

aspect 4/16





 $Grafiker in \,Rahel\,Meyer\,ver arbeitete\,ihre\,Krankheitsgeschichte\,mit\,der\,Plakatser ie\,«Diagnose\,Krebs».$

EDITORIAL INHALT

Leben mit Brustkrebs

Liebe Leserin, lieber Leser

Damit hat Rahel Meyer nie und nimmer gerechnet: mit 22 Jahren an Krebs zu erkranken und ein zweites Mal mit 46 Jahren. Rahel hatte ihre Ausbildung als Grafikerin abgeschlossen, sie stand am Anfang ihres Berufslebens, hatte Wünsche und Pläne für die Zukunft. Die Erkrankung konfrontierte sie mit unerwarteten Fragen. Doch sie wendete das Blatt und nutzte ihre Kreativität zur Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Die inspirierenden Plakate der Künstlerin zum Thema Krebs waren in der Innerschweiz im öffentlichen Raum ausgestellt und werden nun im Haus der Krebsliga gezeigt.

Dass Bewegung gut tut, gehört zum Allgemeinwissen. Und zwar so sehr, dass viele gar nicht mehr die Neugierde aufbringen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Doch wer sich darauf einlässt, stösst auf Zahlen, die beeindrucken – und auf eine einfache Formel: Schwitzen Johnt sich!

Mit ihrer Sehbehinderung haderte Jolanda Gehri nie. Anders beim Brustkrebs, den sie als existenziellen Einschnitt in ihr Leben empfand. Die Krankheit setzte einen Prozess in Gang, der mit Ängsten begann und mit Dankbarkeit endete. Dank der Früherkennungsuntersuchung im Rahmen des Mammografie-Screening-Programms des Kantons Bern konnte Jolanda rechtzeitig und erfolgreich behandelt werden.

Der Oktober ist dem Thema Brustkrebs gewidmet – den betroffenen Frauen, ihren Partnern, ihren Familien und ihrem sozialen Umfeld. Mit einem neuen Informationsblock mit dem Titel «Pass auf dich auf» geben wir Antworten auf oft gestellte oder auch neue Fragen. Wir leisten damit einen Beitrag zur Verbreitung von Wissen rund um das Thema und weisen auf die Krebsliga als Anlaufstelle und ihre Angebote hin. In unserem Webshop wartet Ihr Gratis-Informationsblock auf Sie.

Herzlich,



Jahr Panney M. Liouis

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



Dr. phil. Kathrin Kramis-Aebischer Geschäftsführerin Krebsliga Schweiz

Reportage

Die Grafikerin Rahel Meyer erkrankte zwei Mal an Krebs. Ihre Eindrücke und Erlebnisse inspirierten sie zu einer eindrücklichen Plakatserie.

Forschung

8

Schwitzen lohnt sich: Bewegung beugt Krebs vor und macht Chemotherapien besser erträglich, dies belegen wissenschaftliche Studien.

Porträt

10

Erfolgreich behandelt: Jolanda Gehri ist von Geburt an blind. Die Diagnose Brustkrebs erhielt sie im Rahmen des Mammografie-Screening-Programms des Kantons Bern.

12

Was die Krebsliga leistet: Eine Austauschplattform für junge Brustkrebspatientinnen und ein Angebot für Betroffene, die eine Hormontherapie erhalten.

News

16

Am 15. Oktober wird die Krebsliga in allen neun Schweizer IKEA-Filialen präsent sein und Schleifen sowie Informationsblöcke verteilen. Unsere Brustkrebs-Sensibilisierungsaktion.

Gewinnen Sie einen von 25 Scapa-Kalendern 2017.

Kontakt

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

Verborgenes auf Plakaten

Krebs ist Rahel Meyers Lebensthema, Bilder ihre Sprache. In ihrer Plakatserie «Diagnose Krebs» fliessen die beiden Elemente zusammen. Entstanden sind Illustrationen, die auf pointierte Weise Einblicke in eine leidvolle Zeit gewähren.

Text: Rahel Escher, Fotos: Gaëtan Bally

Das Fähigkeitszeugnis zur Grafikerin ist in Griffweite. Rahel Meyer wartet ungeduldig auf die Arbeitswelt. Dann entdeckt sie einen Knubbel am Hals. Der Hausarzt verweist sie gleich zum Onkologen. Lymphdrüsenkrebs. Rahel Meyer ist 22 Jahre alt und zeigt sich unbeeindruckt von der Diagnose. «Ich hatte null Ahnung von Krebs, das Wort Onkologie musste ich im Duden nachschlagen.» Als ihr der Arzt erklärt, dass sie die Haare verlieren wird, ahnt sie, dass es mehr als ein paar Pillen braucht, um wieder gesund zu werden. Die Therapien setzen ihr zu, insbesondere die Chemo: Übelkeit, Erbrechen, Ermüdung. Im Rahmen einer Projektarbeit an der Schule beschliesst sie, während eines Monats ein Tagebuch zu führen. Jeden Tag eine Zeichnung, teils düster und erschöpft skizziert. «An manchen Tagen reichte die Kraft kaum, um Treppen zu steigen.» Rahel Meyer konzentriert sich auf ihre Lebensziele, besucht wann immer möglich die Schule und schliesst die Ausbildung ab. Sie findet eine Stelle bei einer Werbeagentur. Das Leben kann weitergehen.

Trauriges schön verpacken

Vier Jahre später wird Rahel Meyer erneut mit Krebs konfrontiert. Ihr Vater verstirbt nach langer Krankheit. Er war es, der sie bereits in jungen Jahren bei der Berufswahl inspirierte. Sie übernimmt sein Grafikatelier. Rahel Meyer setzt sich weiterhin mit der Krankheit Krebs auseinander. Seit 1993 ist sie die «Hausgrafikerin» der Krebsliga Zentralschweiz, gestaltet Flyer und Infoblätter. Auch für andere Krebsligen und Organisationen im Gesundheitswesen führt sie Aufträge aus. Berührungsängste vor schwierigen Themen kennt die Luzernerin nicht. Ihr Ansporn? Auch Trauriges darf schön aufbereitet sein.

