krebsliga

Juli 2016

aspect 3/16

MISS SCHWEIZ: EINE ANGEHÖRIGE BERICHTET Seite 4

WIE DARMBAKTERIEN DIE BEHANDLUNG BEEINFLUSSEN Seite 8

DREI ANGEBOTE DER KREBSLIGA BELEUCHTET Seite 12

Die Krebsliga unterstützt auch Angehörige. Lesen Sie auf Seite 4 die Geschichte von Lauriane Sallin.

Wie gehen Angehörige damit um?

Liebe Leserin, lieber Leser

«Ich war vierzehn Jahre alt, mein Bruder zwölf, und plötzlich waren wir sehr oft auf uns alleine gestellt, weil sich unsere Mutter um die Betreuung unserer kranken Schwester Gaëlle kümmern musste», so beschreibt Lauriane Sallin, amtierende Miss Schweiz, die Sicht einer Angehörigen. Sieben Jahre lang begleitete die Familie beispielhaft ihre Tochter und Schwester, bis sie den Kampf gegen einen Hirntumor verlor. Durch die besondere Verbindung unter Geschwistern teilte Lauriane das Schicksal ihrer Schwester auf spezielle Weise. Unsere Reportage lässt Sie daran teilhaben und berichtet über das Engagement der heute 22-Jährigen, die sich für den Aufbau von Reha- und Pflegezentren für junge Menschen in der Schweiz einsetzen möchte. Im Gespräch mit der Krebsliga spricht sie über ihr Anliegen.

Nach der abgeschlossenen Behandlung seines Darmkrebses fühlte sich der Ostschweizer Peter Brunold «geheilt, aber nicht ganz gesund». Ein psychologisch begleiteter Segeltörn der Krebsliga Ostschweiz brachte ihn auf einen neuen Kurs.

Selbstbestimmt bis zuletzt. Das Ausfüllen einer Patientenverfügung ist für viele Menschen nicht einfach. Erfahren Sie, was Sie unbedingt wissen müssen. Daniela Ritzenthaler, wissenschaftliche Mitarbeiterin von Dialog Ethik, zeigt die Möglichkeiten und die rechtliche Situation der Patientenverfügung auf.

Die Krebsliga bietet viele unterstützende Angebote an. Damit Sie eine Idee von der Vielfalt erhalten, stellen wir Ihnen aus dem bunten Strauss an Engagements drei aktuelle Angebote vor. Menschen wirkungsvoll zu helfen, ist unsere Motivation.

Herzlich,

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

Dr. phil.
Kathrin Kramis-Aebischer
Geschäftsführerin
Krebsliga Schweiz

Im Gespräch 4
Miss Schweiz: Eine Angehörige berichtet und engagiert sich für Krebsbetroffene.

Forschung 8
Welchen Einfluss Darmbakterien auf die Wirkung von Krebsmedikamenten haben.

Porträt 10
Darmkrebs und wie sich das Leben verändert. Ein Segeltörn unter Männern hilft.

Fokus 12
Die Initiative der Krebsliga ZH «Ja nicht rot werden» ist auf Fussballplätzen unterwegs.

Ratgeber 14
Die Patientenverfügung der Krebsliga.

News 16
Ein Dankeschön an alle Spender. Lesen Sie, wie Sven Kunze durch seine witzige Onlineauktion die Arbeit der Krebsliga unterstützt.

Rätsel 18
Gewinnen Sie eine von zehn Sonnenbrillen der cerjo G-Line™.

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

Sieben Jahre eine krebskranke Schwester begleitet

Lauriane Sallin wollte vor allem Miss Schweiz werden, um ihre Geschichte zu erzählen. In den über sieben Jahren, die sie mit ihrer an einem Gehirntumor erkrankten Schwester verbracht hat, ist sie reifer geworden und hat vieles gelernt, wie sie uns heute erzählt. An Ostern vergangenen Jahres hat sich der Lebenskreis ihrer Schwester geschlossen. Aus dieser schwierigen Erfahrung ist die Idee gewachsen, eine Einrichtung für Familien mit einem krebskranken Kind zu gründen. Ein Treffen mit der amtierenden Miss Schweiz am Hauptsitz der Krebsliga.

Text: Nicole Bulliard, Fotos: Gaëtan Bally

Fragt man Lauriane Sallin nach einer Jugenderinnerung, kommt ihr spontan ihre Tante in den Sinn. Mit ihr hat sie durch die Krankheit ihrer Schwester viel Zeit verbracht und eine enge Beziehung zu ihr aufgebaut. Auch von der besonderen Verbindung zu ihrer Familie, die in einem Dorf in einer ländlichen Gegend des Kantons Freiburg lebt, erzählt sie uns. Respekt und Freiheit waren zentrale Werte in ihrer Familie.

Eine unsichtbare Krankheit

Die Krankheit ihrer Schwester kam nur langsam zum Vorschein und wurde diagnostiziert, als die Jugendliche 14 Jahre alt war. In den drei Jahren nach der Diagnose musste ihre Schwester immer wieder neue Operationen über sich ergehen lassen. Die kritische Phase dauerte jeweils einen Monat, die restliche Zeit des Jahres verlief für die Familie mehr oder weniger normal. «Krebs ist eine heimtückische Krankheit, die man nicht auf den ersten Blick erkennt. Meine Schwester Gaëlle litt an einem Hirntumor, doch äusserlich und auch von ihrer Art her hatte sie sich nicht verändert.»

«Es tut so gut, wenn man wirklich für einen anderen Menschen da sein kann.»

Lauriane Sallin, Miss Schweiz

Zwei Schwestern: Lauriane und Gaëlle

Zu Beginn gingen beide Schwestern weiterhin zur Schule. Lauriane, die Jüngere, schloss die Sekundarschule ab. Für sie war ihre Schwester Gaëlle immer noch die gleiche: «Für mich war sie einfach meine Schwester. Im Gegensatz zu anderen Personen stand für mich die Krankheit nicht im Vordergrund.» Für Lauriane war es allerdings schwierig, die Krankheit richtig zu verstehen. Ihre Schwester sprach nur wenig darüber und wenn Lauriane nach einer Erklärung suchte, musste sie sich an ihre Mutter wenden. Ihre Schwester zog es vor, die Krankheit zu verdrängen, um sich eine gewisse Lebensfreude zu bewahren. «Selbst drei Wochen bevor sie starb, machte sie noch Zukunftspläne. Das war zwar ziemlich realitätsfremd, trotzdem haben wir sie darin bestärkt. Denn wenn es möglich gewesen wäre, hätten wir alles für sie getan!»

Gaëlle (links) mit ihrer Familie an ihrem 20. Geburtstag.

Grosse Schwester, kleine Schwester

Das Fortschreiten der Krankheit drängte Lauriane in eine neue Rolle. «Ich bin zwar die Jüngere, aber es gab einen Zeitpunkt, ab dem die Krankheit meine Schwester kontrollierte. Unsere Rollen wurden vertauscht, was mir ziemlich unangenehm war, denn ich wollte nicht den Platz meiner grossen Schwester einnehmen.» Lauriane musste akzeptieren, dass sich die gesamte Familienstruktur veränderte. Es war nun an ihr, ihrer Schwester Mut zu machen. Alle bisher geltenden Spielregeln und Hierarchien wurden infrage gestellt. In dieser Zeit wurden zwar die Weichen für die junge Frau neu gestellt, doch «letztlich geht es immer darum, zusammen weiterzukommen und das Leben gemeinsam zu gestalten», wie Lauriane es ausdrückt.

