



krebsliga

Juli 2017

aspect



BEZIEHUNGEN

Die Kraft einer Freundschaft

FORSCHUNG

Abwehrkräfte stärken
mit radioaktiven Strahlen

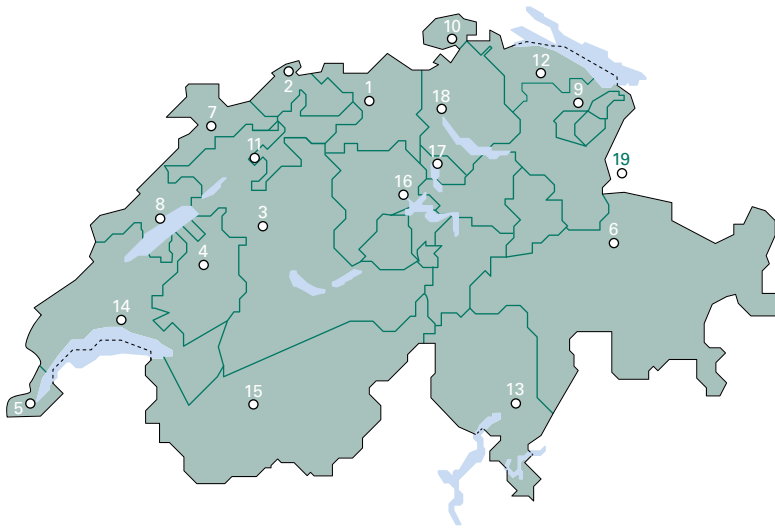
KREBSMEDIKAMENTE

Krebsliga wehrt sich gegen
die Zwei-Klassen-Medizin

SURVIVORSHIP

Sarah Stoll und wie sie hilft:
bei der Krebsliga Ostschweiz

Die Krebsliga in Ihrer Region



Wir sind immer
für Sie da!

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 1 Krebsliga Aargau
Telefon 062 834 75 75
admin@krebssluga-aargau.ch
PK 50-12121-7 | 6 Krebsliga Graubünden
Telefon 081 252 50 90
info@krebssluga-gr.ch
PK 70-1442-0 | 10 Krebsliga Schaffhausen
Telefon 052 741 45 45
info@krebssluga-sh.ch
PK 82-3096-2 | 15 Krebsliga Wallis
Telefon 027 604 35 41
info@krebssluga-wallis.ch
PK 19-340-2 |
| 2 Krebsliga beider Basel
Telefon 061 319 99 88
info@klbb.ch
PK 40-28150-6 | 7 Ligue jurassienne
contre le cancer
Téléphone 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CP 25-7881-3 | 11 Krebsliga Solothurn
Telefon 032 628 68 10
info@krebssluga-so.ch
PK 45-1044-7 | 16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Telefon 041 210 25 50
info@krebssluga.info
PK 60-13232-5 |
| 3 Bernische Krebsliga
Telefon 031 313 24 24
info@bernischekrebssluga.ch
PK 30-22695-4 | 8 Ligue neuchâtoise
contre le cancer
Téléphone 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
CP 20-6717-9 | 12 Thurgauische Krebsliga
Telefon 071 626 70 00
info@tgkl.ch
PK 85-4796-4 | 17 Krebsliga Zug
Telefon 041 720 20 45
info@krebssluga-zug.ch
PK 80-56342-6 |
| 4 Krebsliga Freiburg
Telefon 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
PK 17-6131-3 | 9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Telefon 071 242 70 00
info@krebssluga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1 | 13 Lega ticinese
contro il cancro
Telefono 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
CP 65-126-6 | 18 Krebsliga Zürich
Telefon 044 388 55 00
info@krebsslugazuerich.ch
PK 80-868-5 |
| 5 Ligue genevoise
contre le cancer
Téléphone 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
CP 12-380-8 | | 14 Ligue vaudoise
contre le cancer
Téléphone 021 623 11 11
info@lvc.ch
CP 10-22260-0 | 19 Krebshilfe Liechtenstein
Telefon 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
PK 90-4828-8 |

Krebsforum www.krebsforum.ch das Internetforum der Krebsliga
Krebstelefon 0800 11 88 11 Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr, Anruf kostenlos, helpline@krebssluga.ch

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

Weitere Auskünfte Telefon 0844 80 00 44 oder E-Mail: spenden@krebssluga.ch, www.krebssluga.ch/spenden

Impressum

 facebook.com/krebssluga

 twitter.com/krebssluga

 youtube.com/krebssluga

Herausgeberin: Krebsliga, Postfach, 3001 Bern, Telefon 0844 80 00 44, info@krebssluga.ch, www.krebssluga.ch, PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Flavia Nicolai (fln) – Autorinnen/Autoren: Peter Ackermann (pan), Aline Binggeli (ab), Nicole Bulliard (bu), Rahel Escher (rae), Ori Schipper (ors), Simone Widler (siw) – Fotografie: Nadja Athanasiou – Inhalts-/Layoutkonzept: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter (evg) – Gestaltung: Evelyne Guanter – Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Auflage 124 500 Ex. – Ausgabe: 3/17, Juli 2017, erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im Oktober 2017 – 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.

aspect in neuem Look: inhaltlich und optisch weiterentwickelt

Liebe Leserin, lieber Leser

Heute überreichen wir Ihnen aspect nicht ohne Stolz: Sie halten die erste Ausgabe des sanft modernisierten Spendermagazins der Krebsliga in Händen. Damit Sie sich noch besser informieren können, haben wir aspect inhaltlich und optisch weiterentwickelt. Sie finden fortan in jeder Ausgabe Aktuelles, Relevantes und viele Artikel mit einem hohen Nutzwert. So beantworten wir nun in jeder Ausgabe auf der Seite 7 Ihre Fragen rund um Krebs. Der um vier Seiten erweiterte Heftumfang ermöglicht es Ihnen, sich noch umfassender und vertiefter informieren zu können zu so wichtigen Themen wie Prävention, Betreuung, Nachsorge und Forschung. Das optimierte Layout ist auf Klarheit und Lesefreundlichkeit ausgerichtet. Wie gefällt Ihnen das neue aspect? Über Ihre Zuschrift würden wir uns freuen: aspect@krebsliga.ch

In Ländern wie der Schweiz, können mehr als die Hälfte der Krebsbetroffenen erfolgreich behandelt werden – dies dank neuer Krebsmedikamente! Trotzdem machen sich hierzulande immer mehr Fachärzte enorme Sorgen, etwa die beiden Onkologen Jakob Passweg und Thomas Cerny, die dem Vorstand der Krebsliga Schweiz angehören. Denn neue Krebsmedikamente werden immer teurer. Der gewaltige Preisanstieg führt zusehends zu Ungleichbehandlungen bei den Patienten. Die Krebsliga Schweiz wehrt sich gegen diese Entwicklung. Warum wir uns wehren und wie wir das tun, erfahren Sie in unserem Artikel auf Seite 16.

Nur durch Ihre grosszügige Unterstützung können wir uns im Namen der Krebsliga für die Menschen engagieren. Danke für Ihren Rückhalt und Ihr Vertrauen.

Herzlich,



Jakob Passweg

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



K. Kramis

Dr. phil.
Kathrin Kramis-Aebischer
Geschäftsführerin
Krebsliga Schweiz

Inhalt	
Panorama	4
Kurztipp, Broschüren, Wissenswertes rund um einen gesunden Lebensstil	
Aktuell	6
Cancer Survivors am Relay for Life, einem 24-Stunden-Staffellauf in Spiez	
Fragen & Antworten	7
Mit welchen Fragen gelangen Ratsuchende an die Beraterinnen des Krebstelefon?	
Studie	8
Was leiten wir aus einer Studie zum Thema Sonnenschutz ab?	
Forschung	10
Wenn radioaktive Strahlen die Abwehrkräfte stärken.	
Leben mit Krebs (Titelstory)	12
Beziehungen und Freundschaften tragen uns: Drei junge Frauen sprechen darüber, wie das unaufgeregte Leben zur Wohltat wird.	
Fokus	16
Krebsmedikamente: Wir wehren uns gegen die Zwei-Klassen-Medizin	
Interview	18
Sarah Stoll kennt die Sorgen von Cancer Survivors wie kaum eine andere.	
In Kürze	20
Wiedereinstieg ins Berufsleben – die Leitfäden der Krebsliga. Und weitere News.	
Rätsel	22
Mitmachen und gewinnen: Kompaktmixer-Set im Wert von Fr. 79.–.	
Persönlich	23
Mandy Flathe (32): «Für eine Psychotherapie muss man sich nicht schämen.»	

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?



Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch



Ernährung

Leicht und lecker

Mit den zwölf neuen Rezepten von «5 am Tag» isst man im Alltag ganz einfach saisonal und ausgewogen. Eine gemüse- und fruchtereiche Nahrung unterstützt das Abwehrsystem und steigert das Wohlbefinden. «5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga.

► www.krebsliga.ch/durchsjahr



Genussvoll und gesund: Fünf Portionen Gemüse und Früchte am Tag stärken die Vitalität.

Krebsliga und Schenker Storen

Sonnenschutz-Aktion in der Badi

Schatten ist der beste Sonnenschutz. Insbesondere im Sommer, wenn die UV-Strahlen besonders intensiv sind. Sie können unser Erbgut verändern und Hautkrebs verursachen. Deshalb geht die Krebsliga diesen Sommer mit übergrossen Sonnenschirmen on Tour. In verschiedenen Freibädern der Deutschschweiz erfahren die Badenden von speziell geschulten Mitarbeitenden, wie sie den Sommer gefahrenlos geniessen können. Kinder und Eltern erleben auf spielerische Weise den sinnvollen Umgang mit der Sonnenbestrahlung. Und alle Badi-Gäste können an Spielanimationen und an einem Wettbewerb teilnehmen. Die gewonnenen Preise gibts gleich beim Road-Show-Truck des Kooperationspartners Schenker Storen, wo man sich auch über dessen Angebot an Storen informieren kann. Übrigens kann man sich mit drei einfachen Verhaltensweisen bestens vor der Sonne schützen: Schatten aufsuchen, insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr. Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen. Als Ergänzung Sonnencreme benutzen.