Und schon wieder dieser Krebs

2012 folgt der nächste Schicksalsschlag. Bei einem Mammografie-Screening im Rahmen der Nachsorge entdecken die Ärzte einen Tumor in der Brust der 46-Jährigen. Und da ist er wieder, der Krebs. Zum Glück auch dieses Mal früh erkannt und gut behandelbar. Die Ärzte raten zu einer Operation, Chemo, Bestrahlung, Antikörper-

therapie und Antihormontherapie. Rahel Meyer weiss, was auf sie zukommt. Sie organisiert eine Perücke, die sie «Fifi» tauft, bittet die Schwestern, ihr den Kopf zu rasieren, sobald die ersten Haare ausfallen. Grosse Sorgen bereitet ihr die Chemo. Zu gut erinnert sie sich an die Nebenwirkungen, die sie Anfang 20 quälten. Seither sind über zwei Jahrzehnte verstrichen, die Chemos sind verträglicher geworden. An guten Tagen arbeitet sie an ihren Projekten. Mit den Auftraggebern spricht sie offen über die Krankheit und stösst auf Verständnis. So auch bei der Krebsliga Zentralschweiz, wo die Hausgrafikerin plötzlich zur Klientin wird und sich Rat holt. Sie kann offen über ihre Ängste und Sorgen sprechen und erhält Unterstützung in Versicherungsfragen, was die freischaffende Grafikerin und Illustratorin enorm entlastet. «Bei der Krebsliga und dem Psychoonkologischen Dienst fühlte ich mich gut aufgehoben.»

«Bei der Krebsliga fühlte ich mich gut aufgehoben.»

Rahel Meyer, Grafikerin

Jedes Härchen begrüssen

Die Monate nach der Therapie sind eine Zeit der zarten Erinnerungen. Die ersten Härchen spriessen. Jedes Einzelne wird freudig willkommen geheissen. Rahel Meyer entwickelt ein neues Selbstbewusstsein. Die Stoppelchen, erst wenige Millimeter lang, führt sie stolz aus. Von Fremden, die den ernsten Hintergrund nicht kennen, erhält sie Komplimente für den Kurzhaarschnitt. Balsam für die Seele. Ihren Nichten, damals fünf und acht Jahre alt, erklärt Rahel Meyer, dass «Fifi» nun ins Tierheim geht. Die beiden Mädchen taufen die neuen, feinen Härchen «Hamsti». Die Chemo veränderte die Frisur der Tante. Wo einst glatte Strähnen waren, wachsen nun Löckchen. «Die Chemo ist vergleichbar mit einer Metamorphose.»



Der emotionalen Krise während der Therapie ist dieses Wortspiel gewidmet.

Krankheitsgeschichte visualisieren

Frühling 2015. Rahel Meyer sitzt in ihrem Atelier in Luzern und erinnert sich an das Tagebuch mit den Zeichnungen. Was kann sie dieses Mal aus der Krankheit schöpfen? Sie wagt Neues, entscheidet sich für eine für sie bislang unbekannte visuelle Form: Plakate sollen es werden, starke, selbstredende Illustrationen. In Stichworten fasst sie ihre Krankheitsgeschichte zusammen, spielt mit den Wörtern. Das erste Plakat «Chemotional» entsteht. Zunächst mit der Absicht, ihre Krankheitsgeschichte für sich selber zu visualisieren, kreiert sie Plakat um Plakat. Innert sechs Monaten gestaltet sie eine 19-teilige Plakatserie. Rahel



Der durch die Chemotherapie verursachte Wandlungsprozess.

Meyer gelingt es, eine existenzielle Krise mit Leichtigkeit aufzubereiten. Der zugleich humorvolle und provokante Umgang mit der Krankheit ist ihre Bewältigungsstrategie. «Erst wenn ich keine Sprüche mehr reissen kann, weiss mein Umfeld, dass es schlimm um mich steht.»

«Die Chemo ist vergleichbar mit einer Metamorphose.»

Rahel Meyer

Kontrast von Schwere und Ästhetik

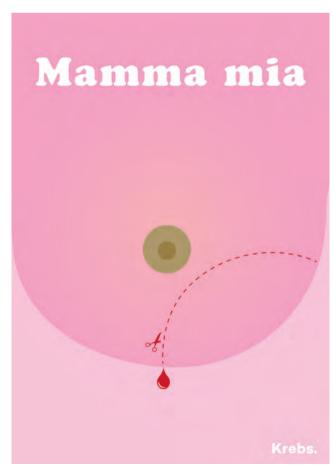
Rahel Meyer zeigt die Plakate Freunden und Bekannten. Die Illustrationen berühren. Der Kontrast von Ästhetik und der Schwere des Themas wühlt auf, regt zum Nachdenken und Reden an. Und das ist es, was sich Rahel Meyer wünscht: Krebs soll kein Tabu sein. Es wächst der Wunsch, die Plakate im öffentlichen Raum auszustellen. «Krebs spielt sich meist in Wartezimmern und kühlen Therapieräumen ab, bleibt im Verborgenen. Für Aussenstehende ist es schwer nachzuempfinden, was eine Krebsdiagnose auslöst.» Die Plakate zeigen dies auf. Dass sie dafür zuweilen eine heftige Bildsprache verwende, sei durchaus gewollt. «Die Realität von Krebspatienten ist noch viel heftiger.»

Rahel Meyers Verarbeitung von Krebs eröffnet neue Sichtweisen. Die Frauenklinik Luzern und die Krebsliga Schweiz stellen einige Plakate aus. Die gesamte Plakatserie veröffentlicht Rahel Meyer in einer Publikation mit dem Titel «Diagnose Krebs». Sie steht nicht nur für ihre persönliche Krankheitsgeschichte, sondern ist ein Sinnbild für die 38 500 Diagnosen, die in der Schweiz jährlich gestellt werden. Eine dieser Diagnosen erhält 2014 auch Rahel Meyers Mutter, von der sie im vergangenen Herbst Abschied nehmen musste.