«Der Gedanke an meine Schwester gibt mir Kraft.»

Von der Unmöglichkeit, schwierige Momente zu erklären

Ausserhalb der Familie sprach Lauriane nur wenig über ihre Situation. Es war schwierig, die richtigen Worte zu finden und einfach unmöglich, einer aussenstehenden Person zu erklären, was ihr am meisten Kummer bereitete. «Aussenstehende Personen fanden Dinge schrecklich, die mir nichts ausmachten, und was ich unerträglich fand, verstanden diese wiederum nicht.»

«Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren, mir war einfach alles zu viel.»

Lauriane Sallin

Beispielhafte familiäre Unterstützung

«Mein Bruder und ich waren trotzdem guten Mutes. Ich war vierzehn Jahre alt, mein Bruder zwölf, und plötzlich waren wir sehr oft auf uns alleine gestellt. Die Tatsache, dass der Familienzusammenhalt bei uns sehr stark war, hat uns trotz allem relativ gut aufgefangen.» Neben Mutter und Vater lebten ausserdem einige Tanten, Onkel und Cousins im gleichen Dorf. So hatten die beiden Jugendlichen immer einen Ort, an den sie gehen konnten und Personen, mit denen sie sprechen konnten, wenn die Mutter sich um die Schwester kümmern musste.

Gab es eine Zeit der Auflehnung?

«Als ich siebzehn Jahre alt war, ging ich für fünf Monate nach Deutschland. Ich fand mich im Gymnasium nicht mehr zurecht. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren, weil mir alles zu viel wurde!» Wenn Lauriane an die Zeit denkt, in der ihre Schwester Gaëlle krank war und diese mit der Zeit seit ihrem Tod vergleicht, wird ihr bewusst, wie viel Ballast auf ihren Schultern lag. Sie hatte keine Zeit zum Lernen, da sie zu Hause andere Aufgaben übernehmen musste. Aus der Not entwickelte sie eine Strategie: Sie konzentrierte sich so gut wie möglich während des Unterrichts und versuchte sich alles zu merken. Zum Glück konnte sie sich auf ihr sehr gutes Gedächtnis verlassen und das Gymnasium mit zufriedenstellenden Noten abschliessen. «Ausser in Mathematik, denn da musste ich Zeit investieren», fügt Lauriane hinzu. Manchmal dachte sie daran, wegzulaufen, um der immer schwieriger werdenden Situation zu entkommen. Letztlich überwog jedoch

der Wunsch, sich dem Alltag zu stellen. Während ihren Sprachaufenthalten konnte sie neue Kraft tanken. «Wenn ich da sein musste, war ich da. Nach dem Tod meiner Schwester war es nicht mehr so wichtig, rund um die Uhr präsent zu sein. Da ich Zeit für mich alleine brauchte, habe ich einen Monat in Griechenland verbracht.»

Gesunder Körper, kranker Körper

Wenn man erlebt, dass einem selbst die Welt offen steht, während die der eigenen Schwester immer kleiner wird, kann das durchaus Schuldgefühle oder ein Gefühl der Ablehnung hervorrufen. Insbesondere mit dem Gefühl der Sinnlosigkeit hatte Lauriane zu kämpfen: «Wichtig war aber, dass wir uns gegenseitig nie etwas vorwarfen. Ich konnte ja alles machen, was ich wollte, denn mein Körper erlaubte es mir. Meine Schwester hingegen war ‹gefangen›. Ihr Körper und ihre Persönlichkeit mussten sich der Krankheit beugen. Erst konnte sie sich nicht mehr bewegen, nach und nach nahmen auch die anderen Funktionen ab. Am Schluss war sie einseitig gelähmt.»

Meine Schwester heute

Der Gedanke an ihre Schwester spendet Lauriane heute Kraft, in schönen und in schwierigen Momenten. «Meine Schwester ist mir immer noch so nahe. Durch die besondere Verbindung unter Geschwistern teilt man das Schicksal auf eine ganz spezielle Weise. Das einzige, was ich mir für sie gewünscht hätte – was ich bekommen habe und sie nicht – ist Gesundheit.» ●

«Ich möchte mich für den Aufbau von Reha- und Pflegezentren für junge Menschen in der Schweiz einsetzen.»

Hilfsprojekt für Familien mit krebskranken Kindern

Die Krebsliga hat die Familie Sallin während dieser schwierigen Zeit begleitet. Auf die Frage, ob es ihr und ihrer Familie an Unterstützung gefehlt hat, erwähnt Lauriane, dass besonders die Phasen schwierig waren, wenn Gaëlle nach einem erneuten Spitalaufenthalt wieder nach Hause kam. Für die Familienangehörigen war es unglaublich schwierig zu verstehen, wie sich die Situation verändert hatte und sich darauf einzustellen. «Ich denke, man hätte viele Stresssituationen, Spannungen und Verständnislosigkeit vermeiden können, wenn es einen Ort für die Zeit der Rekonvaleszenz gegeben hätte. Ein Ort, an dem die Familie zusammenfinden kann, die kranke Person gepflegt wird und die Angehörigen eingebunden werden. Ein Ort der Rehabilitation, wo sich jeder in Ruhe auf eine neue Situation einstellen kann und an welchem es ein bisschen mehr Raum für die Geschwister gibt. Ein Ort, der kranke Kinder auf ihrem Genesungsweg begleitet und unterstützt», erklärt Lauriane. Als Botschafterin der Stiftung Corelina, die sich um die Pflege herzkranker Kinder kümmert, fügt sie hinzu: «Dieser Ort stünde auch herzoperierten Kindern offen, die eine ähnliche Situation erleben.»

Zukünftige Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsdepartement

Lauriane Sallin kontaktierte den Gesundheitsminister Alain Berset. Dieser lud sie zur Teilnahme an einem Projekt ein, das in Verbindung mit der Palliativpflege von Kindern, Menschen mit Behinderung und Menschen am Lebensende steht. Lauriane Sallin hat zugesagt, sich auch nach ihrem Miss-Schweiz-Jahr weiterhin zu engagieren. Dabei hat sie ein klares Ziel vor Augen: «Wir brauchen noch mehr Möglichkeiten in diesem Bereich. Und für dieses Ziel werde ich auch weiterhin kämpfen!»

«Es lohnt sich immer, zusammenzuhalten und sich gegenseitig zu unterstützen, auch wenn man manchmal denkt, man kann nicht mehr.»

Lauriane Sallin

Wirkung von Krebsmedikamenten wird von Bakterien beeinflusst

Im Darm tummeln sich Milliarden von Mikroben. Sie können für den Erfolg oder Misserfolg einer Therapie eine entscheidende Rolle spielen, wie neue Forschungsergebnisse nahelegen.