► www.krebsliga.ch/sonnenschutz

Wissen

Halb voll ist mehr als randvoll

Aus einem grösseren Glas trinkt man schneller und mehr als aus einem kleineren. Zu diesem Schluss kommt eine englische Studie. Um pro Tag die empfohlenen 1 bis 2 Liter Wasser zu trinken, ist es deshalb besser, ein grosses Glas halb zu füllen, als ein kleines randvoll.



Cancer Survivors

Kuren nach einer Krebserkrankung

Krebs behandelt, alles gut? Die Folgen einer Krebserkrankung werden oft unterschätzt. Viele Krebsüberlebende kämpfen noch Jahre später mit den Folgen ihrer Erkrankung und der Behandlung. Die Krebsliga bietet deshalb neu in Kooperation mit der RehaClinic und dem Park-Hotel Bad Zurzach ein Kur-Angebot für «Cancer Survivors» an. Ein interdisziplinäres Team aus Ärztinnen, Ärzten und Fachpersonen stellt für jeden Kurgast ein individuelles Programm zusammen. Die Krebsüberlebenden lernen während des Kuraufenthaltes, mit den belastenden Folgesymptomen besser umzugehen, das Erlebte zu verarbeiten und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, um wieder besser Tritt zu fassen im Alltag.

► www.krebsliga.ch/kur

Das Zitat



«Ich habe mich aktiv mit meiner Krankheit auseinandergesetzt. Fakten eingeholt, Fragen gestellt.»

Kurt Felix
Der TV-Showmaster, der vor 5 Jahren als 71-Jähriger an Krebs starb, zur Frage, was ihm Kraft gab.

Die Zahl


4000

Menschen erkranken in der Schweiz jedes Jahr an Lungenkrebs. Der wichtigste Risikofaktor bei dieser Krebsart ist das Rauchen.


26

Menschen sterben in der Schweiz jeden Tag frühzeitig, weil sie rauchen.


1,6

Mal häufiger haben regelmässige Passivraucher die Beschwerden einer akuten Bronchitis.


1

Jahr nach dem Rauchstopp hat sich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Krankheit halbiert.

Die Rauchstopplinie hilft: 0848 000 181
► www.rauchstopplinie.ch



Bewegung

Der Alltag ist ein guter Fitmacher

Spazieren gehen, joggen, gärtnern oder die Fenster putzen: All das kann das Risiko von Darm- und anderen Krebsarten senken und die Gefahr eines Herzinfarkts oder von Diabetes verringern. Denn um etwas für seine Gesundheit zu tun, benötigt es keinen Hochleistungssport. Bereits viele Aktivitäten des Alltags genügen, um die eigene Gesundheit zu fördern. Entscheidend ist, dass sie an einem Tag mit mindestens einer halben Stunde bei mittlerer Inten-

sität durchgeführt werden. Eine mittlere Intensität wird erreicht, wenn man etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen gerät. Jede Bewegung ab zirka zehn Minuten kann dazugerechnet werden. Wenn der Alltag kaum Bewegung zulässt, kann man den Tag mit einem Abendspaziergang ausklingen lassen. Das steigert das Wohlbefinden und fördert den guten Schlaf.

► www.krebsliga.ch/bewegung

Broschüre

Liebe, Zärtlichkeit und Sex

Über sexuelle Empfindungen zu sprechen, kann schwierig sein. Eine Krebs-Diagnose kann das verschärfen: Nicht selten bleibt die Sehnsucht nach Zärtlichkeit während der Therapien erhalten. Die Lust kann durch die Strapazen gedämpft werden oder verloren gehen. Die Broschüre «Männliche Sexualität bei Krebs» zeigt krebsbedingte Beeinträchtigungen der männlichen Sexualität auf und zeigt, wie man diesen begegnen kann. Sie macht Mut, über ihre Schwierigkeiten und über ihre Bedürfnisse zu sprechen.

► www.krebsliga.ch/shop



Buchtip

Was am Ende zählt

Der 36-jährige Neurochirurg Paul Kalanithi, der etliche Menschen an Krebs sterben sah, betrachtet sein CT-Bild und erkennt sofort: Krebs. Er nimmt den Kampf mit dem Tumor auf und schreibt ein Buch über seine Erkrankung und die Frage, wie man ein sinnvolles Leben führen kann. Mit 37 starb Kalanithi, 200 Meter vom Kreissaal entfernt, in dem acht Monate zuvor seine Tochter geboren wurde. Sein Buch ist sein beeindruckendes Vermächtnis.

Ab 10.7.2017:
Paul Kalanithi «Bevor ich jetzt gehe»,
Penguin Verlag, 208 Seiten, ca. 15 Franken





Ein Staffellauf fürs Leben

Am ersten Solidaritätsanlass «Relay for Life» in der Schweiz, nahmen viele Menschen am symbolträchtigen 24-Stunden-Staffellauf in Spiez teil. Sie alle zeigten: Krebs geht uns alle an.

Text: Peter Ackermann

Mitgefühl wirkt wie ein Scheinwerfer: Es rückt bestimmte Menschen in ein warmes Licht und macht ihre Anliegen sichtbar. Krebserkrankte und ihre Nächsten durchleben so manchen angstvollen, dunklen Moment. «Sie benötigen deshalb unser Mitgefühl und unsere Unterstützung», sagt Kathrin Kramis, Geschäftsführerin der Krebsliga Schweiz, die den Event in die Schweiz geholt hat. Begeistert für Relay for Life hatte sich Kramis, nachdem sie die Austragung eines solchen Solidaritätslaufes in Belgien miterlebt hatte. Drei von zehn Menschen erkrankten hierzulande im Laufe ihres Lebens an Krebs. Und trotz aller Fortschritte in der Forschung, Früherkennung und



Hoffnung für Krebsbetroffene: Angehörige und die Krebsliga sind wichtige Stützen.

Behandlung ist Krebs in der Schweiz die häufigste Ursache für eine vorzeitige Sterblichkeit. Krebs geht uns alle an. Die Bernische Krebsliga veranstaltete daher am 17. und 18. Juni anlässlich ihres 60. Geburtstags den ersten Staffellauf «Relay for Life» in der Schweiz.

Was zählt: nie aufgeben

Während 24 Stunden gingen, liefen und joggen Menschen unter dem Motto «Gemeinsam gegen Krebs» auf drei verschiedenen Strecken um das Gemeindezentrum Lötschberg in Spiez. «Nicht die Anzahl zurück-

gelegter Runden oder Kilometer zählte», sagt Christine Aeschlimann, Geschäftsführerin der Bernischen Krebsliga. «Entscheidend war, nicht aufzugeben. Dass immer jemand am Laufen war.» Zahlreiche Spender unterstützten die Bernische Krebsliga, damit diese weiterhin Betroffene wirksam informieren, betreuen und unterstützen kann. Besonders geehrt wurden an der Solidaritätsveranstaltung mit US-amerikanischen Wurzeln (siehe Box) die Krebsbetroffenen. Sie eröffneten zusammen mit ihren Familien und Freunden die erste Runde und dankten allen, die sie unterstützten. Viele Krebserkrankte reichten sich die Hände. «Das war bewegend», sagt Christine Aeschlimann. «Und es stiftet Mut.» Wie auch die Schlusszeremonie, in der Ballone mit Wünschen für die Betroffenen in den Himmel stiegen. Der wohl besinnlichste Augenblick des Relay for Life erfolgte nach dem Eindunkeln. Hunderte von Papiersäcken mit Teelichter bildeten eine Lichterkette. Viele waren bemalt oder beschriftet. Auf einem stand: «Mitfühlen heisst mitmachen und kann Freude bereiten.»

Relay for Life

Gordys langer Lauf

Vor 33 Jahren begründete Dr. Gordon Klatt den erfolgreichsten Solidaritätsanlass im Kampf gegen Krebs. Als einer seiner Patienten starb, erwies ihm der US-amerikanische Chirurg seine Ehre und kombinierte seine Begeisterung fürs Laufen mit seinem Einsatz in der Krebsbekämpfung: Er lief während 24 Stunden um das Stadium einer

Universität bei Seattle. So legte Gordy 133 Kilometer zurück. Ein Jahr später nahmen am Solidaritätslauf bereits 220 Menschen in 19 Laufteams teil.

Mittlerweile wird Relay for Life in über 20 Ländern ausgetragen, dieses Jahr erstmals auch in der Schweiz.

Fotogalerie:
www.krebsliga.ch/relayforlife

«Ich muss jeden Tag für die Bestrahlung ins Spital fahren.»

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

Endlich Sommer: Soll ich meine Haut als Vorbereitung auf die Ferien vorbräunen?

Nein. Unter dem Einfluss der UVB-Strahlen bräunt die Haut und versucht, sich so vor den UV-Strahlen zu schützen. Einen gewissen Schutz erreicht sie zwar, durch die Strahlung kommt es aber auch zu einer Schädigung. Hautveränderungen durch UV-Strahlen sind die Hauptursache von Hautkrebs. Deshalb soll die Haut weder mit natürlichen noch mit künstlichen UV-Strahlen – wie sie in Solarien vorkommen – auf die Sonne vorbereitet werden.

► www.krebsliga.ch/sonnenschutz

Mein Mann wird bald an Krebs sterben: Wie gehe ich damit um?