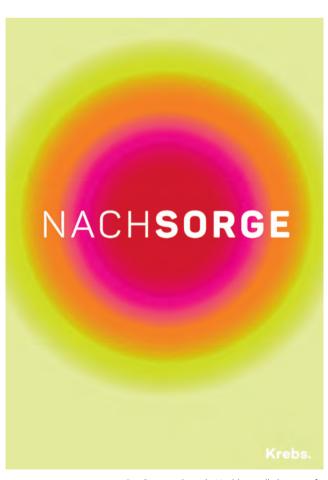
Lebensbejahende Fatalistin

Krebs ist und bleibt ein Faden, der sich durch Rahel Meyers Leben zieht, zu ihrem Lebensthema wurde. «Krebs begleitet Betroffene weit über die Therapie hinaus. Die Ängste bleiben, besonders bei den Nachkontrollen.» Dieses Gefühl inspirierte sie zum Plakat «Nachsorge». Doch sie lernte, sich mit den Ängsten zu arrangieren. Inzwischen wird sie von einer ganzen Schar von Spezialisten durch die Vor- und Nachsorgeuntersuchungen begleitet. Ihr «Care-Team», wie sie es nennt. Unterkriegen lässt sie sich nicht. «Meine beiden eigenen Diagnosen, wie auch die meiner Eltern, haben mich fatalistisch werden lassen.» Der Humor ist ihr geblieben. Ein weiterer Faden in Rahel Meyers Leben.

Sämtliche Plakate von Rahel Meyer sind online einsehbar: www.meyer-grafik.ch



Die operative Entfernung des Tumors in der Brust.



Die Sorgen, die jede Nachkontrolle hervorruft.



 $Rahel\ Meyer\ spielt\ mit\ Kontrasten:\ die\ Strahlentherapie\ bunt\ und\ \"{a}sthetisch\ visualisiert.$

Plädoyer fürs Schwitzen

Dass Bewegung gut tut, ist durch eine immer grösser werdende Menge von wissenschaftlichen Studien belegt. Sie führen beeindruckende Zahlen auf – und lassen sich auf eine sehr einfache Formel zusammenfassen: Schwitzen Johnt sich.

Text: Ori Schipper

Jedes Jahr sterben in der Schweiz etwa 250 Menschen bei Verkehrsunfällen. Im gleichen Zeitraum verursacht der Bewegungsmangel gemäss einer Broschüre des Bundesamts für Sport jedoch ungefähr 2900 frühzeitige Todesfälle. Körperliche Inaktivität fordert also fast zwölf Mal mehr Leben als der Strassenverkehr. Dass der Bewegungsmangel schlecht, umgekehrt aber die körperliche Betätigung ausserordentlich gut für die Gesundheit ist, legt eine immer grössere Zahl von Studien nahe.

Weniger Herzinfarkte

Den ersten Beleg für die Gesundheitswirksamkeit von körperlicher Aktivität legten Forschende aus Grossbritannien in den 1950er-Jahren vor. Sie haben anhand der Krankenhausakten von Angestellten der Londoner Transportgesellschaft errechnet, dass die Chauffeure der berühmten doppelstöckigen Busse öfter Herzinfarkte erlitten als die Billettkontrolleure, die sich berufsbedingt mehr bewegten.

Seither haben Wissenschaftler weltweit einen eindrücklichen Datenberg zusammengetragen. Übereinstimmend zeigen die verschiedenen Studien, dass regelmässiges Schwitzen das Risiko für Herz-Kreislauf-Beschwerden zu senken vermag. Dieser Befund lässt sich intuitiv erschliessen: Wer Sport macht, treibt den Puls in die Höhe. Eine gewisse Belastung des Kreislaufsystems hält die Hydraulik in Schwung – und die Mechanik vom Rosten ab.

Doch die wissenschaftliche Evidenz legt ausserdem nahe, dass Bewegung auch psychische Leiden sowie verschiedene Krebsarten vermeiden hilft. Am genauen Verständnis dessen, was das Schwitzen im Körper auslöst, wird intensiv geforscht. Noch versteht man die biochemischen Prozesse, die für den Schutz vor Krebs verantwortlich sind, nur schemenhaft. Tierversuche legen etwa nahe, dass Bewegung (das wortwörtliche Laufen im Hamsterrad) spezielle Immunzellen im Körper aktiviert, die dadurch effektiver gegen Tumorzellen vorgehen können.

«Die körperliche Betätigung hat sowohl kurzfristige Effekte – dass man sich etwa nach dem Training munter fühlt – wie auch langfristige Effekte, die sich über weite Lebensabschnitte hinziehen», sagt Miriam Wanner. Die Wissenschaftlerin am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich war an einer von der Krebsliga Schweiz geförderten Studie beteiligt, die vor einigen Jahren zum Schluss kam, dass sich ein ungesunder Lebenswandel meist erst verzögert auswirkt.



Wer gesund lebt, altert langsamer

Bei den 45- bis 55-Jährigen zeigen sich keine Unterschiede im Risiko, eines frühzeitigen Todes zu sterben. Doch im Alter öffnet sich eine Schere in den Sterblichkeitsraten: 75-jährige männliche Bewegungsmuffel, die zudem rauchen, sich einseitig ernähren und oft über ihren Durst trinken, leben mit einer Wahrscheinlichkeit von 35 Prozent noch weitere zehn Jahre, gleichaltrige Männer mit einem gesunden Lebensstil mit einer fast doppelt so hohen Wahrscheinlichkeit von 67 Prozent (siehe Übersichtstafel). Diese Zwei-Drittel-Wahrscheinlichkeit aber haben Männer, die weniger zu ihrer Gesundheit Sorge tragen, schon zehn Jahre früher, im Alter von 65 Jahren. In anderen Worten: Personen mit einem gesunden Lebensstil altern im Schnitt zehn Jahre langsamer als Raucher, die sich wenig bewegen.

Die krebsvorbeugende Wirkung der Bewegung ist am besten für Brust- und Darmkarzinome belegt. Eine soeben erst erschienene Studie mit Daten von über 1,4 Millionen mehr oder weniger bewegungslustiger Erwachsener aus Europa und den USA hat aber auch bei elf weiteren Krebsarten einen schützenden Einfluss des freiwilligen Schwitzens gefunden. Sportlich tätige Personen haben demnach auch ein geringeres Risiko, etwa an Leber-, Lungen-, Magen- oder Blasenkrebs zu erkranken. Nur für den Hautkrebs war das Risiko erhöht, was sich die Forschenden mit dem Umstand erklären, dass sich körperlich aktive Personen im Schnitt mehr im Freien aufhalten als Bewegungsmuffel – und sich dabei wohl zu oft ungenügend geschützt der Sonne aussetzen.