Text: Ori Schipper

Die Zeit des einsamen Individuums ist – zumindest biologisch gesehen – definitiv vorbei. Denn jeder Mensch trägt eine riesige Anzahl Mikroben mit sich herum. Die Bakterien sind überall auf unserer Haut zu finden – etwa im Bauchnabel und hinter den Ohren –, doch am stärksten entfalten sie sich in unseren Gedärmen. Würden wir uns vor Exkrementen nicht so ekeln, könnten wir nüchtern feststellen: In unserem Bauch blüht ein ungeahnt vielfältiger Garten.

Verkümmerte Bakteriengemeinschaften

Die Wissenschaft stösst auf immer mehr Hinweise, dass sich dieser innere Reichtum in vielerlei Hinsicht auf die Gesundheit auswirkt. So besagt etwa die «Hygiene-Hypothese», dass der steile Anstieg von Diabetes, Allergien und Asthma in der so genannten zivilisierten Welt auf den zunehmenden Verlust der Bakterienvielfalt in uns zurückzuführen ist. Offenbar bekommt der westliche Lebensstil – mit den industriell gefertigten Nahrungsmitteln, dem verbreiteten Putzfimmel und dem grosszügigen Einsatz von Antibiotika – unseren Darmbewohnern nicht. Das Resultat sind verkümmerte Bakteriengemeinschaften. Und ein entsprechend fehleranfälliges Immunsystem.

In einem soeben erschienenen Übersichtsartikel weitet Laurence Zitvogel, Krebsforscherin am Institut Gustave Roussy in Paris und Preisträgerin des von der Krebsliga Schweiz ausgeschriebenen Swiss Bridge Awards, die «Hygiene-Hypothese» auf verschiedene Krebsarten aus. So würden Personen, die in ihrem Leben häufig Antibiotika erhalten hätten, eher an Magen-, Darm-, aber auch Lungen- und Blasenkrebs erkranken als Personen, die nur selten auf bakterienabtötende Mittel zurückgreifen mussten. Welche Mechanismen hinter diesen Beobachtungen stecken und worauf die vermehrten Krebsfälle gründen, ist im Moment noch unklar. Zitvogel vermutet, dass gewisse Antibiotika eine direkte krebserregende Wirkung haben könnten. Denkbar ist aber laut Zitvogel auch eine indirekte krebserregende Wirkung der Antibiotika, indem sie die Zusammensetzung der natürlichen Flora im Darm veränderten und etwa bestimmte mikrobielle Arten begünstigten, die für die Entstehung und das Wachstum von Tumoren förderlich sein könnten.

Krebsarzneimittel verlieren ihre Wirkung

In ihren eigenen Forschungsarbeiten hat Zitvogel eine weitere Bedeutung der Darmflora aufgezeigt: Die Wirkung von Krebsmedikamenten hängt davon ab, wie die Bakteriengemeinschaften im Darm der Patientin oder des Patienten zusammengesetzt sind. Die ersten diesbezüglichen Resultate veröffentlichte Zitvogel Ende 2013. Damals wies ihr Team in Versuchen an Mäusen mit Tumoren nach, dass das Krebsarzneimittel Cyclophosphamid viel weniger gut wirkte, wenn die Mäuse zuvor mit einem Breitbandantibiotikum behandelt worden waren. Fehlten die Mikroben im Darm, konnten die Immunzellen der Mäuse nur ungenügend reifen. Deshalb kam auch keine geeignete Abwehrreaktion gegen den Tumor in Gang, die normalerweise – also in den Mäusen ohne Antibiotikabehandlung – die Wirkung des Cyclophosphamids verstärkte.

In unserem Bauch blüht ein ungeahnt vielfältiger Garten.

Darmflora spielt bei neueren Therapien eine Rolle

Doch die Darmflora spielt nicht nur für die Wirksamkeit dieses Krebsmedikaments eine Rolle, sondern auch bei neueren Therapien. Die so genannten Immuntherapien sind wegen aufsehenerregender Erfolge im Kampf gegen Hautkrebs in den letzten Jahren vermehrt in den Fokus geraten. Wie die Forschenden um Zitvogel mit Unterstützung der Stiftung Swiss Bridge neulich herausgefunden haben, verliert auch Ipilimumab – ein gegen das maligne Melanom zugelassener Antikörper – in keimfreien oder mit Breitbandantibiotika behandelten Mäusen seine Wirksamkeit. Mehr noch: In Stuhlproben von 25 Melanompatientinnen und -patienten machten Zitvogel und ihr Team Bakterienarten aus, die mit einem guten Therapieansprechen einhergingen. Transferierten die Forschenden

etwas menschlichen Stuhl dieser Patienten in den Darm von Mäusen, die zuvor mit Antibiotika behandelt worden waren, gewann das Ipilimumab seine Wirksamkeit gegen den Tumor zurück.

Grosse Bandbreite von möglichen Anwendungen

Dass die Bakterienvielfalt im Darm ausschlaggebend sein kann für den Erfolg oder Misserfolg einer Therapie, wirkt einerseits einschüchternd. Denn es zeigt, dass das Geschehen im menschlichen Körper weit komplexer ist als bisher angenommen. Doch andererseits verströmen die Resultate von Zitvogel auch Zuversicht: Sie zeigen neue Wege und Ansatzpunkte auf, wie Therapien angepasst und optimiert werden können. Und auch wenn Fäkaltransplantationen oder die Verabreichung wohltuender Bakterien als Probiotika noch in mehr oder weniger weiter Zukunft liegen, so lässt doch die grosse Bandbreite der möglichen Anwendungen hoffen, dass sich zumindest die eine oder die andere der vielen neuen Ideen zum Wohl der Patientinnen und Patienten wird realisieren lassen. ●

