geschützt. Auch der kurze Kündigungsschutz nach Antritt einer neuen Arbeitsstelle versetzt Betroffene in eine schwächere Position. Innerhalb von drei Wochen können sie ihren Job bereits wieder verlieren, in der Probezeit sogar schon nach einer Woche. Immer wieder sind Leute davon betroffen. Denen muss ich dann sagen, dass die Rechtslage leider so ist.

## Rechtliche Beratung bei der Krebsliga Schweiz

### Antworten auf zahlreiche Fragen



Patricia Müller,  
Fachspezialistin Rechtliche Beratung  
bei der Krebsliga Schweiz.

Nach einer Krebsdiagnose sehen sich Betroffene und ihre Angehörigen mit zahlreichen Fragen konfrontiert, die nicht nur medi-

zinische Themen betreffen. Das können Fragen sein nach der Versicherung, die für einen zuständig ist, wenn die Arbeit wegen der Krebserkrankung verloren geht. Oder ob Kosten für eine Perücke oder Sprachrehabilitation selbst zu bezahlen sind, oder wo Krebsbetroffene Hilfe finden, wenn sie daheim und im Haushalt Pflege und Unterstützung brauchen. Antworten auf diese und andere Fragen sind in der **Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?»** der Krebsliga Schweiz zu finden. Persönlich berät Sie das **Krebstelefon 0800 11 88 11** oder Ihre kantonale und regionale Krebsliga.

► [www.krebstelefon.ch](http://www.krebstelefon.ch)

Prominente erzählen aus ihrem Leben

## «Jahresspiegel» dem Thema Krebs und Arbeit gewidmet

Der neue «Jahresspiegel» beleuchtet, wie Betroffene gemeinsam mit ihren Vorgesetzten die Rückkehr an den Arbeitsplatz meistern können und auf welche Hilfen der Krebsliga sie dabei zählen dürfen. Zudem kommen Prominente wie Peter Reber



oder René Prêtre zu Wort und geben Anekdoten aus ihren Lebensgeschichten preis.

Mit dem Kauf des «Jahresspiegels» unterstützen Sie unsere Arbeit. Der Preis beträgt Fr. 21.80, davon gehen für jedes verkaufte Exemplar Fr. 5.40 an die Krebsliga. (ab)

Bestelladresse:  
Fundraising Center AG  
Jahresspiegel  
Marktgasse 3  
3011 Bern  
Telefon 0800 20 20 32 (kostenlos)  
jahresspiegel@fundraisingcenter.ch

Engagement für die Krebsliga

## Herzensangelegenheit: Golfen mit LADIES for LADIES

Auch 2017 sorgte die LADIES-for-LADIES-Charity-Golftour für grosse Solidarität auf dem Golfplatz: 70000 Franken kamen an den Turnieren dank Startgeldern, Versteigerungen und Losverkauf zusammen und wurden in vollem Umfang der Krebsliga gespendet. Auch in diesem Jahr werden die Frauen rund um Organisatorin Anne Caroline Skretteberg und

mit Unterstützung von prominenten Botschafterinnen ihre Erfolgsserie weiterführen und Charity-Turniere in drei Golfclubs durchführen (ab):

- Golfclub Rheinblick: 5. Juni 2018
- Golfclub Heidental: 10. Juli 2018
- Golfclub Luzern: 5. September 2018

Alle Informationen finden Sie unter  
▶ [www.ladiesforladies.ch](http://www.ladiesforladies.ch)



Herzlichen Dank für das Engagement!

## Das berührt: Musikalische Spendenaktionen

2017 ist die Schweizer Mundartlegende Polo Hofer 72-jährig an Krebs verstorben. «Tschou zäme, es isch schön gsy» hiess es in seiner – von ihm selber verfassten – Todesanzeige. Und genau so schön waren auch die Konzertabende, **die im April im Konzertlokal Mühle Hunziken stattfanden: Mit fünf Tribute-Konzerten wurde des grossartigen Künstlers gedacht.** Von jedem Ticket der komplett ausverkauften Konzertreihe wurden der Krebsliga 5 Franken – insgesamt 10000 Franken – gespendet.