Bessere Verträglichkeit von Chemotherapien

Andere Studien legen überdies nahe, dass Bewegung auch für Krebsbetroffene ein wichtiges Thema ist. Wer sich bewegt, verträgt im Schnitt nicht nur viele Chemotherapien besser, sondern hat auch ein geringeres Risiko, einen Rückfall zu erleiden. Kurz: Es gibt viele gute Gründe, um körperliche Aktivitäten zu fördern. Aus dem grossen Datensatz der wissenschaftlichen Studien haben Fachleute auch Empfehlungen destilliert (siehe Kasten). Zusammenfassend lassen sie sich auf eine höchst einfache Formel bringen: Schwitzen lohnt sich, denn wer sich bewegt, bleibt – hoffentlich – gesund.

Empfohlene Bewegung

Das Bundesamt für Sport empfiehlt Erwachsenen, sich wöchentlich mindestens 2,5 Stunden lang körperlich zu betätigen, beispielsweise Velo zu fahren oder zu spazieren (so genannte Aktivitäten von «mittlerer Intensität»). Wer Sport treibt – etwa Jogging, Langlauf oder Tennis (also Aktivitäten von «hoher Intensität») –, erreicht das Soll an Bewegung schon nach wöchentlichen 1,25 Stunden. Idealerweise sind die körperlichen Aktivitäten auf mehrere Tage in der Woche verteilt.



«Seit der Operation zelebriere ich das Frausein ganz bewusst»

Kleine Tumorherde in der linken Brust zwangen Jolanda Gehri vor zehn Jahren zur Auseinandersetzung mit der Weiblichkeit. Bis heute hinterlässt die Krankheit Spuren im Leben der geburtsblinden Frau.

Text: Rahel Escher, Fotos: Fabian Anthamatten

Ertasten liess sich der Krebs nicht. Die Mammografie-Screenings konnte sie nicht sehen. Und dennoch ist Jolanda Gehri überzeugt, dass ihre Blindheit nicht der Grund war, dass es ihr so schwer fiel, das Unfassbare zu begreifen. «Brustkrebs trifft alle Frauen an denselben wunden Punkten, egal ob mit oder ohne Handicap.» Die Diagnose erhielt die zweifache Mutter im Herbst 2006 nach einer Routine-Kontrolle im Rahmen des Mammografie-Screening-Programms des Kantons Bern. Als die Ärztin von «Verhärtungen» sprach, spürte Jolanda Gehri bereits, dass etwas nicht stimmt. Wenige Tage später folgte die Diagnose: kleine Tumorzellen, die das gesamte Gewebe der linken Brust durchdringen. Eine brusterhaltende Operation war nicht möglich, sogar die vorsorgliche Entfernung der zweiten Brust wurde diskutiert. «Ich habe erst am Tag danach realisiert, was passiert ist. Und dann kamen all die Ängste und Emotionen.»

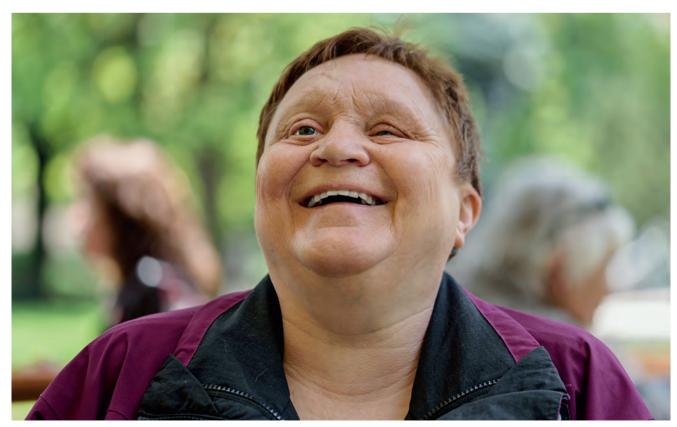
Sich als vollwertige Frau fühlen

Im November 2006 liess sich Jolanda Gehri die linke Brust operativ entfernen. Sie entschied sich gegen einen Wiederaufbau der Brust und für eine Prothese. Das eigene Verständnis von Weiblichkeit musste neu definiert werden. «Seit der Operation zelebriere ich das Frausein ganz bewusst», so die 61-Jährige. «Ich will spüren, dass ich

«Ich will spüren, dass ich Frau bin – und zwar eine ganze, keine halbe.»

Jolanda Gehri, Telefonistin und zweifache Mutter

Frau bin – und zwar eine ganze, keine halbe.» Die Garderobe hat an Bedeutung gewonnen, besonders Röcke. Hosen seien nun lediglich noch ein Schlechtwetteroutfit. Die körperlichen Wunden heilten schnell, die Psyche



Der Krebs lehrte Jolanda Gehri, sich auf die schönen Seiten des Lebens zu fokussieren und im Moment zu leben.



Der Blindenführhund war Jolanda Gehri eine grosse Stütze.

benötigte mehr Zeit. Eine Gesprächstherapie half, das Erlebte einzuordnen. Auch der Blindenführhund war eine grosse Stütze. «Mein Hund Tiara begleitete mich aus der Krise», erinnert sich Jolanda Gehri. Auch wenn die Operationswunde anfangs noch schmerzte, wenn Tiara ihr den Weg zeigte, waren die Spaziergänge dennoch sehr heilsam. «Ohne Tiara hätte ich nicht so früh wieder am Leben teilgenommen.» Vier Monate nach dem Eingriff nahm die Telefonistin ihre Arbeit im Teilzeitpensum wieder auf.