Diese Frage ist schwierig zu beantworten, denn mögliche Lösungswege sind sehr individuell und situationsbezogen. Ich versuche, Ihnen trotzdem ein paar Hinweise zu geben: Versuchen Sie, einen Teil der Trauarbeit gemeinsam mit Ihrem Mann anzugehen. Schauen Sie zusammen zurück, wertschätzen Sie sein und Ihr gemeinsames Leben. Sprechen Sie darüber, was Sie beide zu dem gemacht hat, was Sie erreicht haben, wie viel Ihnen die gemeinsame Zeit gebracht hat, wie kostbar sie für Sie ist, wie stolz Sie auf Ihren Mann, und wie dankbar und froh Sie über die gemeinsame Zeit und das Erreichte sind (Kinder, Grosskinder, Geschäft, Wertvorstellungen, Hobbys, Freundschaften usw.). Sagen Sie ihm, wenn es Ihnen



Das Team des Krebstelefon beantwortet jährlich rund 4800 Anfragen.

möglich ist, dass Sie ihn immer im Herzen tragen werden, er immer ein Teil von Ihnen sein wird und in den gemeinsamen Kindern weiterleben wird. Sprechen Sie auch darüber, was auf Sie beide zukommt. Was Sie noch gemeinsam erleben möchten, was unbedingt noch erledigt werden muss. Ich habe schon von Paaren gehört, die den Sterbeprozess als etwas Gemeinsames angegangen sind, dass sie sich in ihren Stimmungen ausgleichen konnten: War sie betrübt, zog er sie empor –

und wenn er im Tief war, heiterte sie ihn auf. Zusammen ist man weniger allein. Suchen Sie deshalb auch das Gespräch mit anderen Familienangehörigen, mit Freunden, allenfalls mit Fachpersonen. Sie können und müssen nicht alles alleine tragen.

Danielle Pfammatter, Fachspezialistin Palliative Care, antwortet im Monat Juli im Krebsforum auf Fragen rund ums Thema Palliative Care

► www.krebsforum.ch

Ich muss jeden Tag für die Bestrahlung ins Spital fahren. Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Die Krankenkasse bezahlt aus der Grundversicherung 50 Prozent der medizinisch notwendigen Transportkosten bis zu maximal 500 Franken pro Jahr. Voraussetzung dafür ist ein ärztliches Zeugnis, das die medizinische Notwendigkeit bescheinigt. Etliche Krebsligen organisieren Transporte mit freiwilligen Fahrerinnen und Fahrern. Zudem bietet der Rotkreuzfahrtdienst in fast jeder Gemeinde Fahrten an. Die Tarife berechnen sich meistens pauschal nach der zurückgelegten Strecke.

► www.krebsliga.ch/region

Krebstelefon

Fragen Sie uns

Haben Sie Fragen zu Krebs? Möchten Sie über Ihre Ängste oder Erfahrungen sprechen?

Wir helfen Ihnen weiter:



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



E-Mail
helpline@krebsliga.ch



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



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



Forum
www.krebsforum.ch

Was leiten wir aus einer Studie zum Thema Sonnenschutz ab?

Die Schweiz ist eines der Länder mit der weltweit höchsten Erkrankungsrate an Melanomen, der gefährlichsten Form von Hautkrebs. Die Krebsliga Waadt hat das Institut für Sozial- und Präventivmedizin mit einer Studie zur Bewertung der Relevanz ihrer Präventionsbotschaften im Bereich Sonnenschutz beauftragt.

Text: Nicole Bulliard

Die Schweiz ist eines der Länder mit der weltweit höchsten Erkrankungsrate an Melanomen, der gefährlichsten Form von Hautkrebs. Das Risiko, an einem Melanom zu erkranken, lässt sich am besten senken, indem man sich ein Leben lang wirksam vor der Sonne schützt. Deshalb klärt die Krebsliga Waadt schon seit Jahren an Schulen über bestehende Risiken auf und bietet an zahlreichen Veranstaltungen auch Informationen für Erwachsene an. Um die Relevanz der Präventionsbotschaften besser verstehen zu können, hat sie das Institut für Sozial- und Präventivmedizin (IUMSP) in Lausanne mit einer Studie beauftragt.

Studie zur Relevanz der Präventionsbotschaften

Die explorative und quantitative Studie¹ mit dem Titel «Prävention von Hautkrebs: Relevanz der Präventionsbotschaften der Krebsliga Waadt» befasst sich mit der Wahrnehmung des Risikos der Sonnenexposition. Die Daten für die Studie unter der Leitung von Julie Dubois und Brenda Spencer vom IUMSP wurden in vier Diskussionsgruppen mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Alter von 18 bis 25 sowie 26 bis 40 Jahren erhoben. Es wurden sowohl Frauen als auch Männer, unter ihnen einige Eltern, befragt.

Sonnenschein wird positiv wahrgenommen

Die Studie hat aufgezeigt, dass die Sonne generell positiv wahrgenommen wird. Sonniges Wetter ist gleichbedeutend mit Spass, guter Laune und Ferien. Ausserdem wird gebräunte Haut, wenn sie das Ergebnis einer Freizeitaktivität im Freien oder von Ferien ist, als etwas Erstrebenswertes und als ein Zeichen von sozialem Erfolg

¹ Die Studie «Prävention von Hautkrebs: Relevanz der Präventionsbotschaften der Krebsliga Waadt» ist online verfügbar unter www.iump.ch/fr/node/7626

Krebsliga Waadt

Studie Sonnenschutz



Isabelle Philipona

Für Isabelle Philipona, Präventionsverantwortliche der Krebsliga Waadt, hat die Studie vor allem aufgezeigt, dass die Sonnenschutz-Botschaften von einigen an der Studie Teilnehmenden schon in der Kindheit verinnerlicht wurden. Diese positive

Erkenntnis bestärkt die Krebsliga Waadt in ihrer Sensibilisierungsarbeit im schulischen Umfeld und bei Sportveranstaltungen und ermutigt sie, ihre Aktivitäten zum Sonnenschutz ab einem möglichst frühen Alter fortzuführen. Um eine Verharmlosung des Melanoms, das Metastasen bilden kann, zu verhindern, sind präzise Informationen erforderlich. Es muss dabei insbesondere zwischen dem Melanom und anderen Formen von Hautkrebs unterschieden werden. Die Verwendung von Begriffen wie Verbrennung statt Bräunung, wie von der Studie empfohlen, scheint ein guter Ansatz zu sein. Er basiert zwar auf einer positiven Wahrnehmung der Sonne, weist aber zugleich auf ihre Gefahren hin. Regelmässige Kontakte mit der Bevölkerung ermöglichen eine Anpassung der Botschaften gestützt auf die individuelle Wahrnehmung und verhindern so, dass Sonnenschutz als Verzicht empfunden wird.

angesehen. Das Gegenteil ist der Fall, wenn sie mit einer absichtlichen, langanhaltenden Sonnenexposition oder mit Solariumbesuchen in Verbindung gebracht wird.

Ambivalentes Risikoverhalten

Die Studie hat weiter ergeben, dass das Risiko von Hautkrebs infolge übermässiger Sonnenexposition im Allgemeinen bekannt ist und dass die Sonnenschutz-Botschaften – in einigen Fällen schon seit der Kindheit – verinnerlicht worden sind. Allerdings beeinflussen sie das Verhalten im Umgang mit der Sonne nur teilweise. Das



Julie Dubois und Brenda Spencer, Autorinnen der Studie «Hautkrebsprävention: Relevanz der Präventionsbotschaften der Krebsliga Waadt».

Verhalten wird bisweilen relativiert, weil die Botschaften als zu einschränkend empfunden werden und Prävention einem Verzicht gleichkommt.

Hautkrebs wird als ungefährlich eingestuft

Ein totaler Verzicht auf Sonne und Bräune kommt für die meisten Befragten nicht infrage, weil ihnen der Unterschied zwischen dem Melanom, das zum Tod führen kann, und anderen Formen von Hautkrebs, die sich sehr leicht behandeln lassen, nicht bekannt ist. Sie erachten den Hautkrebs somit als wenig gefährlich und eine Sonnenexposition unter bestimmten Umständen als akzeptabel.

Umformulieren der Präventionsbotschaften

Gemäss Brenda Spencer müssen die Präventionsbotschaften, damit sie ihre Wirkung auch voll entfalten können, umformuliert werden. Sie sollten von der Wahrnehmung ausgehen, welche die Bevölkerung von der Sonne, von der Sonnenbräune und vom Hautkrebs hat. Der Akzent der Botschaften sollte dabei eher auf Mässigung als auf Verzicht gelegt werden und dabei dem positiven Bild, das die Menschen von der Sonne haben, Platz lassen.

Ein Sonnenbrand ist nicht harmlos

Die Botschaften müssen so formuliert werden, dass die Menschen einen Sonnenbrand als Verbrennung und nicht als Bräunung der Haut ansehen und seine Auswirkungen auf die Hautalterung und das Hautkrebsrisiko besser ver-

stehen. Darüber hinaus sollte man auf die Unterschiede zwischen dem Melanom und anderen Formen von Hautkrebs informieren, damit das Melanom nicht als ungefährlich eingestuft wird.

«Um eine Verharmlosung des Melanoms, das Metastasen bilden kann, zu verhindern, sind präzise Informationen erforderlich.»

Isabelle Philipona, Krebsliga Waadt

Schattenplätze im öffentlichen Raum

Die Studie kommt zum Schluss, dass ein breiterer Ansatz verfolgt und der Bevölkerung eine einfache Anwendung der Sonnenschutz-Tipps ermöglicht werden muss. «Es muss Bewegung in die Norm kommen – beispielsweise, indem man neue Bedingungen schafft. Dazu gehören unter anderem grosszügige, im öffentlichen Raum zur Verfügung gestellte, Schattenplätze», erläutert Brenda Spencer. Für sie gehen Gesundheitsförderung und Städtebau Hand in Hand. Die Behörden müssen angehalten werden, der Gesundheit förderliche Lebensräume zu schaffen, weil sich die Menschen immer an die Umgebung anpassen, in der sie leben. Nach dem Motto: *Make the healthy choices, the easy choices.* ●

Wenn radioaktive Strahlen die Abwehrkräfte stärken

Die Radiotherapie wirkt sich nicht nur auf Krebszellen, sondern auch auf das Immunsystem aus. Versuche an Mäusen legen nahe, dass dabei eher wenige grosse anstatt viele kleine Strahlendosen verabreicht werden sollten.