## Gemeinsam ein Zeichen setzen

Auch zahlreiche junge Künstlerinnen und Künstler setzten sich für die Krebsliga ein: **Am 16. März organisierte der 18-jährige Musiker Jérôme Humm, Gründer der Firma Weirdo9217, ein Konzert,** dessen Einnahmen – insgesamt 8000 Franken – der Krebsliga zugutekamen. Jérôme Humm, der als Cancer Survivor genau weiss, wie es sich anfühlt, wenn einem die Diagnose Krebs gestellt wird, trommelte zahlreiche motivierte junge Künstler zusammen, die den Event im Zürcher Jugendkulturhaus Dynamo zu einem vollen Erfolg machten. (ab)

## Sportler helfen der Krebsliga



**Grosse Emotionen** der strahlenden Sieger des Swiss Ice Hockey Cup-Finals in Rapperswil.

Anlässlich des Weltkrebstages hat die Krebsliga Schweiz in diesem Jahr in den sozialen Medien eine Sensibilisierungskampagne zum Thema Bewegung organisiert. Regelmässige Bewegung ist eine gute Möglichkeit, das Risiko einer Krebserkrankung zu verringern, sowohl für gesunde Menschen als auch für Krebsbetroffene. Körperliche Aktivität liefert Energie, fördert die Konzentration und reduziert Müdigkeit. Vom 9. Januar bis 4. Februar nahmen mehr als 50 Sportlerinnen, Sportler und Teams an der Kampagne teil und posierten für Fotos mit dem Slogan #supportthroughsport. Diese wurden auf den Facebook- und Instagram-Accounts der Krebsliga Schweiz veröffentlicht. Fans und Freunde teilten und likten die Bilder und halfen so mit, die Anliegen der Krebsliga in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen. Zahlreiche Sportarten waren bei dieser Aktion vertreten: Marathon, Schwingen, Volleyball, Beachvolleyball, Handball, Fechten, Skifahren, Tanzen, Kampfkunst, Schiessen, Curling, Velo, Mountainbike, Eishockey, Golf, Skateboard, Triathlon, Leichtathletik und auch Sportgruppen für Krebsbetroffene. Jede und jeder erhielt die Möglichkeit, die Fotos zu teilen.

Abschluss der Kampagne waren die Auftritte beim Benefiz-Event Stars for Life in Biel und dem Swiss Ice Hockey Cup-Final in Rapperswil. Beide Sportveranstaltungen wurden gut besucht und mobilisierten grosszügige Spender. Am 3. Februar wetteiferten Eishockey-Legenden und Spieler des EHC Biel-Bienne um die Gunst des Publikums. Die Erlöse dieses Sportereignisses gingen an die Krebsliga des Kantons Jura und an die Bernische Krebsliga. Auch am 4. Februar, dem Weltkrebstag, fieberten die Zuschauer beim Swiss Ice Hockey Cup-Final, als der SC Rapperswil-Jona Lakers den Sieg über den HC Davos davontrug, im Kampf gegen den Krebs mit. Mehr als 44 000 Franken kamen an diesem Anlass für die Krebsliga Schweiz zusammen. (bu)



**Engagiert:** N. Betschart und T. Hüberli.



### Mai

#### bike to work – Challenge 2018

Im Mai und im Juni sind 54 000 Teilnehmende aus 1900 Betrieben mit dem Velo unterwegs. Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Mai und Juni, in der ganzen Schweiz  
 ► [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)

#### Auszeit – ein Wochenende nur für mich

Für Frauen und Männer, die aktuell erkrankt sind oder bei denen die Krebserkrankung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

25.–27. Mai, Kappel am Albis/ZH  
 ► [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare)

### Juni

#### Eine Woche aufatmen

Für Krebsbetroffene, die sich während einer Woche ganzheitlich mit ihrer Lebenssituation auseinandersetzen wollen.

3.–10. Juni, Wildhaus/SG  
 ► [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare)

#### «Apfel und Vulkan»

Ein Film über das Erinnern und Vergessen.

Aktuell in den Deutschschweizer Kinos zu sehen.

► [www.apfelundvulkan.com](http://www.apfelundvulkan.com)

### Juli

#### «Meer erleben»

Segeltour für Krebsbetroffene und Angehörige; mit dem traditionellen Segelschiff im holländischen Wattenmeer und IJsselmeer.

8.–15. Juli, Holland  
 ► [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare)

#### Berge erklimmen

Kletterwoche für Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren, bei denen ein Familienmitglied an Krebs erkrankt ist.