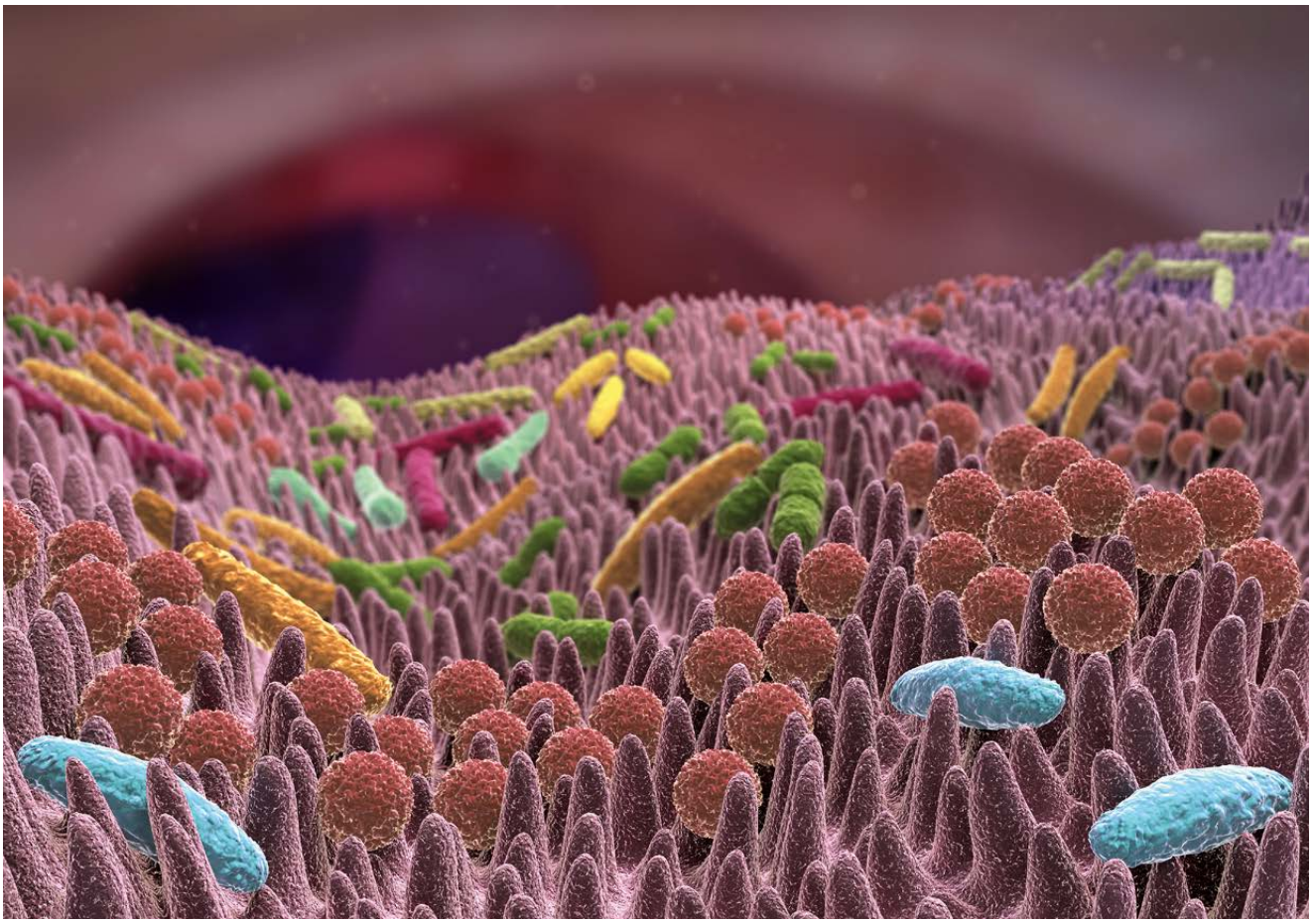

Foto: ©fotolia (Alex)

Werden die bisher unterschätzten Bakteriengemeinschaften im Darm bald für die Therapieoptimierung berücksichtigt?

«Die Krebsliga war mein Kompass zurück ins aktive Leben»

Nach der abgeschlossenen Behandlung seines Darmkrebses fühlte sich der Ostschweizer Peter Brunold «geheilt, aber nicht ganz gesund». Ein psychologisch begleiteter Segeltörn der Krebsliga Ostschweiz brachte ihn auf einen neuen Kurs.

Text: Peter Ackermann; Fotos: zVg Ernst Richle

Sie sind nicht in einer dunklen Ecke seines Lebens verschwunden und dort in Vergessenheit geraten. Acht Jahre nachdem Peter Brunold erfolgreich an seinem fortgeschrittenen Darmkrebs behandelt wurde, spürt er noch immer die Folgen seiner Krebserkrankung. In seinem Hinterkopf schlummert die Angst vor einem Rückfall. Sein Verdauungstrakt bereitet ihm trotz Umstellung der Ernährung wiederholt Schwierigkeiten. Die vorhandene Kraft reicht nicht für das, was für ihn vor dem Krebs selbstverständlich war. Peter Brunold fühlt sich «geheilt», wie er sagt, «und doch nicht ganz gesund». Ihn ereilt dabei das Schicksal vieler Krebsüberlebenden, den so genannten Cancer Survivors. «Der Krebs und seine Folgen haben mich in eine passive Rolle gedrängt und zu einem Patienten gemacht. Das ist aber nur für einige Zeit komfortabel», sagt er. «Mein Glück war die Krebsliga. Sie gab mir die Impulse auf dem Weg zu einer neuen Normalität.»

«Mein Glück war die Krebsliga. Sie gab mir die Impulse auf dem Weg zu einer neuen Normalität.»

Peter Brunold, Krebsüberlebender

Der 62-jährige Ostschweizer sitzt in einem Restaurant in seiner Heimat- und Wohngemeinde Bad Ragaz und trinkt einen japanischen Grüntee, der seine Verdauung beruhigt. Seine Wörter wählt er mit Bedacht, und obschon seine Erfahrungen erschütternd sind, klingt er alles andere als wehleidig. Peter Brunold hat Charme und Humor, und er hält den Folgen des Krebses seine Lebensbejahung entgegen.

Die Krebsliga empfiehlt: ab 50 zur Darmvorsorge

In der Schweiz sterben jährlich 1450 Menschen an Darmkrebs – sieben Mal mehr als im Strassenverkehr. Trotzdem spreche kaum jemand über diese Krebsart. Vielleicht weil von Blut im Stuhl die Rede sein könne. «Aber Verdrängen ist ein Fehler», sagt Peter Brunold. Früh erkannt, ist Darmkrebs oft behandelbar. «Es ist deshalb wichtig, dass alle Menschen ab ihrem 50. Lebensjahr zur Früherkennung gehen, wie es die Krebsliga empfiehlt», sagt Peter Brunold. Er selber erkannte die Dringlichkeit erst, als es für ihn fast zu spät war.

Dabei hätte ein einfacher Vorgang seine Erkrankung schon im Frühstadium aufdecken können: die Darmspiegelung. Bei ihr führt eine Ärztin oder ein Arzt eine Kamera in den Dickdarm ein und untersucht beim Herausziehen die Darmwand auf Tumore und Polypen. Doch Peter Brunold sah Anfang fünfzig keinen Grund, sich untersuchen zu lassen. In seiner Familie war nie jemand an Darmkrebs erkrankt. Peter Brunold ernährte sich ausgewogen und ass wenig rotes Fleisch, Alkohol genoss er mässig, und er war Nichtraucher. Er fühlte sich gesund. Etwas müde, vielleicht. Das schrieb er seinem Job zu: Peter Brunold lebte seit dreissig Jahren in den USA und organisierte weltweit Konferenzen und Fachmessen im grossen Stil. Statt sich untersuchen zu lassen, scherzte er: «Ich brauche doch keine Videokamera dort, wo die Sonne nicht hin scheint.» Er ging erst zum Arzt, nachdem ein Mann ihm an einer Messe gesagt hatte: «Sorry, Sie haben Blut an der Hose.» Peter Brunold: «Ich entkam dem Tod knapp. Aber dazu musste man mich mehrmals filetieren.»

Zwei Jahre lang dauerte seine Behandlung

Wegen seines verkürzten Darms stellte Peter Brunold seine Ernährung um, hielt Diäten. Reis. Poulet. Bananen. Pfirsich aus der Dose. «Unsinnlich und langweilig.» Seine Frau isst, was sie für ihren Mann kocht, genehmigt sich aber dann und wann einen Salat, dessen Sauce bei Peter Brunold abführend wirken würde.