Text: Ori Schipper

Irgendwie ist Radioaktivität etwas Unheimliches. Der Mensch kann sie weder sehen, hören, riechen noch schmecken. Doch die energiereichen Strahlen sind gefährlich: Wenn sie auf biologisches Material treffen, können sie die chemischen Strukturen im Inneren einer Zelle – etwa die Erbgutstränge – in Mitleidenschaft ziehen. Genau diese Eigenschaft macht sich die Radiotherapie schon seit über hundert Jahren zunutze. Die Idee ist einfach: Weil Zellen Zeit brauchen, um die von der Strahlung verursachten Erbgutschäden zu reparieren, zieht die Radiotherapie vor allem Krebszellen aus dem Verkehr. Sie sind besonders anfällig auf die Strahlenschäden. Denn sie teilen sich so schnell, dass ihnen die Zeit für die Reparatur ihres Erbguts fehlt. Zudem verlieren viele Krebszellen aufgrund von Mutationen ihre Fähigkeit, Schäden am Erbgut zu beheben.

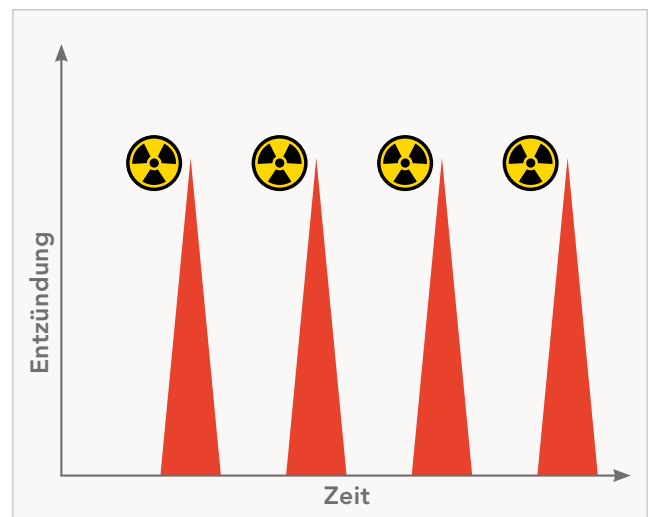
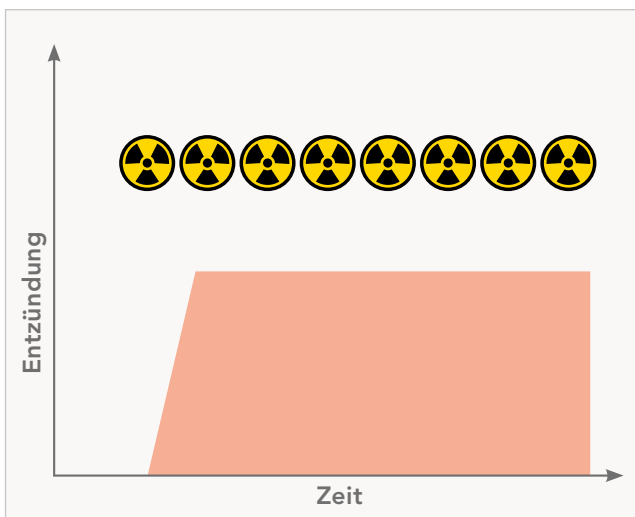
Doch die radioaktiven Strahlen haben überdies einen weiteren, in der Medizin bisher oft vernachlässigten Effekt: Sie wirken sich auch auf vielerlei Arten auf das

körpereigene Abwehrsystem aus, wie das Forschungsteam um Maries van den Broek vom Institut für experimentelle Immunologie der Universität Zürich nachgewiesen hat. Im Vergleich von Gewebeproben von Hautkrebspatientinnen und -patienten vor und nach der Bestrahlung zeigte sich, dass sterbende Krebszellen Signale aussenden, die die Abwehrzellen in ihrer unmittelbaren Umgebung in Alarmbereitschaft versetzen. In anderen Worten: Die Bestrahlung löst eine lokale Entzündung aus.

Akute und chronische Entzündungen

«Entzündungen sind eine nützliche Antwort auf Gewebeschädigungen und können Wiederherstellungsprozesse unterstützen», sagt van den Broek. Doch es sei sehr wichtig, zwischen akuten und chronischen Entzündungen zu unterscheiden. Akute Entzündungen brauche es, um das Immunsystem zu aktivieren. Dabei würden die Immunzellen an den Entzündungsherd gelockt, um den Schaden zu beheben. Die frisch aktivierten Abwehrzellen können auch Krebszellen bekämpfen. Hat die Immunantwort den Störfaktor zum Verschwinden gebracht, beginnt die Entzündung abzuklingen. Nach wenigen Tagen ist der Spuk vorbei, und die Abwehrzellen sind wieder in ihren Ruhezustand zurückgekehrt.

Doch wenn die Immunantwort das Geschehen nicht innert nützlicher Frist unter Kontrolle bringt, kommen andere Signalwege zum Zug, die widersprüchliche Prozesse in Gang setzen. Dadurch manövriert sich das Abwehrsystem bei chronischen Entzündungen sozu-



Pausen sind wichtig: Versuche an Mäusen legen nahe, dass die Strahlentherapie nicht in viele dicht aufeinanderfolgende (links), sondern auf wenige, zeitlich klar abgetrennte Fraktionen (rechts) aufgeteilt werden sollte, damit die Entzündungsreaktion zwischendurch abklingen kann.

sagen selbst ins Abseits. Dem Tumorwachstum steht nichts mehr im Weg. Im Gegensatz zu akuten Entzündungen gehören chronische Entzündungen deshalb zu den Markenzeichen von Krebserkrankungen.

Löst die Bestrahlung von Tumoren aber eher eine akute oder eher eine chronische Entzündung aus? Die Resultate aus den Versuchen an Mäusen, die van den Broek und ihre Mitstreiter durchgeführt haben, legen nahe, dass es auf die Art der Bestrahlung ankommt. Als die Forschenden die Tumoren in den Mäusen mit einer einzigen intensiven Dosis bestrahlten, fanden sie nach vier und vierund-

Bei chronischen Entzündungen manövriert sich das Abwehrsystem selbst ins Abseits.

zwanzig Stunden Zeichen einer akuten Entzündung im Tumorgewebe, die drei Tage später wieder verschwunden war. «Durch diese Art der Strahlentherapie wurde die krebsspezifische Immunantwort optimal aktiviert», sagt van den Broek. Aber verteilten die Forschenden die gleiche Strahlendosis auf fünf aufeinanderfolgende Tage, glich das Geschehen im Tumorgewebe viel mehr einer chronischen Entzündung. Die krebsspezifische Abwehrreaktion wurde nicht aktiviert.

«Bestrahlungsferien»

Van den Broek denkt deshalb, dass Radio-Onkologen bei der Planung der Behandlung Pausen vorsehen sollten. Auf diese «Bestrahlungsferien» – wie van den Broek die Pausen nennt – ist das Abwehrsystem angewiesen, um vom aktivierten wieder in den Ruhezustand zurückzukehren. Von einer Therapie mit weniger, dafür aber intensiveren Strahlungsfraktionen verspricht sich van den Broek deshalb bessere Behandlungsergebnisse. Ob sich ihre Vermutung als korrekt erweist und die Resultate aus den Mäuseversuchen auch für Menschen gelten, muss allerdings noch in klinischen Versuchen mit Patientinnen und Patienten getestet werden, gibt van den Broek zu bedenken. ●

Wie funktioniert eigentlich?

Die Radiotherapie



Exakte Lagerung am Bestrahlungsgerät (Linearbeschleuniger).

Die Radiotherapie, auch Strahlentherapie genannt, ist seit dem Anfang des 20. Jahrhunderts eine der wichtigsten Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen.

Die Strahlen werden auf den Tumor gerichtet. Wegen ihrer hohen Energie können sie das Erbgut in den Tumorzellen beschädigen und die Zellen abtöten. Das Ziel der Bestrahlung ist, dass sie die schnelle und unkontrollierte Teilung der Tumorzellen verhindert oder verlangsamt.

Je nach Tumorerkrankung werden unterschiedliche Strahlenarten und verschiedene Bestrahlungsgeräte eingesetzt. Die meisten Krebspatienten werden von aussen bestrahlt. Während die Patienten über einige Wochen hinweg mehrmals wöchentlich behandelt werden, dauert die Bestrahlung selbst jeweils nur wenige Minuten.

Leider schädigt eine Strahlentherapie nicht nur die Tumorzellen, sondern auch die umliegenden gesunden Zellen im bestrahlten Gewebe. Dadurch können Nebenwirkungen wie beispielsweise eine andauernde Müdigkeit, Reizungen der Haut oder der Schleimhäute auftreten. Da sich das gesunde Gewebe nach der Strahlentherapie wieder erholt, klingen die Nebenwirkungen in der Regel nach Beendigung der Therapie wieder ab. (siw)

Eine intensive Freundschaft mitten im Leben

Sandra Studer (42) und Esther Mäder (43) sind an Krebs erkrankt und müssen sich mit ihrer Endlichkeit auseinandersetzen. Das führte zu einer intensiven Freundschaft.

Text: Peter Ackermann, Fotos: Nadja Athanasiou

Für meine Mutter ist es besonders schwierig. Sie will davon gar nichts hören. Und mein Mann, der mir überall beiseite steht und mich unterstützt, spricht auch nicht gern über mein Sterben. Er verdrängt die Vorstellung eines Lebens ohne mich», sagt Sandra. «Auch mein Mann spricht nur ungern über meinen Tod», sagt Esther. «Aber an jeder Beerdigung durchfährt es mich: Die Nächste, die gehen muss, bin vielleicht ich. Und dann sage ich meinem Mann halt, was ich denke. Sandra: «Mein Mann weiss, wo er die Unterlagen findet.» «Ihr habt schon alles vorbereitet?», fragt Monika. Esther habe sich Gedanken gemacht und Sandra sagt: «Ich habe sogar die Lieder notiert, die ich an meiner Trauerfeier wünsche: Unter anderem «I stah vor em Chrütz» vom Zehnder Bruno.»