Krankheit erschöpft

An ihrem Arbeitsplatz sprach Jolanda Gehri stets offen über ihre Erkrankung. «Ich wollte die Kollegen vorwarnen, damit sie Verständnis haben, falls ich nach meiner Rückkehr anders ticke.» Und sie war nicht mehr dieselbe, der Krebs hat sie verändert. Durch die Hormontherapie litt die sonst so lebensfrohe Frau unter starken Gemütsschwankungen. Sie war nicht mehr so leistungsfähig wie zuvor, die Arbeit erschöpfte sie schnell. Als alleinerziehende Mutter habe sie stets gearbeitet, doch nun reichte die Kraft nicht mehr aus, um die gewohnte Leistung zu erbringen. Jolanda Gehri liess ihren Fall von der IV abklären und konnte ihr Arbeitspensum reduzieren.

Phantomschmerzen bleiben

Die Nebenwirkungen der Hormontherapie liessen mit der Zeit nach, vor einem Jahr konnte sie die Medikamente absetzen. Präsent ist die Krankheit auch zehn Jahre später: «Bis heute verspüre ich Phantomschmerzen an der linken Brust.» Die engmaschigen Nachsorgeuntersuchungen geben Jolande Gehri Sicherheit. Das sei ihr sehr wichtig, das Erlebte habe sie in Bezug auf ihre Gesundheit ängstlicher werden lassen. Bei einem ungewohnten Schmerz befürchte sie bereits etwas Schlimmes. Zu gut erinnert sie sich an die Tage nach der Diagnose, als sich die damals 51-Jährige aus heiterem Himmel mit Todesängsten konfrontiert sah. Zum Glück seien die beiden Kinder zu diesem Zeitpunkt bereits erwachsen gewesen. «Die Auseinandersetzung mit dem Sterben war bereits schwer genug. Mit kleinen Kindern, die ihre Mutter brauchen, wäre die Situation für mich unerträglich gewesen.» Heute ist Jolanda Gehri stolze Grossmutter.

«Mein Hund Tiara begleitete mich aus der Krise.»

Jolanda Gehri

Lehrmeister Krebs

Mit ihrer Sehbehinderung haderte Jolanda Gehri nie. Anders beim Brustkrebs, den sie als existenziellen Einschnitt in ihr Leben empfand. Die Krankheit setzte einen Prozess in Gang, der mit Ängsten begann und mit Dankbarkeit endete. Dankbar dafür, dass sie noch lebe und dass sie weiterhin ein unabhängiges Leben in einem guten sozialen Umfeld führe. Der Fokus liege nun stärker beim Schönen, das sie bewusst aufsauge. Und sie plane nicht mehr so weit im Voraus wie früher. «Der Krebs hat mich gelehrt, im Moment zu leben und mich vom Leben überraschen zu lassen.»

Nebenwirkungen der Antihormontherapie

Um ein Rezidiv von Brustkrebs zu vermeiden, wird vielen Betroffenen eine Antihormontherapie verordnet. Die Nebenwirkungen der Behandlung sind oftmals sehr belastend. Die Krebsliga hilft dabei, dieses Problem anzugehen.

Text: Nicole Bulliard, Foto: Gaëtan Bally

Eine beträchtliche Anzahl von Brusttumoren ist hormonsensibel. Das bedeutet, dass die natürlich produzierten, weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene, Progesteron) deren Wachstum begünstigen. Die Antihormontherapie ist darauf ausgelegt, diese stimulierende Wirkung der weiblichen Hormone auf Krebszellen zu verhindern. Dabei handelt es sich meist um eine medikamentöse Behandlung über einen Zeitraum von fünf bis zehn Jahren, die im Anschluss an die Krebstherapie erfolgt und ein erneutes Auftreten der Krankheit verhindern soll. Die Art der Medikamente variiert von Fall zu Fall. Entscheidend ist, ob sich die Frau in der Menopause befindet oder nicht.

Krebsliga begleitet und berät

Die Antihormontherapie bedeutet für die Betroffenen aufgrund ihrer Nebenwirkungen häufig eine grosse Belastung. «Von einem Moment auf den anderen bekomme ich richtige Hitzewellen», erklärt Aline D.*, eine 38 Jahre junge Frau, die seit einem Jahr eine Hormontherapie durchläuft. «Nach drei Monaten kamen erhebliche Gliederschmerzen hinzu.» Zu weiteren möglichen Nebenwirkungen der Antihormontherapie gehören Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, trockene Augen und eine trockene Vaginalschleimhaut. Bei Frauen im gebärfähigen Alter kann ausserdem eine vorübergehende oder dauerhafte Unfruchtbarkeit zu den Nebenwirkungen zählen.

«Diese Nebenwirkungen sind nicht zu unterschätzen», erklärt Christiane Kaufmann, Geschäftsführerin der Krebsliga Neuenburg. Für einige Frauen wirkt sich die Antihormontherapie dauerhaft auf die Lebensqualität aus. Dies gehe so weit, dass viele in Betracht ziehen, die Behandlung abzubrechen. «In diesem Fall ermutigen wir sie dazu, ihre Situation mit ihrem Arzt zu besprechen», so Christiane Kaufmann. Im persönlichen Gespräch erinnert sie die betroffenen Frauen daran, dass die Nebenwirkungen meist zurückgehen, wenn sich der Körper erst einmal an das Medikament gewöhnt hat. Zudem betont sie immer wieder, wie wichtig die Behandlung ist, um ein erneutes Auftreten der Krebserkrankung zu vermeiden.



Christiane Kaufmann, Geschäftsführerin der Krebsliga Neuenburg, erklärt, wie die Neben-



wirkungen der Antihormontherapie vermindert werden können.

Glücklicherweise gibt es Massnahmen, um die Nebenwirkungen zu reduzieren. Die Krebsliga empfiehlt spezielle Yogakurse, Entspannungsangebote und Akupunktur. Zudem bietet sie psychologische Unterstützung, Begleitung und eine Gruppe für die Kinder betroffener Familien an.