«Die ideale Essensformel gibt es nicht», sagt Peter Brunold. «Es gibt nur ‹Trial and Error›.» Nach fünf Jahren weiss er in etwa, was seinem Darm bekömmlich ist: kein Stress beim Essen; gut gekaut ist halb verdaut; viel stilles Wasser trinken; Immodium beruhigt. «Manchmal schummle ich, weil mir nach Spaghetti Carbonara oder Sushi ist. Und bezahle den Preis mit einem miserablen nächsten Tag.»

Die Krebsliga verhalf ihm zu den richtigen Kontakten

2014 kehrte Brunold mit seiner Frau zurück in die Schweiz, um in Bad Ragaz seinen betagten Vater zu unterstützen. Dabei war Peter selber auf Hilfe angewiesen. «Als

«Ich weiss jetzt: Es lässt sich auch bei Gegenwind gut segeln», sagt Peter Brunold, hellblaues Shirt, Mitte.

ich die Krebsbehandlungen hinter mir hatte, war ich orientierungslos. Google ist hilfreich, aber kein guter Ansprechpartner.» Peter Brunold fand ein Gegenüber ausserhalb der Familie in der Krebsliga Ostschweiz: Die Sozialarbeiterin und psychoonkologische Beraterin Brigitte Leuthold erfasste Peter Brunolds Situation und seine Bedürfnisse. Sie knüpfte ihm die richtigen Kontakte zu Ärzten, Behörden, Sozialversicherungen und anderen sozialen Institutionen, die ihm weiterhalfen. Peter Brunold sagt: «Die Krebsliga Ostschweiz öffnete mir Türen, die ich unter dem Druck der Krankheit nie hätte aufstossen können.»

«Manchmal schummle ich, weil mir nach Spaghetti Carbonara oder Sushi ist. Und bezahle den Preis mit einem miserablen nächsten Tag.»

Peter Brunold

Segelseminar mit krebsbetroffenen Männern

Brigitte Leuthold meinte, die Seminarwoche der Krebsliga Ostschweiz auf einem Segelschiff könnte für ihn eine gute Hilfe zur Selbsthilfe darstellen. Peter Brunold meldete sich beim Initianten Ernst Richle (siehe Box) an, um in einer ungewohnten Umgebung aus der Komfortzone seiner Patientenrolle auszubrechen und «um mich neu zu erfinden».

Auf dem holländischen Wattenmeer tauschte er seine Erfahrungen mit fünf anderen Männern aus. Krebsüberlebende auch sie, plus ein Mann, der seine Frau durch ihre Krebskrankheit begleitete. Peter Brunold setzte sich auf dem Schiff intensiv mit seiner neuen Lebenssituation auseinander. Ein professioneller Coach half ihm dabei. In einem Rollenspiel erkannte Peter Brunold, wie sich seine Frau mit ihm als «gesundem Patienten» fühlen musste. «Die Angehörigen sind immer dabei, aber nur als Mitläufer. Sie müssen eine ganz eigene Art des Leidens ertragen.»

In der Enge eines Segelschiffs kann man sich nicht entgehen. Beim Küchendienst merkte Peter Brunold: «Was ich auf dem Schiff für zehn Personen mache, kann ich auch in unserem Haushalt leisten.»

Die Segelwoche zeigte Wirkung

Zurück in Bad Ragaz bringt sich Peter im Haushalt mehr ein. Er macht regelmässig das Bett und einmal pro Woche erledigt er die Wäsche. An einem anderen Tag kauft er ein und kocht. «Es sind kleine Dinge», sagt er. «Aber ich bin stolz, dass ich meine Leine losgelegt habe, meinen passiven Zustand hinter mir lasse. Die Krebsliga war mir ein wichtiger Kompass zurück in ein aktives Leben. Meine Segel werden sich noch stärker blähen. Ich weiss jetzt: Es lässt sich auch bei Gegenwind gut segeln.» ●

«Aussprechen und Neues wagen»

Ernst Richle,
von der Krebsliga Ostschweiz, initiierte die Segelwoche

«Wenn Männer untereinander sind, müssen sie nicht ihre typische Geschlechterrolle einnehmen. Es gelingt ihnen leichter, offen über ihre Gefühle und Erfahrungen zu sprechen. Genau dafür ist das Segelseminar für krebsüberlebende Männer da. Auf dem weiten Meer können sie sich nach der Krankheit neu entdecken. Unvertrautes in einem sicheren Rahmen wagen. Und wiederholt erleben: Gemeinsam lässt sich mehr wagen als allein.»

Angebote der Krebsliga

Die Krebsliga hat viele unterstützende Angebote. Damit Sie eine Idee von der Vielfalt erhalten, haben wir aus dem bunten Strauss an Angeboten drei herausgepickt. Mehr Informationen über die Angebote in Ihrer Region erhalten Sie von der jeweiligen kantonalen Krebsliga.

Solidaritätsbrunch zum 60 Jahr-Jubiläum der Krebsliga Zentralschweiz

Die Krebsliga Zentralschweiz feiert ihr 60-jähriges Bestehen. Dafür lädt sie vier Mal im September zum Sonntagsbrunch auf ausgewählte Bauernhöfe in Luzern, Schwyz, Uri und Obwalden ein. Präsident Roland Sperb: «Für einmal stehen bei uns nicht nur Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen im Mittelpunkt, sondern alle, die ihre Solidarität bekunden wollen.» Die Einnahmen von 30 Franken pro Person kommen vollumfänglich der Krebsliga Zentralschweiz zugute. (rae)

Daten:
11.09.16: Klosterhof Seedorf Uri
11.09.16: Erlebnisbauernhof Weid Obwalden
18.09.16: Burgrainstube Alberswil
25.09.16: Chlösterlihof Trachslau bei Einsiedeln,
jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr.

Für weitere Informationen und Anmeldungen:
Tel. 041 210 25 50, Mail info@krebsliga.info
oder www.krebsliga.info

krebsliga zentralschweiz

Zwei Kompetenzzentren für Stomatherapie

Gewisse Krankheiten wie Dünndarm-, Darm- oder Blasenkrebs können bei Betroffenen das Anlegen eines vorübergehenden oder dauerhaften künstlichen Ausgangs erfordern, dem sogenannten Stoma. Die durch die Bauchwand angelegte Öffnung ermöglicht den Stuhl- und Urinabgang in einen externen Beutel, der je nach Bedarf unterschiedlich oft gewechselt werden muss.

Die Thurgauische Krebsliga und die Krebsliga Wallis verfügen je über ein Kompetenzzentrum für Stomatherapie. Dort werden Betroffene nach der Operation von Stomatherapeutinnen und -therapeuten beraten. Das Stoma wird untersucht und das notwendige Versorgungsmaterial ausgehändigt. Die Pflegefachperson vermittelt der betroffenen Person praktische Fähigkeiten zur Selbstpflege und unterstützt sie und ihre Angehörigen dabei, sich in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden. Dazu gehört die Aufklärung in Bezug auf alltägliche Aktivitäten und Ernährungsfragen. Weiter werden der Umgang mit dem Versorgungsmaterial thematisiert und psychologische Unterstützung angeboten. Die Angestellten der Kompetenzzentren stellen auch die Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten, Fachpersonen für Ernährungsberatung oder Seelsorge und mit medizinischen Einrichtungen sicher. (bu)

www.krebsliga-wallis.ch
www.tgkl.ch

krebsliga wallis

thurgauische krebsliga

Fotos: zVg Krebsliga Zentralschweiz | Thurgauische Krebsliga | Krebsliga Zürich (Fotos 3+4)

Bitte «Ja nicht rot werden» – Danke!