Sandra Studer aus Aeschau im Emmental ist 42 Jahre alt und muss damit leben, dass sie vielleicht bald sterben wird. Ableger ihres Darmkrebses sind zu nahe an Blutgefässen, um entfernt zu werden. Sandra gilt als «aus-therapiert». Bei ihrer Freundin Esther Mäder, 43, Mutter von drei Teenagern, wurde Lymphdrüsenkrebs diagnos-

«Ich stehe doch mitten im Leben!»

Sandra Studer

tiziert, und auch sie muss sich mit ihrer Endlichkeit auseinandersetzen. An diesem Nachmittag spazieren die beiden zusammen mit Monika Wenger Salzmännli, einer weiteren engen Freundin von Sandra, dorfauswärts. Es ist ein sonniger Frühlingstag, alles spriesst, und in den Sträuchern und Büschen gehen Blüten auf wie weisse und gelbe Sterne.

Die drei Freundinnen sprechen an diesem Nachmittag wie so oft über Gott – bei dem sie alle drei Trost und Kraft finden – und den Krebs. Esther sagt: «Die Diagnose war ein Schock», und Sandra hatte sie «den Boden unter den Füessen weggezogen». Den Befund erhielt Sandra zwei Tage vor ihrem 39. Geburtstag. «Das war sehr schlimm für



Jung erkrankt: «Krebs fragt nicht nach dem Alter», sagt Sandra Studer.

mich. Ich fragte Gott, was hast Du vor mit mir? Ich stehe doch mitten im Leben!» Krebs verband sie vornehmlich mit älteren Menschen: Ein Jahr vor ihrer Hochzeit war ihr Götti an seiner Krebserkrankung gestorben. Das frisch vermählte Ehepaar Studer stiftete ihre Kollekte der Krebsliga.

Sandra sagt: «Heute weiss ich: Krebs kann einen in jedem Alter treffen.»

Arbeit schafft Normalität und Alltag

Esther war bei der Diagnose 36: «Meine Jüngste war gerade in die Schule gekommen. Da erwartete ich andere Herausforderungen als die akute Bedrohung meines eigenen Lebens.» «Was ich nach der Diagnose fürchtete», sagt Sandra, «war der Verlust meiner Stelle.» Diese hatte sie kurz vor dem Krebsbefund angetreten in einer Holzbau-Firma in Eggwil, einem Kleinunternehmen mit 23 Mitarbeitenden.

Im Spital nahm Sandra mit der Bernischen Krebsliga Kontakt auf. Bei der psychosozialen Beraterin Simone



Starke Freundschaft, stärkende Gemeinschaft: Esther, Sandra und Monika (von links) wissen ohne viele Worte, was die andere fühlt.

Buchmüller (siehe Box auf Seite 14) sprach sie über Dinge, die sie verunsicherte, belastete oder nicht verstand. «Dank der Krebsliga fand ich eine Lösung, die auch für meinen Arbeitgeber fair war.» Die Arbeit gab der Krebs-erkrankten eine Aufgabe, lenkte sie von ihrer Krankheit ab: «Beim Arbeiten erlebte ich Alltag und war nicht nur Patientin.» Auch Esther fand nach der Diagnose bei der Krebsliga Unterstützung: «Ich informierte mich auf der Website der Krebsliga über Krebs. Und in einer ihrer Broschüren erhielt ich wertvolle Tipps, wie ich meine Erkrankung meinen Kindern erklären kann. Das half mir.»

Die drei Frauen überqueren auf einem Kiesweg grüne Matten und folgen dann einem schmalen Pfad in den Wald. Irgendwo hämmert ein Specht. Zwei Mal wurde Sandra «ein verkrebstes Stück Darm herausoperiert», wie sie sagt. Zwei Mal schien es, als ob sie erfolgreich behandelt werden konnte. Doch jedes Mal trat wieder ein Tumor auf. Dann, im vergangenen Dezember, erhielt sie «die niederschmetternde Prognose: erneutes Rezidiv, austherapiert.»

Alles stehen lassen und weit weg reisen – hatte sich Sandra vor ihrer Erkrankung vorgestellt, würde sie, wenn sie einmal erfahren müsste, dass sie nur noch kurz zu leben hätte. «Doch jetzt ist alles anders», sagt Sandra. «Weshalb?», fragt Monika. «Ich wollte mich nicht aus meinem bisherigen Leben rausnehmen. Stattdessen wollte

ich noch tiefer darin eintauchen. Und die Menschen, die ich liebe, ganz oft um mich herum haben.» Esther sagt: «Mir ging es auch so. Ich wollte alles aufsaugen in mich. Meine Freunde. Meine Familie, die vor allem.» Monika, deren Partner erfolgreich an Krebs behandelt werden konnte, sagt: «Starke Beziehungen spenden in einer Krise Kraft.»

Durch das zartgrüne Laubwerk des Walds dringt das Licht der Frühlingssonne als ein goldenes Gespinst. Es riecht nach Laub, Wurzeln und beissend nach Bärlauch.

«Uns verbindet ein tieferliegendes Verständnis.»

Sandra Studer

Sandra sagt: «Was erstaunlich ist: Dank meiner Krankheit habe ich auch viel Schönes erfahren.» Sie sehe die Welt genauer. Sei achtsamer mit sich. Und dann habe sie wegen Krebs zwei enge Freundinnen hinzugewonnen. Monika trat als Pflegefachfrau bei der Spitex in Sandras Leben und zeigte dieser, wie sie den künstlichen Darmausgang und eine Harnableitung am Rücken reinigen muss, damit es zu keinen Infektionen oder Sauerereien kommt. «Wir verstanden uns sofort auch privat», sagt Monika. «Sandra macht es einem mit ihrer offenen, reflektierten Art aber auch einfach, selbst über schwierige Dinge zu sprechen.»

Esther lernte Sandra über eine Bekannte kennen, die meinte: Ihr seid in der gleichen Situation, vielleicht versteht ihr euch. Und so war es denn auch. Die beiden Frauen wissen ohne viele Worte, was die andere fühlt. «Es ist mit dem Krebs wie mit Kinder kriegen», sagt Sandra. «Wenn sich zwei Mütter über das Gebären unterhalten, wissen sie im Unterschied zu jemandem ohne Kinder genau, wie sich das anfühlt. Esther und mich verbindet ein tieferliegendes Verständnis.»

Die Krankheit bestimmt den Alltag

Sandra bleibt plötzlich stehen an einer lichtereren Stelle im Wald, die scheinbar nach allen Seiten offensteht, aber doch von allen Seiten umschirmt ist. Die 42-Jährige hält sich den Oberschenkel. Als eine Folge der Behandlungen hat Sandra ein Blutgerinnsel, das sie schmerzt. Sandra leidet zudem unter Fatigue: Sie ist schneller erschöpft. Die Kräfte reichen nicht mehr für das, was vor der Erkrankung normal war. «Selbst einfache Hausarbeiten wie das Bett frisch beziehen ermüden mich schnell.» Ohne «Putzfee», wie Sandra sagt, ginge es nicht. Auch Esther wird im Alltag vom Fatigue-Syndrom beeinträchtigt: «Seit der Chemo kann ich nicht mehr lange lesen. Der Text schwimmt vor meinen Augen oder ich schlafe ein. Ich musste auf Hörbücher ausweichen. Und mein Mann unterstützt mich im Haushalt und wäscht und kocht.»

Die Krebsliga unterstützt

Nah an Bedürfnissen



Simone Buchmüller,
psychosoziale Beraterin der
Bernischen Krebsliga

«Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt darin, krebsbetroffenen Menschen und deren Angehörigen und Nahestehenden zur Seite zu stehen und sie in der Auseinandersetzung mit der Krankheit und deren körperlichen, psychischen, sozialen, existenziellen und mate-

riellen Folgen zu beraten und zu unterstützen. Im Fokus bei der Begleitung von Frau Studer stand der Erhalt ihrer Arbeitsstelle und der Umgang mit der Krebserkrankung. Uns ist es wichtig, das soziale Umfeld der krebsbetroffenen Person einzubeziehen. Und wenn nötig mit anderen Fachpersonen zu vernetzen.»

Die Krebsliga in Ihrer Nähe:

► www.krebsliga.ch/region

Telefoncoaching für Arbeitgeber in D, F, I

Mo – Fr, 9 bis 16 Uhr: 0848 114 118 (8 Rp./Min.)



Unbeschwerte Momente: «Für mich ist das unaufgeregte, normale Leben die grösste Wohltat», sagt Sandra beim Schiefern an der Emme.

Im Blattwerk rauscht es fein. Das Geräusch wird überlagert vom Rauschen der nahen Emme. Die drei Frauen gehen in ihre Richtung.

«Was würdet Ihr Euch am meisten wünschen», fragt Monika. Sandra und Esther antworten fast gleichzeitig: «So viel Normalität wie nur möglich.» «Der Alltag mag für einen gesunden Menschen unspektakulär erscheinen», sagt Sandra, «aber für mich ist das unaufgeregte, normale Leben die grösste Wohltat.» «Und dann hoffe ich natürlich auf ein Wunder», sagt Esther. «Warum sollte das nicht geschehen?», fragt Sandra und tritt als Erste aus dem Wald, hinaus aufs Bachbett. Dass es für sie nach dem Tod nicht einfach fertig ist, dass sie an ein ewiges Leben glauben kann, das tröstet sie und Esther. «Wir haben abgemacht, dass wir im Jenseits aufeinander warten», sagt Esther. «Aber vorher rennen wir als Betagte im Altersheim mit dem Rollator um die Wette», sagt Sandra. Um sogleich wieder ernst zu werden: «Ohne Krebs hätte ich ausserhalb meiner Ehe nicht diese Tiefe in einer Beziehung erlebt, wie mit meinen beiden Freundinnen.»

Sandra bückt sich nach einem flachen Stein und schleudert ihn über den Fluss. Sie hofft, dass er mehrmals über die Wasseroberfläche springt, bevor er versinkt. Esther

«Ich will die Menschen, die ich liebe, ganz oft um mich herum haben.»