*Name geändert



Yoga zeigt positive Effekte

«Als ich bei der Krebsliga Neuenburg angerufen habe, hat mir meine Ansprechpartnerin erklärt, dass die Krebsliga Yogakurse anbietet und die Kosten für die ersten zehn Stunden übernommen werden. Daraufhin bin ich dort hingegangen. Die Yogalehrerin ist fantastisch. Jeder kann zu Beginn des Kurses sagen, wie es ihm geht und was er vom Kurs erwartet. Ich war nicht die Einzige, die gerade eine Hormontherapie durchläuft. Wir haben von unseren Hitzewellen berichtet, von unseren Gelenkschmerzen. Die Lehrerin hat uns daraufhin spezielle Übungen für die Gelenke gezeigt. Ich fand das toll und habe damit begonnen, die Übungen täglich zu machen, anfangs zehn und dann zwanzig Minuten. Schon nach kurzer Zeit waren die Gelenkschmerzen verschwunden!» Aline D.*

0

ligue neuchâteloise contre le cancer

Nachkontrollen reissen Wunden auf

Seit fast zehn Jahren leitet Carmen Schürer den psychoonkologischen Dienst der Krebsliga Zentralschweiz. Ihr Herzensanliegen sind junge Brustkrebspatientinnen, die sie in Einzel- und Gruppentherapien begleitet.

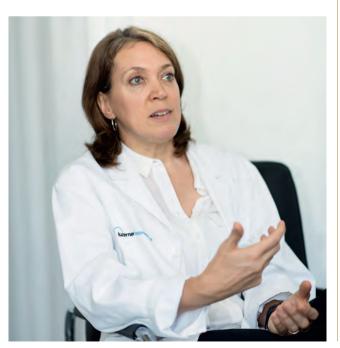
Text: Rahel Escher, Foto: Fabian Anthamatten

Was war der Auslöser, dass Sie für junge Frauen mit Brustkrebs eine Informations- und Austauschgruppe gründeten?

Brustkrebs wirft bei jungen Frauen häufig andere Fragen auf als bei älteren Patientinnen. Sie stehen an einem früheren Punkt im Leben und gewichten Themen wie Körperlichkeit, Partnerschaft, Familienplanung, Sexualität, Ausbildung oder Beruf anders. Da die grosse Mehrheit der Brustkrebspatientinnen über 50 Jahre alt ist, finden junge Frauen in bestehenden Gruppen manchmal nicht die Themen, die sie sich wünschen. Mit der Austauschplattform «Jung und Brustkrebs» möchte ich diese Lücke schliessen. Die Frauen fühlen sich in der Gruppe aufgehoben und verstanden. Das Teilen von Ängsten und Problemen, aber auch Informationen und Bewältigungsstrategien, verbindet. Es entstehen oft tragende Freundschaften.

Was für Ängste und Probleme teilen diese Frauen?

Das ist je nach Krankheitsstadium etwas unterschiedlich. Vordergründig ist sicherlich die Angst vor dem Sterben, die im Alltag oftmals keinen Platz findet. Die Frauen sind mit Ausbildung und Beruf oder mit der Betreuung von Kleinkindern stark eingebunden. Dann kommt plötzlich die Diagnose, gefolgt von wochenlangen Therapien. Es fehlt die Zeit, das Erlebte zu verarbeiten, sich an die neue



Diplom-Psychologin Carmen Schürer von der Krebsliga Zentralschweiz.

Situation anzupassen. Selbst wenn sich der Krebs gut behandeln lässt: Für viele Frauen ist danach nichts mehr wie zuvor.

Wie äussert sich das?

Brustkrebs hinterlässt nicht nur am Körper Narben, sondern auch auf der Seele. Viele Frauen belastet die Angst vor einer erneuten Krebserkrankung. Jede Nachkontrolle reisst diese Wunden wieder auf.

Ist die Auseinandersetzung mit dem Sterben bei jungen Frauen eine andere?

Der Abschied vom Leben ist für alle Menschen schwierig, bei jungen Frauen beinhaltet er jedoch eine besondere Tragik. Oftmals sind es Mütter von Kleinkindern. Gerade wenn es alleinstehende Frauen sind und die Versorgung der Kinder nicht geklärt ist, ist das sehr belastend.

Was raten Sie jungen Müttern im Umgang mit den Kindern?

Kinder haben feine Antennen und spüren, wenn etwas nicht stimmt. Darum empfehlen wir, die Kinder unbedingt einzubeziehen. Man kann den Kindern auf altersgerechte und spielerische Art erklären, dass die Mama krank ist und sich ihr Aussehen verändern wird.

Wie gehen die jungen Frauen selber mit den äusserlichen Veränderungen um?

Den eigenen Körper nach einer Brustoperation anzunehmen, ist ein längerer Prozess, insbesondere dann, wenn nicht brusterhaltend operiert werden konnte. Bei jungen Patientinnen üben die geltenden Schönheitsideale oftmals einen starken Druck aus. Die Auseinandersetzung mit dem veränderten Körper, der Weiblichkeit und der Sexualität erleben sie als grosse Herausforderung.

Welche Rolle spielt der Partner bei diesem Heilungsprozess?

Die Partner sind vielfach stark verunsichert, haben Berührungsängste, wollen ihrer Partnerin nicht wehtun. Dies wird von den Frauen oftmals als Ablehnung fehlinterpretiert. In der Partnerschaft ist es wichtig, das gegenseitige Schonverhalten behutsam aufzubrechen und offen zu kommunizieren, anstatt nur zu vermuten, was der Partner braucht oder denken könnte. Diese Offenheit schafft Nähe und

Vertrauen. Auf dieser Basis lässt sich auch die Sexualität gemeinsam neu entdecken. Für Paare gibt es viele Übungen, um sich auch körperlich wieder anzunähern.

Wie stark belastet ein unerfüllter Kinderwunsch die Patientinnen und ihre Partner?

Wenn eine Schwangerschaft, sei es wegen medizinischen Therapien oder operativen Eingriffen, nicht mehr möglich ist, versuche ich gemeinsam mit der Patientin herauszufinden, was hinter ihrem Kinderwunsch steht. Gibt es Wege, eine Art Mutterschaft ohne leibliches Kind zu leben? Hier ergeben sich oftmals gangbare Wege oder Alternativen, beispielsweise mit einem Patenkind. Das braucht jedoch Zeit. Mit der verlorenen Chance, Mutter zu werden, verlieren viele Frauen anfangs auch ihr Selbstverständnis, eine Frau zu sein.