Wenn es um den Sonnenschutz geht, setzt die Krebsliga des Kantons Zürich auf Konstanz und geht doch neue Wege. «Ja nicht rot werden» heisst das Projekt, mit dem sie seit vier Jahren 12- bis 18-Jährige darauf aufmerksam macht, wie wichtig der richtige Sonnenschutz für ihr Leben ist. Immer dabei: eine Sonnenschutzstafette, die rund um die Präventionsbotschaften «1. Schatten, 2. Kleider, 3. Sonnencreme» zum Mitmachen einlädt, eigens geschulte, jugendliche Sonnenschutzbotschafterinnen und -Botschafter und das Ziel, dort zu sein, wo sich junge Menschen tummeln. So findet man das Team um Präventionsleiterin Monika Burkhalter mal in Badeanstalten, an Sporttagen, in Fussballcamps oder neu auch in den sozialen Medien wieder. Das Konzept geht auf. Jährlich erreicht die Krebsliga Zürich so rund 2000 Jugendliche. Auch 2016 geht «Ja nicht rot werden» auf Tour und ist dabei, wenn auf Fussballplätzen im Kanton Zürich «tschutet» wird. Auf der Kampagnenwebsite gibt es dazu Infos, Fotos und den grossen Sonnenschutzwettbewerb, bei dem viele Preise zum Thema Outdoorsport winken. (cs)

Mehr dazu:
www.janichtrotwerden.ch
www.facebook.com/janichtrotwerden.ch

krebsliga zürich

Selbstbestimmt bis zuletzt

Das Ausfüllen einer Patientenverfügung ist für viele Menschen nicht einfach. Die Auseinandersetzung mit dem Sterben hilft jedoch, sich selber, den Angehörigen und dem Behandlungsteam Klarheit zu verschaffen.

Text: Rahel Escher

Solange ein Mensch urteilsfähig ist, entscheidet er selber. Darüber, welche medizinischen oder pflegerischen Massnahmen er wünscht und auf welche er verzichtet. Er kann Therapien zustimmen oder sie ablehnen, Vorlieben und Ängste ausdrücken. Sollte er dazu eines Tages nicht mehr in der Lage sein, stellt eine Patientenverfügung eine grosse Entlastung dar und verschafft Sicherheit und Klarheit. «Eine Patientenverfügung ist immer sinnvoll und entlastet die Angehörigen in einer ohnehin schon sehr schwierigen Situation», ist Daniela Ritzenthaler, wissenschaftliche Mitarbeiterin Patientenverfügung bei der Stiftung Dialog Ethik, überzeugt. Auch jungen und gesunden Menschen rät sie, sich mit Krankheit, Sterben und Tod auseinanderzusetzen.

Wünsche präzise mitteilen

Die Patientenverfügung der Krebsliga geht vertieft auf spezifische Fragen ein, die sich bei einer Krebserkrankung stellen können. Sie regelt verschiedenste Situationen der letzten Lebensphase vorausschauend. Fragen zu Reanimationsmassnahmen, lebensverlängernden Massnahmen, Eintritt in ein Akutspital und zum Sterbeort finden sich darin ebenso wie zu Schmerz- und Symptomlinderung, Ernährung und spiritueller und religiöser Begleitung. Daniela Ritzenthaler: «Es ist eine gute Gelegenheit, über das Leben und die eigenen Werte nachzudenken und diese mitzuteilen.» Die Verfügung sollte so präzise wie möglich formuliert werden. Bei Unklarheiten oder Unsicherheiten hilft ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt, einer Pflegefachperson oder einer Beraterin oder einem Berater der Krebsliga.

«Es ist eine gute Gelegenheit, über das Leben und die eigenen Werte nachzudenken und diese mitzuteilen.»

Daniela Ritzenthaler, wissenschaftliche Mitarbeiterin Patientenverfügung bei der Stiftung Dialog Ethik

Verfügung regelmässig aktualisieren

Das seit 2013 gültige neue Erwachsenenschutzrecht regelt die Gültigkeit und Tragweite von Patientenverfügungen. Es verpflichtet die Ärztinnen und Ärzte bei urteilsunfähigen Personen abzuklären, ob eine Patientenverfügung besteht. Damit diese im Notfall rasch gefunden

Eine Patientenverfügung entlastet die Angehörigen und regelt die letzte Lebensphase vorausschauend.

Foto: © IS_ImageSource

wird, ist der Patientenverfügung der Krebsliga ein Kärtchen beigelegt, auf dem auf die Patientenverfügung und den Aufbewahrungsort hingewiesen werden kann. Das Kärtchen passt in jedes Portemonnaie. Auch auf der Versicherungskarte der Krankenkasse ist ein solcher Verweis auf Wunsch möglich. Es handelt sich um einen freiwilligen Eintrag, der sich jederzeit wieder löschen lässt. Damit eine Patientenverfügung rechtskräftig ist, muss sie von Hand datiert und unterschrieben sein. Eine Kopie sollte der vertretungsberechtigten Person und eventuell auch dem Hausarzt abgegeben werden. In der Verfügung sollte auch erwähnt werden, wer in Besitz einer Kopie ist.

Wille regelmässig überprüfen

Der in der Verfügung festgelegte Wille ist für Ärzte, Pflegende und vertretungsberechtigte Personen verbindlich. Und er verjährt nicht. Darum ist es ratsam, die Angaben regelmässig zu überprüfen. Daniela Ritzenthaler: «Wir empfehlen dies rund alle zwei Jahre oder nach grossen Veränderungen der Lebensumstände oder des Gesundheitszustands.» Dabei sei nicht zu vergessen, die Änderungen mit Datum und Unterschrift zu bestätigen und allen Vertrauenspersonen eine Kopie der neusten Fassung zu geben. ●

Informationsveranstaltungen Patientenverfügung

07.11.16: Luzern
Hotel Continental-Park, 19.30 Uhr

09.11.16: Schaffhausen
Sorell Hotel Rüden, 19.30 Uhr

Daniela Ritzenthaler, wissenschaftliche Mitarbeiterin Dialog Ethik, zeigt als Fachreferentin die Möglichkeiten und rechtliche Situation der Patientenverfügung auf und geht auf Fragen ein.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Beratung und Bestellung Patientenverfügung der Krebsliga

Die **Patientenverfügung der Krebsliga** kann in Deutsch, Französisch und Italienisch unter www.krebsliga.ch/patientenverfuegung heruntergeladen sowie telefonisch unter 0844 85 00 00 oder via E-Mail an shop@krebsliga.ch bestellt werden.

Weiter können Sie bei der Krebsliga die **Broschüre «Selbstbestimmt bis zuletzt – aber wie? Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung»** beziehen. Der ausführliche Ratgeber geht vertiefend auf Fragen ein und zeigt die Unterschiede zwischen Patientenverfügung und anderen Vorsorgeregelungen auf.