Sandra Studer

und Monika tun es ihr gleich, und zusammen schiefern sie an der Emme und vergessen sich im Spiel. Von Weitem hört es sich an, als vernehme man unbeschwertes Kinderlachen. ●

Kampf für erschwingliche Krebsbehandlungen

Neue Krebsmedikamente werden immer teurer. Der gewaltige Preisanstieg führt zusehends zu Ungleichbehandlungen. Wenn sich medizinische Fortschritte nur noch auf Kosten eines gesellschaftlichen Rückschritts realisieren lassen, läuft etwas grundlegend falsch. Die Krebsliga Schweiz wehrt sich gegen diese Entwicklung.

Text: Ori Schipper

Der Medizin sind in den letzten fünfzig Jahren bedeutende Fortschritte im Kampf gegen den Krebs gelungen. Heute kann – zumindest in finanziell gut aufgestellten Ländern mit einem funktionierenden Gesundheitssystem wie der Schweiz – mehr als die Hälfte der Krebsbetroffenen geheilt oder erfolgreich behandelt werden. Trotzdem machen sich immer mehr Fachleute Sorgen, etwa die beiden Onkologen Jakob Passweg und Thomas Cerny, die dem Vorstand der Krebsliga Schweiz angehören. Denn im Gegensatz zum medizinischen Fortschritt, der beim Kampf gegen Krebs (abgesehen vom Durchbruch in der Immuntherapie) in immer kleineren Schritten erfolgt, laufen die Kosten zusehends schneller aus dem Ruder. «Die meisten Krebsmedikamente sind massiv überteuert», sagt Cerny, ehemaliger Chefarzt der Onkologie am Kantonsspital St. Gallen.

Verdreifachung der Kosten in zehn Jahren

Wie das Schweizer Fernsehen kürzlich berichtet hat, sind die Ausgaben für Krebsmedikamente in der Grundversicherung seit 2007 von 213 Millionen Franken auf 636 Millionen angestiegen. Die Kosten haben sich allein in den letzten zehn Jahren also fast verdreifacht. Das Problem liegt tief und reicht weit, wie der britische Krebsexperte Peter Wise letztes Jahr in der NZZ am Sonntag ausgeführt hat. Die Pharmaindustrie rechtfertigt die hohen Medikamentenkosten mit ihrem grossen Aufwand für Forschung und Entwicklung, doch in Tat und Wahrheit gebe sie deutlich mehr für Marketing aus.

Jedenfalls lasse sich der Preis der neuen Medikamente nicht mit deren Nutzen rechtfertigen, argumentiert Wise. Ein Überblick über Studien zu 71 neuen Krebsmedikamenten, die von der amerikanischen Lebens- und Arzneimittelbehörde FDA zwischen 2002 und 2014 genehmigt worden sind, zeigt, dass sie im Vergleich mit herkömmlichen Medikamenten die Lebenserwartung im Schnitt nur

um zwei Monate verlängern. Dass sie trotzdem zugelassen würden, läge daran, dass es in den klinischen Studien immer seltener um die Überlebensdauer und dafür immer öfter um Veränderungen in der Tumorgrosse gehe, die mittels moderner Bildgebungsverfahren wie etwa die Magnetresonanztomografie rascher ermittelt werden könnten.

Korkenknallen und nach unten korrigierte Schlüsse

Eine beschleunigte Zulassung eines Wirkstoffs ist definitiv Grund zur Freude für die Pharmaindustrie. Unlängst titelte die NZZ «Bei Roche knallen die Korken», als eine Studie zu einem neuen Brustkrebs-Medikament des Basler Konzerns zu positiven Resultaten – und zu einem Hochschnellen des Kurses von Roche-Aktien – geführt hatte. Doch Messungen der Schrumpfung von Tumoren ermöglichen gemäss Wise keine verlässlichen Prognosen der Überlebensdauer. Deshalb gelangten rund 50 Prozent aller Studien zu überoptimistischen Schlüssen, die Monate oder Jahre später aufgrund der Erfahrungen im klinischen Alltag nach unten korrigiert werden müssten.

Doch wieso gelingt es der Pharmaindustrie, für ihre neuen Medikamente trotz geringem Zusatznutzen mitunter auch übermässige Preise durchzuboxen? In der Sendung des Schweizer Fernsehens führte Franco Cavalli, Chefarzt der Onkologie in Bellinzona und ehemaliger Präsident der Krebsliga Schweiz, diesen Umstand auf die Psychologie und den tödlichen Schrecken der

*«Die meisten
Krebsmedikamente sind
massiv überteuert.»*

Thomas Cerny, Vorstandsmitglied Krebsliga Schweiz

Krankheit zurück: Die Pharmaindustrie kann die Behörden unter Druck setzen, weil sich die Allgemeinheit so sehr vor Krebserkrankungen fürchtet, dass niemand den Mut hat, sich den Herstellern bei den Preisverhandlungen in den Weg zu stellen. Wer will schon dafür verantwortlich gemacht werden, Krebsbetroffenen den Zugang zum neuen Heilmittel verwehrt zu haben? Heute gibt es Medikamente, die 15 000 Franken im Monat kosten. Kombinationstherapien knacken so schnell die Marke von



Immer teurere Heilmittel: Der medizinische Fortschritt stellt das Gesundheitssystem vor grundlegende Probleme.

einer halben Million Franken im Jahr – pro Patient. Dass die Pharmaindustrie die Preise mehr oder weniger losgelöst von den Forschungs- und Herstellungskosten ihrer Arzneien diktieren kann, sorgt für satte Profite. Schätzungen zufolge machen sie rund 30 Prozent des Umsatzes aus, der sich im Jahr 2015 weltweit auf etwa 110 Milliarden Franken belief.

Einzug der Zwei-Klassen-Medizin

Zwischen immer bescheideneren Vorteilen in der Behandlung und dem galoppierenden Kostenanstieg öffnet sich eine Schere. Sie stellt das Gesundheitssystem vor grundlegende Probleme. Denn aufgrund der – in Cernys Worten – «perversen Preispolitik in der Krebsmedizin» sind wir daran, die Grenze des finanziell Tragbaren zu ritzen – und immer öfter sogar zu überschreiten. Je länger, desto weniger steht der medizinische Fortschritt der Allgemeinheit zur Verfügung. Denn wie Cerny und viele andere Ärztinnen und Ärzte besorgt beobachten, hat der Einzug der Zwei-Klassen-Medizin in der Schweiz schon längst begonnen. So zeigt etwa eine schon im Jahr 2009 veröffentlichte Studie des Krebsregisters in Genf, dass Männer mit tiefen Einkommen ein doppelt so hohes Risiko haben, an Prostatakrebs zu sterben, als Männer mit hohen Ein-

kommen. Die finanziell schwächer Gestellten erhalten im Schnitt erst viel später eine Diagnose, und dann wird ihre Erkrankung oft weniger intensiv behandelt.

Solche Ungleichheiten sind ungerecht und stossend – aber europaweit auf dem Vormarsch. Um etwas gegen das steigende Risiko zu tun, dass Krebspatientinnen und -patienten nicht mehr die beste, sondern nur noch diejenige Behandlung erhalten, die sie sich leisten können, haben mehrere europäische Krebsligen – darunter auch die Krebsliga Schweiz – eine Arbeitsgruppe gegründet. Die so genannte «task force for equal access to cancer medicines» will im Dialog mit der Pharmaindustrie deren gesellschaftliche Rolle neu aushandeln – und so dafür sorgen, dass alle Krebsbetroffenen in Europa einen gerechten und erschwinglichen Zugang zu den medizinischen Leistungen haben, die sie benötigen. ●

Cancer Survivors und ihre unsichtbaren Beschwerden

Sarah Stoll kennt die Sorgen von Cancer Survivors wie kaum eine andere. Bei der Krebsliga Ostschweiz baute sie das erste Beratungsangebot für Krebsbetroffene nach der Therapie auf.

Text: Rahel Escher

Mit welchen Schwierigkeiten sind Cancer Survivors nach der Therapie konfrontiert?

Sarah Stoll: Der Übergang von der intensiven Therapie in die Nachsorgephase ist eine Herausforderung für Krebsbetroffene. Während der akuten Phase der Erkrankung sind die Betroffenen meist gut eingebunden in ein Umfeld aus Onkologen und onkologischen Pflegefachpersonen. Sie müssen wöchentlich oder mehrmals wöchentlich Termine wahrnehmen. Nach Abschluss der Therapie fehlen diese Strukturen und Ansprechpersonen. Dieser Übergang verunsichert und ist bedrohlich. Zugleich zeigen sich erste Langzeitfolgen der Krankheit.

Unter welchen Langzeitfolgen leiden Cancer Survivors?

Sie haben körperliche, emotionale und psychosoziale Probleme, die miteinander verwoben sind. Viele Betroffene leiden unter dem krebsassoziierten Fatigue-Syndrom. Das sind krebsbedingte Erschöpfungszustände, die im schlimmsten Fall über Jahre andauern können. Eine weitere sehr häufige Folge sind Konzentrationsprobleme, Auswirkungen der Krebstherapie auf die Körperfunktionen und Ängste. Diese Beschwerden sieht man den Betroffenen nicht an, weshalb das Umfeld häufig überhöhte Erwartungen hat.

Was für Erwartungen sind das?

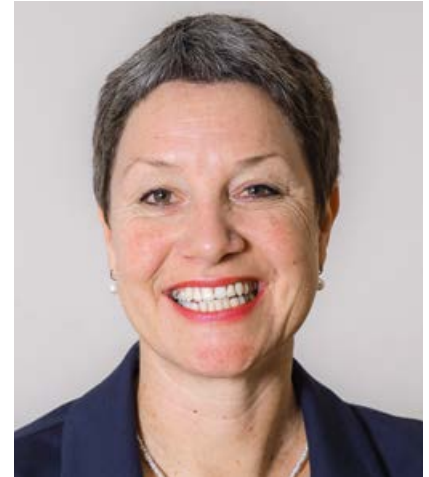
Die Betroffenen müssen nicht mehr in die Therapie, die Haare sind nachgewachsen und sie sehen «gesund» aus. Dies weckt beim Umfeld die Erwartung, dass Cancer Survivors baldmöglichst wie vor der Diagnose sein sollen – sei dies innerhalb der Familie, Partnerschaft oder am Arbeitsplatz. Die Realität sieht oft anders aus: Die Langzeitfolgen können für die Betroffenen belastender sein als die eigentliche Therapie.