23.–28. Juli, Erstfeld/UR  
 ► [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare)

Weitere Termine finden Sie unter  
[www.krebsliga.ch/agenda](http://www.krebsliga.ch/agenda)

# RÄTSEL

schlimm, widerlich (ugs.)	alt Bundesrat † 1977	Lösungsmittel	▼	▼	Gallertmasse, Kolloid	▼	schwachsinniger Mensch	kleine Ampulle für Tinte	▼	ital.: Abend	Spalt	▼	alt. Computersystem	US-Bundesstaat	Vorname von Chopin †	▼	Heldengedichte	frz.-amer. Autorin † 1977 (Anais)	
▶	▼						durchlöchern	▶			▼			▼			▼	▼	
▶	11				Weinbau-stadt im Piemont		britan-nischer Sagen-könig	▶			10		Nachhall, Echo		griech. Vorsilbe: bei, daneben	▶			
Besengriff		Hals, Nacken		Haupt-schlag-ader	▶	2				Brot her-stellen		Höhen-zug im Kt. SH	▶						
selbst-süchtiger Mensch	▶	▼					kelti-sche Sprache		Um-gangs-formen	▶	▼							Fest im Frühling	
subark-tischer Hirsch	▶		6	ugs.: junge Ziege			griechi-scher Buch-stabe	▶			Fremd-wortteil: gleich	▶	1		neusee-ländi-scher Vogel		auszeich-nen, würdi-gen	▼	
span-nendes Buch (Kw.)	dünne Eis-kristall-schicht			Schlacht-ort d. Eid-genos-sen 1478	▶				4			schweiz. Gewerk-schaft		kleine Steine	▶			▼	7
▶	▼				Frage-wort	▶			be-stimmter Artikel		leck, durch-lässig	▶	▼						
original	▶	8			Zch. f. Erbium		Schnell-zug (Abk.)		Neben-fluss des Dnjepr	▶	▼		3		Autokz. Kanton Schwyz		Abk.: Regio-Express	▶	
▶				Merkmal	▶	▼	▼			5		Einge-weiteter (engl.)	▶		▼				
Spiel-karten-farbe		schweiz. Muesli-erfinder † 1939	▶					9		Musikstil	▶				12		engl. Frauen-kurz-name	▶	

## Das Lösungswort

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

## Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von 30 JLT Gym-Bags

### Praktische Gymbags – der optimale Begleiter für den Alltag

Der leichte Rucksack mit den Massen 38 x 46 cm, aus wasserdichtem Nylon, mit Henkel für Hand und Schulter, ist der optimale Begleiter für den Alltag.

Die JLT («justlikethat») Company in Altdorf hat diesen praktischen Sportbeutel eigens für die Krebsliga hergestellt. Massgeschneidert und handgenäht, ist dies ein hochwertiges Produkt «made in Switzerland».

Die JLT Company realisiert in Kooperation mit dem Schweizerischen Roten Kreuz Bildungs- und Arbeitstrainingsmassnahmen in Form von mehrmonatigen Praktika für anerkannte Flüchtlinge. Oberstes Ziel dabei ist es, dass die Näherinnen und Näher ihre eigenen Kompetenzen stärken und dass für die Praktikantinnen und Praktikanten jeweils eine geeignete Anschlusslösung gefunden wird.

▶ [www.jltbag.com](http://www.jltbag.com)



### So nehmen Sie teil

**SMS** Senden Sie aspect, gefolgt vom Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 363 (Fr. 1.–/SMS). Beispiel: aspect REISEFIEBER, Hans Muster, Musterstrasse 22, 8000 Musterhausen – **Postkarte** Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

**Einsendeschluss ist der 22. Mai 2018. Viel Glück!**

### Die Gewinnerinnen und Gewinner der Januarausgabe 2018, Lösungswort: Weltkrebstag

**Corinne Bamert**, 8252 Schlatt TG – **Suzanne Emmenegger**, 8967 Widen – **Elisabeth Favre**, 2054 Chézard-St-Martin – **Laurent Fillard**, 1275 Chésérax – **Martine Gross**, 1233 Bernex – **Peter Huber**, 9315 Winden – **Marie-Claude Richard**, 1588 Cudrefin – **Franziska Schmid**, 7304 Maienfeld – **Margrith Senn**, 5013 Niedergösgen – **Nicole Tondini**, 2720 Tramelan

# Meine Erfahrung mit Krebs

Von der Onkologie-Pflegefachkraft zur Patientin. Vor acht Jahren erfuhr Anabela Xavier, 54, dass sie unter einem seltenen Krebs leidet.

Aufgezeichnet von Nicole Bulliard

**1** Zum Zeitpunkt der Diagnose wollte ich mit niemandem darüber sprechen, nicht einmal mit meiner Familie. Ich wollte mich regelrecht in einer Ecke verkriechen.