Das **Krebstelefon** (Tel. 0800 11 88 11) sowie die **regionalen und kantonalen Ligen** beraten bei Fragen rund um die Patientenverfügung.
www.krebsliga.ch/region

Wenn sich Kinder für Kinder freuen

Die 9-jährige Natalia, die bereits mit sechs Jahren an Nierenkrebs erkrankte, ist eine von sechs Botschafterinnen und Botschaftern, die mit ihrer Geschichte für die Krebsliga einstehen. Natalia ist schweizweit auf Plakaten zu sehen und war auch die Hauptperson eines Spenderbriefs, der anfangs Jahr verschickt wurde.

Eine Familie aus dem Kanton Freiburg bedankt sich bei Natalia und ihrer Familie auf besonders rührende Weise: Deren kleine Tochter malte ein Bild für Natalia.

Die 5-jährige Flavia öffnete den Spenderbrief der Krebsliga gemeinsam mit ihren Eltern. Diese erklärten ihrer Tochter, wieso Natalia auf einem der Bilder im Brief keine Haare mehr hatte. Der Spenderbrief zeigte im Folgenden auch die positive Entwicklung auf und Flavia freute sich sehr darüber, dass es Natalia heute wieder gut geht. Sie wollte Natalia unbedingt gratulieren und ihr wünschen, dass sie gesund bleibt. Aus diesem Anlass hat sie eine Zeichnung für Natalia gemalt.

Was mit einem Briefwechsel und der Krebsliga als Vermittlerin begann, hat sich nun zu einem direkten Kontakt zwischen den beiden Familien entwickelt: Natalia, selber eine leidenschaftliche Zeichnerin, hat sich auch ihrerseits mit einem Bild bei Flavia und ihrer Familie bedankt. Diese eindrücklichen Gesten der Solidarität zwischen zwei Familien zeigen, wie wichtig es ist, Trost und Zuspruch zu bekommen – in schweren Zeiten und auch dann, wenn es – zur Freude aller – wieder besser läuft. (ab)

LADIES for LADIES Charity-Golftour

Im Sommer 2016 wird zum dritten Mal die Solidaritäts-Golftour LADIES for LADIES durchgeführt. Diese von weiblichen Captains und engagierten Golferinnen organisierte Tour umfasst drei Frauenturniere in renommierten Golfclubs. Bekannte Sportlerinnen, wie etwa die frühere Skifahrerin Dominique Gisin, sind als Motivatorinnen mit dabei. Der Erlös aus den Teilnahmegebühren kommt jeweils der Krebsliga zugute. (ab)

Die nächsten Turniere finden an folgenden Daten statt:
12. Juli 2016:
Golfclub Küssnacht am Rigi
9. August 2016:
Golfclub Lenzerheide

Weitere Informationen finden Sie unter www.ladiesforladies.ch

Dank Ihrer Hilfe können wir helfen

Sven Kunz übergibt den Scheck an Sandra Möri von der Krebsliga Schweiz.

Als überwiegend spendenfinanzierte Non-Profit-Organisation ist die Krebsliga auf die Unterstützung aus der Bevölkerung, von Unternehmen und Stiftungen angewiesen. Nur dank diesen Beiträgen können wir unsere Arbeitskraft, unsere Stärken und unser Know-how dort einbringen, wo sie am meisten gebraucht werden.

Manchmal erfahren wir von unseren Spenderinnen und Spendern auch die Geschichten hinter dem Geldbetrag. So zum Beispiel von Sven Kunz: «Ich möchte gerne für positive Schlagzeilen sorgen», sagt er. «Menschen, die an Krebs erkrankt sind, haben es schon schwer genug – wenn ich mit einer Spende etwas Gutes tun und etwas bewegen kann, dann mache ich das gerne.» Mit seinem «Adsventskalender» auf Facebook (ein Wortspiel aus seinem Namen) hat der 31-Jährige im Dezember 2015 eine Onlineauktion durchgeführt und Spenden gesammelt. Bieten konnte die Onlinecommunity für Geschenke von Prominenten, Künstlern und Sportlern. Sein Ansporn, etwas für andere zu tun, ist bemerkenswert – so war dann auch die Versteigerung ein voller Erfolg und Sven Kunz übergab der Krebsliga anfangs 2016 einen Scheck in der Höhe von 2000 Franken.

Anfang Februar war für die drei jungen Frauen Deborah, Elda und Martina der Abgabeschluss für ihr WKS-Schulprojekt. Der Auftrag war klar: Als eigenes Kleinunternehmen mussten sie von A bis Z die Gestaltung, die Planung und den Verkauf von Taschentüchern selbstständig organisieren.

Sie wollten gleichzeitig etwas Gutes tun und entschieden sich,

Drei WKS-Schülerinnen besuchten Sandra Möri von der Krebsliga Schweiz.

einen Teil des Erlöses an die Krebsliga Schweiz zu spenden, was auch ihre Kunden überzeugte. Die drei KV-Schülerinnen konnten restlos alle Taschentücher verkaufen und überreichten der Krebsliga eine Spende von 150 Franken.

Fotos: zVg Ladies for Ladies | Race for Life | A. Ortega (KLS) Foto 3,4 und 6

Wir sind stolz, dass wir auf diese grosse Unterstützung zählen dürfen und sind uns der Verantwortung bewusst, die wir Ihnen gegenüber – geschätzte Spenderinnen und Spender – haben. Wir stehen mit unserer über 100-jährigen Tradition dafür ein, dass die Gelder mit maximaler Effizienz und Wirksamkeit – und stets im Sinne des Allgemeinwohls – eingesetzt werden. (ab)

www.krebsliga.ch/spenden

RACE FOR LIFE zum ersten Mal in Bern

Am 11. September 2016 findet der Benefiz-Velomarathon RACE FOR LIFE zum ersten Mal in Bern statt: mit Start und Ziel auf dem Bundesplatz sowie dem Höhepunkt jeder Runde, dem tollen Ausblick vom Berner Hausberg Gurten hinunter auf die Hauptstadt. Eine Kurzstrecke erlaubt auch weniger gut Trainierten die Teilnahme. Auf dem Bundesplatz erwartet die Velofahrerinnen und Velofahrer, ihre Begleitpersonen und auch alle anderen Interessierten ein tolles Rahmenprogramm mit Musik, Spiel und Spass.

Das Motto des RACE FOR LIFE ist es, nie aufzugeben und möglichst viele Runden zu fahren – aus Solidarität mit den Menschen, die täglich gegen Krebs und für das Leben kämpfen. Die gesammelten Spenden kommen der Krebsliga Schweiz und weiteren Organisationen aus dem Krebsbereich zugute. (ab)

RACE FOR LIFE

Informationen und Anmeldung unter www.raceforlife.ch.