Was bedeutet das konkret?

Nehmen wir das Beispiel einer Brustkrebspatientin Anfang 40: Im Anschluss an die Antitumor-Therapie werden ihr antihormonelle Medikamente verabreicht. Diese sollen einen erneuten Ausbruch der Krankheit verhindern. Die Nebenwirkungen reichen von Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtsproblemen, Antriebslosigkeit, Osteoporose bis hin zu Libidoverlust. Sie leidet unter Muskel- und Gelenkschmerzen, die so ausgeprägt sein können, dass jede Bewegung schmerzt. Und dies für einen Zeitraum von fünf oder sogar zehn Jahren. Diese Nebenwirkungen erleben viele Frauen als schlimmer als die vorangegangene Chemotherapie. Zum Glück haben nicht alle Frauen, welche eine Antihormontherapie machen müssen, solch stark ausgeprägte Nebenwirkungen. Jede Krebserkrankung ist anders. Die zurückbleibenden Spätfolgen sind ebenso unterschiedlich.

Unter welchen Nebenwirkungen leiden Männer?

Der komplette vorübergehende oder bleibende Verlust der Libido, Inkontinenz als Folge der Operation und die damit verbundenen



Sarah Stoll, Fachberaterin Cancer Survivorship bei der Krebsliga Ostschweiz.

psychischen Beschwerden sind bei Prostatapatienten möglich. Männer nach Lymphom-Therapien kämpfen sehr häufig gegen ein ausgeprägtes Fatigue-Syndrom. Ich berate viele, teils auch sehr junge Männer, die zuvor mit niemandem über diese belastende Situation sprechen konnten.

Wie können Sie diese Menschen unterstützen?

Die Legitimation, diese Probleme zu haben, ihnen einen Namen zu geben und damit nicht alleine zu sein, ist bereits eine grosse Erleichterung. Ich zeige Möglichkeiten auf, mit solchen Einschränkungen umzugehen. Und ich schaffe einen Raum, um über Ängste und Befürchtungen zu sprechen.

Was für Ängste sind das?

Ich treffe Ängste in allen Formen an. Angst vor einem erneuten Ausbruch der Krankheit und die damit verbundene Angst vor Nachkontrollen. Die Angst, nicht zu genügen, nicht mehr so leistungsfähig zu sein wie zuvor und den Job zu verlieren.

Wie gross ist die Gefahr einer Kündigung?

Es ist leider eine Tatsache, dass viele Betroffene nach zwei Jahren Lohnfortzahlung entlassen werden. Wegen ihrer andauernden Erschöpfung und den Konzentrations- oder körperlichen Problemen sind sie nicht vermittelbar. Zugleich haben sie keinen Rentenanspruch bei der IV, weil Langzeitfolgen wie das tumorassoziierte Fatigue-Syndrom noch nicht anerkannt sind. Da gehen ganze Existenzen kaputt. Ich begleite Familien, die ihr Haus verlieren, das sie vor der Diagnose erbaut haben. Daraus entstehen weitere psychische Probleme wie Wut und Hoffnungslosigkeit bis hin zu Depressionen.

Und diese Fälle werden zunehmen. Sind wir in der Schweiz darauf vorbereitet?

Nein. Das schweizerische Gesundheitssystem «produziert» Langzeitüberlebende, zugleich sind der Arbeitsmarkt und das Sozialversicherungssystem nicht eingestellt auf die Spätfolgen und Einschränkungen dieser Menschen. Es scheint, dass sich niemand zuständig oder verantwortlich fühlt.

Wie können Sie Menschen in solchen Situationen noch Perspektiven aufzeigen?

Ich stärke das Selbstmanagement und die Selbstkompetenz der Betroffenen. Es geht darum, mit der neuen Situation umgehen zu lernen und persönliche Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Das ist Knochenarbeit. Die ehemaligen Erwartungen an sich selber und die Realität klaffen weit auseinander. Das kann enorme Selbstzweifel verursachen.

Was hilft den Betroffenen in solchen Situationen?

Die Lebensziele müssen neu definiert werden. Einige davon sind im Moment vielleicht in weiter Ferne, aber nicht generell unerreichbar. Von anderen Lebenszielen muss

Abschied genommen werden. Dies ist ein schmerzhafter Prozess, der mehrere Jahre dauern kann. Das Wertschätzen des gegangenen Weges und das Anerkennen der Leistung, die auf diesem Weg erbracht wurde, helfen den Betroffenen sehr in ihrer Krankheitsverarbeitung.

Wie gehen Sie persönlich mit diesen Schicksalen um?

Ich habe einen medizinischen Ausbildungshintergrund. In der Medizin gibt es für vieles ein Medikament und eine Lösung. Das ist in der Beratung von Cancer Survivors anders. Ich musste lernen, den Schmerz mit den Betroffenen auszuhalten, nahe zu bleiben und so lange für sie da zu sein, wie ihr Bedürfnis nach Bera-

tung vorhanden ist, ohne sofort die Lösung für ihr Problem anbieten zu können.

Kann die Erkrankung auch eine Chance sein, dem Leben eine neue Richtung zu geben?

Die Frage nach dem Sinn der Erkrankung taucht nach meiner Erfahrung bei allen Menschen mit einer Krebsdiagnose auf. Krebs hat keinen Sinn, niemand trägt die Schuld daran. Krebs ist ein Fehler der Natur, der auch in der Tier- und Pflanzenwelt vorkommt. Krebs ist eine Grenzerfahrung, an der Menschen auch wachsen können. Es geht darum, der Krebserfahrung einen eigenen Sinn zu verleihen auf dem Weg.

Die Krebsliga unterstützt

320 000 Cancer Survivors



Anna Barbara Rügsegger, Fachspezialistin Cancer Survivors bei der Krebsliga Schweiz.

Infolge verbesserter Früherkennung und Therapie entwickeln sich viele Krebserkrankungen zu einer chronischen Krankheit. Heute wird mehr als die Hälfte aller Krebsbetroffenen dauerhaft geheilt. Aktuell geht man davon aus, dass in der Schweiz zirka vier Prozent der Gesamtbevölkerung, das sind über 320 000 Menschen, mit einer Krebsdiagnose leben. Das sind doppelt so viele wie vor 20 Jahren – Tendenz steigend. Viele Cancer Survivors kämpfen noch Monate oder gar Jahre nach

der Erkrankung mit Spätfolgen. Dabei treten körperlich bedingte und psychosoziale Probleme etwa gleich häufig auf.

Nationales Engagement der Krebsliga Schweiz

Fachspezialistin Anna Barbara Rügsegger begleitet die Ligen beim Ausbau spezifischer Angebote für Cancer Survivors. Weiter sensibilisiert sie die verschiedenen Akteure für die sehr unterschiedlichen Bedürfnisse dieser rasant wachsenden Bevölkerungsgruppe.

► www.krebsliga.ch

Beratung bei der Krebsliga Ostschweiz

Das Angebot «Cancer Survivorship» von Sarah Stoll richtet sich an Krebsbetroffene nach der Erstbehandlung. Es ist ein mehrheitlich spendenfinanziertes Angebot und für die Betroffenen kostenlos.

► www.krebsliga-ostschweiz.ch

Engagement für die Krebsliga

Permamed engagiert sich mit Lubex anti-age® für die Frauen

Gesundheit ist für Permamed eine Herzensangelegenheit. Deswegen unterstützt das Unternehmen seit vielen Jahren die Krebsliga Schweiz. Permamed spendet für jede der in Apotheken und Drogerien verkauften Packungen von «Lubex

anti-age®» einen Franken für die Prävention von Brustkrebs. Damit möchte Permamed den Frauen etwas zurückgeben, denn jeder einzelne Franken trägt dazu bei, Leben zu retten. (zVg)

► www.permamed.ch



Engagement für die Krebsliga

Eine Partnerschaft im Kampf gegen Krebs

Im Mai 2017 hat sich die Bank Coop neu positioniert: mit einem neuen Namen und einem neuen Leistungsversprechen. Aus der Bank Coop ist die Bank Cler geworden. «Cler» steht im Rätoromanischen für klar, einfach und deutlich. Und dieser Name ist Programm: Die Bank Cler will Bankgeschäfte unkompliziert und verständlich machen. Als moderne Bank nutzt sie die Chancen der Digitali-

sierung – gleichzeitig führt sie die soziale Tradition und unternehmerische Verantwortung ihrer Vorgängerin weiter. Ein Ausdruck dieses solidarischen Engagements ist die langjährige Beziehung zur Krebsliga Schweiz. Als Hausbank und Partnerin der Krebsliga wird sich die Bank Cler auch in Zukunft aktiv für den Kampf gegen Krebs einsetzen. (zVg)



TV-Sendung bei SRF1

Jederzeit im Archiv abrufbar: «Gesundheit heute»



Moderatorin Dr. Jeanne Fürst führt wöchentlich durch die Sendung, fragt nach und erklärt.