**2** Als die Behandlungen beendet waren, kam meine Energie zurück, und ich wollte wieder arbeiten gehen. Zu arbeiten heisst, sich selbst und anderen zu beweisen, dass man noch lebt, dass man da ist und dass man tapfer ist.

**3** Ich war Onkologie-Pflegefachkraft. Nach der Krankheit verstand ich auf einmal, was die Patientinnen und Patienten durchmachten, wenn sie mir sagten, sie seien müde.

**4** Ich konnte noch nicht einmal zu 80% arbeiten, ich war einfach zu müde. Also hat mich mein Arzt bei der IV auf 40% eingestuft. Ich fühlte mich minderwertig und sehr schlecht.

**5** Mein Mann und meine Kinder waren sehr besorgt. Gleichzeitig erkannte ich, dass sie keinen blassen Schimmer von der Krankheit hatten. Trotz der Unsicherheiten hat die Krankheit die Bande gestärkt, die uns zusammenhält. Heute fühlen wir uns sehr eng miteinander verbunden, obwohl die Kinder mittlerweile ihre eigenen Familien haben.



Anabela Xavier hatte nach ihrer Krebserkrankung wegen Ermüdungszuständen ein Burnout.

**6** Im Jahr 2015 verlor ich beim Autofahren das Bewusstsein. Ich hatte fast einen schweren Unfall. Ich fuhr gerade aus einem Tunnel heraus, als ich durch das Geräusch der Felgen, die an einer Seitenwand rieben, geweckt wurde. Glücklicherweise erkannten die anderen Autofahrer, dass ich von der Spur abgekommen war, und blieben stehen. Als ich wieder zu mir kam, fuhr ich noch bis nach Hause. Einmal angekommen, zitterte ich wie Espenlaub. Ich stand unter Schock. Ich erkannte, dass ich meine Grenzen erreicht hatte.

**7** Der Arzt sagte mir, dass ich aufhören müsse zu arbeiten. Schluss, aus, vorbei! Im Jahr 2016 hat er mich zu 100% krankgeschrieben. Ich hatte ein Burnout nach all diesen Ermüdungszuständen, die ich nicht wahrhaben wollte.

**8** Dann habe ich gelernt, anderen Dingen mehr Bedeutung zu geben. Ich geniesse jetzt die Momente mit meiner Familie und schätze Gespräche, die vorher eher unbemerkt blieben. Alles nur, weil ich jemand bin, der das Leben liebt.

**9** Ich habe mir viele Fragen gestellt und Antworten gefunden. Der Tod ist jetzt Teil meines Lebens. Es kann jederzeit einen Rückfall geben, einen weiteren Krebs. Meine Kinder und mein Mann haben Angst vor meinem Tod. Aber ich denke, man sollte keine Angst haben. Der Tod ist gegenwärtig.

**10** Das Leben ist für mich jetzt wie die Luft, die ich atme.

Eidgenössische Volksinitiative

# «JA zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung»



- Kinder und Jugendliche vor Tabakwerbung schützen
- Die gesunde Entwicklung junger Menschen fördern
- Hohe Folgekosten vermeiden

**Unterschreiben Sie jetzt!**

**[www.kinderohnetabak.ch](http://www.kinderohnetabak.ch)**

**Verein «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung»**

Allianz «Gesunde Schweiz» | Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention | Schweizerische Diabetes-Gesellschaft | Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH | GELIKO – Schweizerische Gesundheitsligenkonferenz | Gesundheitsligen des Kantons Freiburg | Krebsliga Schweiz | Lega polmonare ticinese | Lungenliga Solothurn | Lungenliga Thurgau | mfe – Haus- und Kinderärzte Schweiz | Schweiz. Apothekerverband – pharmaSuisse | Public Health Schweiz | QualiCCare | Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände SAJV | Schweiz. Gesellschaft für Pädiatrische Pneumologie SGPP | Schweiz. Gesellschaft für Pneumologie SGP | Schweizerischer Drogistenverband SDV | Stiftung IdéeSport | Sucht Schweiz | Blaues Kreuz Schweiz | Ligue pulmonaire valaisanne | Lungenliga St. Gallen - Appenzell | Ligue pulmonaire neuchâteloise | Ligue pulmonaire Vaudoise | Ligue pulmonaire genevoise | Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie | Schweizerische Gesellschaft für Kardiologie