«Stars for Life» – auch 2016 ein voller Erfolg

In Düdingen fand im März 2016 das siebte, mit den anderen beiden Austragungsorten (Herisau und Arosa) bereits das neunte Benefiz-Hockeyspiel von «Stars for Life» zugunsten der Krebsliga statt. Unter den gut 30 Hockeyspielern waren auch zwei olympische Medaillenträger anzutreffen: Eishockeyspieler Slava Bykov und Veloprofi Franco Marvulli. Die beiden zogen sich für den guten Zweck die schwere Hockeymontur über und zeigten ihr Können auf dem Eisfeld. Mit von der Partie waren auch weitere ehemalige Hockeycracks wie Mario Rottaris, Kevin Lötscher oder Patrice Brasey. Mit den beiden Schweizern Franco Coellenberg (Kloten Flyers) und Marc Abplanalp sowie dem Russen Denis Ivanov waren gleich drei aktive Eishockeyprofis am Werk.

Tobias Lehmann, der Initiator des Anlasses, freute sich über die interessanten Gäste, die zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauer und über die berührende Ansprache von Alt-Bundesrat Joseph Deiss. Lehmann, selber im Jahr 2009 an Krebs erkrankt, überreichte einen Scheck in der Höhe von 30 333 Franken. Er will durch sein Engagement anderen Betroffenen Kraft, Energie und den Glauben an sich selber wiedergeben – alles Attribute, die ihm auch selber auf dem Weg zur Genesung geholfen haben. (ab)

www.starsforlife.ch

Sonnenschutz hat Hochsaison

Während der Sommermonate ist die UV-Strahlung am intensivsten. Tragen Sie Sorge zu Ihrer Haut und beherzigen Sie die folgenden drei Tipps:

- Schatten ist der beste Sonnenschutz: Verbringen Sie vor allem die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten;
- tragen Sie Hut, Sonnenbrille und Kleidung;
- tragen Sie Sonnenschutzmittel auf.

UV-Strahlen sind eine der Hauptursachen für die Entstehung von Hautkrebs. Wird die Haut vor den UV-Strahlen geschützt, kann das Risiko gesenkt werden, an Hautkrebs zu erkranken.

Die Haut von Kindern ist empfindlicher als diejenige von Erwachsenen. Die natürlichen Eigenschutzmechanismen sind vor allem in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt. Kinderhaut benötigt deshalb immer einen besonderen Sonnenschutz. Kleinkinder im ersten Lebensjahr sollten gar nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden.

Sonnenschutz-Tipps auch unterwegs immer zur Hand

Das Booklet «Sonnenschutz – Das Wichtigste in Kürze» im praktischen Kleinformat A7 fasst die wichtigsten Informationen zu Sonnenschutz und Hautkrebs zusammen und passt in jede Hand- oder Hosentasche. (ab)

Das Booklet kann unter www.krebsliga.ch/broschueren oder über Tel. 0844 85 00 00 bestellt werden. Alle Informationen zum Sonnenschutz finden Sie auch unter www.krebsliga.ch/sonnenschutz

Sudoku

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

© Conceptis Puzzles | 06010031786

Die Lösungszahl:

Besser geschützt und erst noch besser aussehen!

Mit der innovativen Sonnenbrillenkollektion G-Line™ unterstützt die Schweizer Marke cerjo die Krebsliga Schweiz seit 2006. Pro verkaufte Sonnenbrille spendet cerjo der Krebsliga jeweils einen Franken.

Dank neuster Technologie, dem Grilamid®-Glas, ist die G-Line™ Brille besonders leicht, robust und beständig. Zudem ist das Glas der cerjo G-Line™ zu hundert Prozent mit Schweizer Komponenten hergestellt.

Alle Brillen der cerjo G-Line™ überzeugen durch Tragekomfort, Leichtigkeit und Beständigkeit. Sie sind schlag- und kratzfest und bieten eine hervorragende optische Qualität sowie eine perfekte Absorption der UV-Strahlung. Die Brillen erfüllen alle geltenden internationalen Sicherheitsnormen.

www.cerjo.ch

Machen Sie mit und gewinnen Sie eine von zehn Sonnenbrillen der cerjo G-Line™ im Wert von je Fr. 49.90.

So nehmen Sie teil: **SMS** Senden Sie aspect, gefolgt von der Lösungszahl, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die 363 (Fr. 1.–/SMS). Beispiel: aspect 178, Hans Mustermann, Musterstrasse 22, 8000 Musterhausen.
Postkarte Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

Einsendeschluss ist der 25. Juli 2016. Viel Glück!

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

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Maiausgabe 2/16:
(Lösungszahl: 293)

Urs Ammann, 5330 Bad Zurzach;
Lisa Bonauer, 2543 Lengnau;
Viviane Wittwer, 2503 Bienne;
Ruth Roth, 5113 Holderbank;
Gustave Menoud, 1615 Bossonnens;
Ruedi Wiesli, 9500 Will;
Patrice Blanc, 2013 Colombier;
Lisa Rainoni, 8049 Zürich;
Marlise Bischoff, 3703 Aeschiried;
Josef Krienbühl, 1791 Courtaman.

Die Krebsliga in Ihrer Region

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

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

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

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

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

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

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

Ligue neuchâteloise contre le cancer
Téléphone 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL
Telefon 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

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

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

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

Lega ticinese contro il cancro
Telefono 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

Ligue vaudoise contre le cancer
Téléphone 021 623 11 11
info@lvc.ch
CP 10-22260-0

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

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

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

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

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

Krebsforum
www.krebsforum.ch
das Internetforum
der Krebsliga

Krebstelefon
0800 11 88 11
Montag bis Freitag
9 bis 19 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Impressum

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

/krebsliga

Redaktionsleitung
Flavia Nicolai (fln)

Autorinnen/Autoren
Peter Ackermann (pea)
Aline Binggeli (ab)
Nicole Bulliard (bu)
Rahel Escher (rae)
Cordula Sanwald (cs)
Ori Schipper (ors)

Fotografie
Gaëtan Bally, Zürich

Layoutkonzept
Thomas Gfeller, Basel

Gestaltung
Dominique Scholl

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

Ausgabe 3/16, Juli 2016

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

Bank Coop – Finanzpartner
der Krebsliga Schweiz.

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

krebsliga

«Seit 60 Jahren unterstützt die Krebsliga Zentralschweiz betroffene Menschen und ihre Angehörigen und begleitet sie ein Stück weit durch diese unruhigen und oft leidvollen Zeiten. Manchmal ermutigt ein Gespräch, ein Hinhören; manchmal bringt eine finanzielle Unterstützung Entlastung; manchmal können Selbsthilfe- und Kursangebote neue Perspektiven entfachen; manchmal gelingt es mit vereinten Kräften, besonderen Umständen die Stirn zu bieten. Und immer dabei sind das Vertrauen und das Wissen, dass nebst optimaler medizinischer Versorgung auch der Mensch selber eine hochwirksame Medizin für den Menschen sein kann. Die Krebsliga Zentralschweiz begleitet einfühlsam, kostenlos und unbürokratisch.»

Yasmina Petermann, Geschäftsführerin Krebsliga Zentralschweiz

krebsliga zentralschweiz

www.krebsliga.info, info@krebsliga.info, Spenden: PK 60-13232-5

Verantwortung verbindet.

krebsliga

Als Finanzpartnerin der Krebsliga Schweiz nehmen wir unsere soziale und gesellschaftliche Verantwortung wahr.

fair banking
bank coop