Die Krebsliga ist Partnerin der Gesundheitssendung «Gesundheit heute», die wöchentlich samstags um 18.10 Uhr auf SRF1 ausgestrahlt wird. Die von Jeanne Fürst moderierte, jeweils 25 Minuten dauernde Sendung ist ein spannendes Gefäss mit äusserst gutem Ruf und fundierten Inhalten. Experten und Betroffene kommen im Studio, aber auch in Beiträgen zu Wort, die während der Sendung eingespielt werden. So sind dieses Jahr bereits zwei gemeinsame Schwerpunkte erarbeitet worden: eine Sendung zum Thema Selbstwirksamkeit und eine zum Thema Cancer Survivors, die Ende Januar resp. Ende März ausgestrahlt worden sind. Haben Sie diese verpasst? Kein Problem! Alle Sendungen können jederzeit im Archiv von «Gesundheit heute» online angeschaut werden. Zudem sind auf der Website Zusatzinformationen zu den Themen der Sendungen zu finden. (ab)

Alle Informationen zur Sendung finden Sie unter
 ► www.gesundheit-heute.ch



Wiedereinstieg ins Berufsleben

Die Leitfäden der Krebsliga geben den Vorgesetzten, HR-Fachleuten, Arbeitskolleginnen und -kollegen wie auch Betroffenen wertvolle Tipps für alle Phasen der Erkrankung. Sie sind ab sofort im Shop der Krebsliga kostenlos erhältlich. Erkrankt eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter an Krebs, löst dies im beruflichen Umfeld neben Betroffenheit oftmals auch Verunsicherung aus. Viele Betroffene arbeiten nach oder während der Therapie weiter. Viele von

ihnen leiden anfangs unter Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Neben der körperlichen, verändert sich auch die seelische Verfassung. So individuell jede Krebserkrankung ist, so unterschiedlich sind auch die Bedürfnisse der Betroffenen. Einige möchten darüber sprechen, andere nicht. Dies erfordert vom Umfeld Verständnis und Fingerspitzengefühl. Als Orientierungshilfe bietet die Krebsliga Leitfäden für Vorgesetzte, HR-Fachleute, Kolleginnen und Kollegen und für die Betroffenen an. Darin sind Tipps und Beratungsangebote der Krebsliga aufgeführt. Die Leitfäden können kostenlos als PDF heruntergeladen oder in gedruckter Form im Shop der Krebsliga bestellt werden. (rae)



► www.krebsliga.ch/arbeitsgeber
► www.krebsliga.ch/shop

Frauen- und Mädchenlauf

La Monthesanne

Die Vereinigung La Monthesanne setzt sich dafür ein, dass Frauen, die von Krebs betroffen sind, wieder Anschluss an die Gesellschaft finden. Jedes Jahr bietet sie sportliche und kulturelle Aktivitäten an – offen für alle, die für ein paar Augenblicke die Krankheit vergessen wollen. Die sechste Ausgabe des Frauen- und Mädchenlaufs La Monthesanne findet am 20. August im Stade du Verney in Monthey statt. Die Laufveranstaltung beginnt am Vormittag und erstreckt sich über den ganzen Tag. Zur Auswahl stehen Strecken über 2,5 km, 5 km und 10 km sowie Nordic Walking bzw. Walking über 10 km. Die Mädchenläufe finden am Nachmittag statt. Neu dieses Jahr:

Die Mädchen im Alter von 11–14 («Gazelles») laufen eine Rundstrecke von 2,5 km. Nicht weniger als 2400 Läuferinnen aller Kategorien werden an der Startlinie erwartet. Die Preise verleiht auch dieses Jahr Agnès Wuthrich, die Patin der Veranstaltung. Die Krebsliga Wallis wird den Läuferinnen und dem Publikum den Mini-Bus von «5 am Tag» anbieten und ihnen die «5 am Tag»-Aktivitäten vorstellen. Der Grossteil des Tageserlöses geht an die Krebsliga Wallis. (bu)

► www.lamonthesanne.ch

Agenda 2017



Juli

Schaut vorbei! Die Krebsliga berät Besucherinnen und Besucher in verschiedenen Strandbädern, wie man sich optimal vor der Sonneneinstrahlung schützt: vom 11.–13. Juli im Strandbad Strämu in Thun BE und vom 17.–21. Juli im Strandbad in Biel BE.
► www.krebsliga.ch/sonnenschutz

August

Sonnenschutz-Aktion der Krebsliga im Strandbad St. Jakob BS vom 8.–10. August.
► www.krebsliga.ch/sonnenschutz

September

RACE FOR LIFE – der Benefiz-Velomarathon mit Solidaritätsfest für Gross und Klein. Am 3. September auf dem Bundesplatz in Bern.
► www.raceforlife.ch

Mit dir an meiner Seite Seminar für Paare, bei denen eine Person aktuell an Krebs erkrankt ist. 15.–17. September, Hertenstein/Weggis LU
► www.krebsliga.ch/seminare

Krebs und Arbeit Expertensprechstunde im Krebsforum.
► www.krebsforum.ch

Oktober

Auszeit – ein Wochenende nur für mich Seminar für Krebsbetroffene. 27.–29. Oktober, Hertenstein/Weggis LU
► www.krebsliga.ch/seminare

November

Kinderkrebs Schweiz Erste Kinderkrebskonferenz am 18. November in Bern. Anmeldung:
► <http://bit.ly/2qCKH2Q>

Sudoku

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

© RAETSEL.CH | 18725

Ihr Gewinn

Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von zehn Kompakt-mixer-Sets im Wert von Fr. 79.–

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 2017.

Viel Glück!

Die Lösungszahl:



Gesunde Ernährung beginnt am Morgen

Was gibt es Besseres als einen frisch zubereiteten Smoothie als Powerlieferant am Morgen? Das Kompakt-mixer-Set Steel Line von KOENIG hilft Ihnen, perfekt in den Tag zu starten.

Kraftpaket mit vielen Funktionen

Dank 22000 Umdrehungen pro Minute und 450 Watt Leistung wird alles gemixt und zerkleinert, was in einen Smoothie gehört. Dafür sorgen Klingen aus Edelstahl. Der Mixer verfügt über einen Pulsschalter und zwei Leistungsstufen sowie einen Glas-Mixkrug mit 1 Liter Füllmenge.

Im Trinkbecher mixen

Speziell ist der Trinkbecher: In ihm werden Smoothies direkt gemixt, dann nur noch den Trinkdeckel drauf und bereit ist er, um überallhin mitgenommen zu werden. Abgerundet wird das ganze Set mit einem Kräuterhacker.

Das Kompaktmischer-Set hat einen Wert von Fr. 79.–.

► www.koenigworld.com

STEEL LINE

KOENIG



Die Gewinnerinnen und Gewinner der Maiausgabe 2/17, Lösungszahl: 639

Monika Hirschi, 4513 Langendorf – Irene Blank, 4912 Aarwangen – Claudio Spescha, 7206 Igis – Margrit Eisenring, 8371 Buswil – DorisENZler, 2562 Port – Adolf Gertsch, 3664 Burgistein – Marcel Matthey, 2014 Bôle – Nicole Zambon, 1219 Aïre – Lucette Aebi, 2300 La Chaux-de-Fonds – Micheline Favre, 2016 Cortaillod

Was ich von Krebs gelernt habe

Mandy Flathe (32) erhielt vor drei Jahren die Diagnose Lungenkrebs. Die Ärzte sagten ihr, sie sei «unheilbar krank».

Aufgezeichnet von Peter Ackermann

1 Als bei mir vor drei Jahren Krebs diagnostiziert wurde, war ich erst seit zwei Wochen mit meinem Freund zusammen. Ich sagte zu ihm: «Fabian, ich könnte verstehen, wenn Du mich verlassen würdest. Es laufen genug hübsche, gesunde Mädchen rum.» Fabian blieb. Dank ihm habe ich in der schlimmsten Phase meines Lebens erfahren, dass ich liebenswert bin.

2 Menschen nach ihrem Äusseren zu beurteilen, wird ihnen selten gerecht. Man kann nicht wissen, welches Schicksal eine Person in sich trägt. Wenn jemand sehr dick ist, kann sich hinter der Oberfläche etwas Trauriges verbergen. Meine Krebserkrankung sieht man mir ja auch nicht an.

3 Schweigen ist in schwierigen Situationen oft hilfreicher als der bestgemeinte Trost. Wenn ich jemandem erzähle, dass ich unheilbar an Krebs erkrankt bin, erwarte ich keine Aufmunterung. Ein Satz wie «Es kommt alles gut» hilft mir nicht weiter. Für mich annehmbarer und glaubwürdiger ist: «Ich weiss jetzt gar nicht, was ich sagen soll.»

4 Es stimmt, was die Leute sagen: «In der Krise erkennt man, auf wen Verlass ist.» Ich habe aber auch gemerkt, wen ich in der Krise ertrage.



Schaut genauer hin: Seit der Krebsdiagnose sieht Mandy Flathe in der Natur mehr Details.

5 Krebs bringt viele Gänge zu Behörden und Ämtern und Administratives mit sich. Das alles zu bewältigen, ist fast so schwierig wie die Krankheit selbst. Ohne die Unterstützung der Krebsliga Zug hätte ich das kaum geschafft.

6 Meine Krankheit hat mich gelehrt, dass das Leben voller Details steckt. Man muss nur genau hinsehen. Wenn ich am Ufer des Zugersees zur Rigi schaue, kann ich den Schnee fast glitzern sehen. Ich schaue genauer, entdecke, und alles wird lebendig.

7 Sehe ich einer Blume beim Entfalten ihrer Blätter zu, so glaube ich an Wunder.

8 Für eine Psychotherapie muss man sich nicht schämen. Das weiss ich aber erst, seit die onkologische Beraterin der Krebsliga Zug mich an eine Psychiaterin verwies. In den therapeutischen Gesprächen mit ihr realisierte ich erst richtig, dass ich an Krebs erkrankt bin.

9 Danke sagen macht offener, freier und vieles im Leben leichter.

10 Ich fürchte mich nicht vor dem Sterben. Ich stelle mir vor: Wenn ich gehen muss, so wird das so sein, als gehe ich über die Schwelle einer Türe in einen anderen Raum.

Soll eine Bank sich im Kampf gegen Krebs engagieren?

Wir finden, sie sollte. Deshalb sind wir Finanzpartner der Krebsliga Schweiz und unterstützen die Krebsforschung als Partner des Cancer Charity Support Fund.

Bank
Banque
Banca

CLER