Wie kann dieses Selbstverständnis zurückgewonnen werden?

Wenn es der Frau gelingt, den Körper wieder anzunehmen und ihre Weiblichkeit zu leben und auszudrücken. Sie erlaubt sich dann, damit aufzuhören, andere schützen zu wollen, indem sie beispielsweise das Schwimmbad meidet, um anderen Menschen den Anblick ihres Körpers zu ersparen. Und was auch ganz wichtig ist: Die

Frage nach dem «Warum» abzulegen und einen gelingenden Umgang mit Ängsten und Sorgen zu finden. So kann der Fokus auf die zukünftige Lebensqualität gelenkt werden.

«Die Partner sind vielfach stark verunsichert.»

Carmen Schürer, Diplom-Psychologin

Wie kann diese Lebensqualität gesteigert werden?

Es gilt, Selbstfürsorge zu kultivieren und sich auf die Dinge zu konzentrieren, die Freude machen und gut tun. Wie diese Freude gelebt wird, ist ganz unterschiedlich. Eine gesunde Ernährung und Sport helfen vielen Frauen, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und selber aktiv etwas für die Gesundheit zu tun. Andere Frauen finden Halt in der Spiritualität. Eine existenzielle Krise wie Krebs verändert den Menschen. Viele Patientinnen verspüren den Wunsch, ihr Leben umzugestalten, um konfliktträchtige Themen aktiv zu verändern. Dies kann den Beruf, die Partnerschaft, den Freundeskreis oder die Freizeitgestaltung betreffen. Ich unterstütze Patientinnen in diesen Änderungsprozessen. Wer vor der Diagnose ein glückliches und erfülltes Leben führte, sollte wieder dorthin zurückfinden.



Engagement verbindet.





Krebsliga modernisiert Webauftritt



Die neue Website ist online. Ein besonderes Ziel des Projekts lag auf der Aktualisierung der Web-Technologie und des Designs. Auf der Startseite sind die neusten Informationen zu krebsrelevanten Themen aus Forschung und Politik wie auch neue Studien und Medienmitteilungen aufbereitet. Dank der vereinfachten Struktur und übersichtlichen Navigation finden die Besucherinnen und Besucher mit nur wenigen Klicks die gewünschten Informationen über Krebsarten, Gesundheitsvorsorge, Therapieund Rehabilitationsmöglichkeiten und die Beratungsangebote der Krebsliga. Die neue Website ist für mobile Geräte wie Handy und Tablet optimiert, so dass sämtliche Informationen immer und überall in leserfreundlicher Form aufbereitet sind. (rae) www.krebsliga.ch

Ein ganz besonderes Benefiz-Bankett

Rund 130 Personen sind dem Aufruf von Morgane Gachoud und Ornella Nouzille gefolgt, zwei Schülerinnen im Alter von 18 und 17 Jahren, die im Rahmen ihrer Maturaarbeit ein Benefiz-Bankett zugunsten der Krebsforschung organisiert hatten. Für die Veranstaltung konnten sie Erik Godot, den Chefkoch der Klinik La Source, gewinnen, der ein exzellentes Menü zauberte. Die

Weine wurden vom Weinhaus Violier zur Verfügung gestellt. Während des Essens lieferte Didier Jallut den Gästen zunächst einige Hintergrundinformationen zum Thema Brustkrebs, dann berichtete eine betroffene Person von ihren persönlichen Erfahrungen. Ausserdem konnten die Besucherinnen und Besucher Fotos von Viktoria Bosc bewundern. Ein grosses Bravo an die beiden jungen Frauen, die sich nach dieser grossartigen Veranstaltung zu einer Spende zugunsten der Krebsforschung entschieden haben. (bu)

Erfolgreiche Kooperation – Gemeinsam gegen Brustkrebs



Seit letztem Jahr pflegt die Krebsliga eine Kooperation mit der Odlo Schweiz AG: Für jedes verkaufte Produkt aus der «Sports Bra»-Linie bei auserwählten Handelspartnern spendet Odlo fünf Franken an die Krebsliga und unterstützt damit die wichtige Arbeit in der Brustkrebsprävention. Der Sportartikelhersteller konnte der Krebsliga bereits einen Gesamtbetrag in der Höhe von 14 000 Franken überreichen. Herzlichen Dank dafür!

Odlo hat sich zum Ziel gesetzt, den für jede Frau optimalen BH herzustellen: heisst, von BHs mit hoher Stützfunktion bis hin zu einfachen Sport-Tops – für jede ist etwas Passendes dabei. Unter www.odlo.com/brafinder sind alle Modelle ersichtlich, so zum Beispiel auch der neue Flex High Sporty Bra. (ab)

Ihre Spende wirkt – Peter ist der lebende Beweis

Menschen stehen stets im Mittelpunkt der Arbeit der Krebsliga.
Menschen wie Natalia, Nicolas,
Claudia, Stefania, Walter und Thierry,
die ein Schicksal teilen: Sie alle sind
an Krebs erkrankt, haben gegen die
Krankheit gekämpft und stehen nun
mit ihrem Gesicht, ihrer Geschichte
und der prägnanten Aussage «Ihre
Spende wirkt: Ich bin der lebende
Beweis. Dankel» für die Krebsliga ein.

Die Krebsliga-Kampagne, die seit Anfang 2015 zwei Mal pro Jahr mit Plakaten in der Öffentlichkeit präsent ist, wird diesen Herbst ab dem 24. Oktober durch einen weiteren Botschafter bereichert. Und zwar durch den 62-jährigen Peter, der vor fast zehn Jahren an Darmkrebs erkrankt ist. «Die Krebsliga öffnete mir Türen, die ich unter dem Druck der Krankheit nie hätte aufstossen können. Die Mitarbeitenden der Krebsliga Ostschweiz gaben mir die Kraft und das Vertrauen, die mir in dieser schwierigen Lebensphase fehlten.»

Wie auch die anderen Botschafterinnen und Botschafter zeigt er den bestmöglichen Fall – nämlich, dass dank Ihrer Spende – liebe Leserin, lieber Leser – Begleitung, Beratung und konkrete Unterstützung von Krebsbetroffenen ermöglicht wird. (ab)

www.krebsliga.ch/beweis



SRF-TV-Sendung «Gesundheit heute»



Seit Anfang Jahr ist die Krebsliga Partnerin der Gesundheitssendung «Gesundheit heute», die wöchentlich samstags um 18.10 Uhr auf SRF1 ausgestrahlt wird. Thematische Schwerpunkte setzte die Krebsliga 2016 bei den Themen Darmkrebs sowie Sonnenschutz und Hautkrebs. In diesen Sendungen kamen jeweils Fachexpertinnen und -experten der Krebsliga zu Wort. So aktuell nun auch in der Sendung vom 8. Oktober zum Thema Brustkrebs, die, wie übrigens alle anderen Sendungen auch, auf der Website von «Gesundheit heute» jederzeit im Archiv angeschaut werden kann. In der aktuellsten Ausgabe ist Anna Zahno, Leiterin des Krebstelefons der Krebsliga Schweiz, als Studiogast zu

sehen. Und zwar in einer Doppelrolle: Sie erzählt zum einen von ihren Erfahrungen als Fachberaterin am Krebstelefon, zum anderen von ihrer eigenen Brustkrebserkrankung. (ab)

Die Kooperation mit «Gesundheit heute» wird auch im kommenden Jahr fortgeführt. Mehr Infos zur Sendung erhalten Sie unter: www.gesundheit-heute.ch

InfoMonat Brustkrebs: Wir sind für Betroffene und Angehörige da

Umfassend informiert - «Pass auf dich auf»

Die Diagnose Krebs verändert das Leben. Es lohnt sich, Rat bei einer Fachperson zu holen und einen Blick in den neuen Informationsblock zu werfen, der das Thema Brustkrebs von allen Seiten beleuchtet: Sowohl aus der Perspektive von Betroffenen als auch aus derjenigen von Angehörigen. Der Infoblock in Form eines Notizblocks bietet Mehrwert für erkrankte, aber auch für gesunde Frauen und stellt Informationen für Angehörige und generell am Thema interessierte Personen bereit.

Jetzt gratis zu bestellen unter www.krebsliga.ch/brustkrebs









Betroffene finden vor Ort Rat und Unterstützung: die kantonalen und regionalen Krebsligen

Im Oktober organisieren manche kantonalen und regionalen Krebsligen Informationsaktivitäten und stellen das Brustmodell vor. Mit dem begehbaren Brustmodell wird Krebsprävention sicht- und fassbar gemacht: Nehmen Sie Platz im über zwei Meter hohen Brustmodell und lassen Sie sich erklären, wie Brustkrebs entsteht, welche Früherkennungsmethoden es gibt und welche Symptome auf Brustkrebs hinweisen können.

Unter www.krebsliga.ch/brustkrebs finden Sie die Termine und Standorte.

Die Krebsliga bei IKEA

Am 15. Oktober ist die Krebsliga den ganzen Tag in allen neun Schweizer IKEA-Filialen präsent: Am Informationsstand können sich die Besucherinnen und Besucher über das Thema Brustkrebs informieren und erhalten gratis den neu erarbeiteten Informationsblock. (ab)

Die Standorte entnehmen Sie www.ikea.ch

Sudoku

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

Die Lösungszahl:







Scapa-Kalender 2017

Seit über 15 Jahren kreuzen sich Ted Scapas Wege mit denjenigen der Krebsliga. «Krebs nimmt keine Rücksicht auf niemanden. Es kann jeden treffen, ob reich oder arm, ob alt oder jung. Mir ist es wichtig, immer wieder etwas Gutes zu tun für die Menschen», sagt der holländisch-schweizerische Künstler. Er selber geht mit bestem Beispiel voran: Sein unentgeltlicher Einsatz für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen ist enorm.

Auch für das kommende Jahr hat der 85-jährige Scapa exklusiv für die Krebsliga einen Kalender entworfen. Es ist bereits der elfte in Serie. Der Ted-Scapa-Kalender 2017 ist voll und ganz der Schweiz gewidmet: einer Schweiz in allen Facetten, Formen und Farben. Die unverkennbaren Zeichnungen von Scapa bringen eine wunderbar farbige Bildwelt zu uns nach Hause.

www.scapa.ch

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von 25 Scapa-Kalendern für das Jahr 2017 im Wert von je Fr. 38.–.

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 24. Oktober 2016. Viel Glück!

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

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Juliausgabe 3/16: (Lösungszahl: 185)

Dori Baumgartner, 3303 Jegenstorf; Rita Berther, 7189 Rueras/GR; Reinhard Brugger, 8570 Weinfelden; Edmond Carrel, 2562 Port; René Dettwiler, 1800 Vevey; Käthi Fleury, 2560 Nidau; Corinne Kohli, 1660 Château-d'Œx; Romilda Macquat, 2942 Alle/JU;

Paul Niedermann, 9621 Oberhelfenschwil; **Greti Rüfenacht**, 3032 Hinterkappelen.

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@liquecancer-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

Lique vaudoise contre le cancer

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

Krebsliga Wallis

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

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

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

Krebsliga Zug

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

Krebsliga Zürich

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

Krebshilfe Liechtenstein

Telefon 00423 233 18 45 admin@krebshilfe.li PK 90-4828-8

Krebsforum

www.krebsforum.ch das Internetforum der Krebsliga

Krebstelefon

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

Impressum

Herausgeberin

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



Redaktionsleitung

Flavia Nicolai (fln)

Autorinnen/Autoren

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

Fotografie

Gaëtan Bally, Zürich Fabian Anthamatten, Luzern

Layoutkonzept

Gestaltung

Dominique Scholl

Druck

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

Ausgabe 4/16, Oktober 2016

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

Bank Coop - Finanzpartner der Krebsliga Schweiz.

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





«Eine Krebsdiagnose bedeutet meist eine grosse Belastung für alle Betroffenen. Wir alle sind aber nicht (nur) krank oder gesund. Trotz einer Erkrankung sollte es möglich sein, auch positive Momente zu erleben, die gut tun. In der persönlichen Beratung und Unterstützung und durch die Begleitung in der Praxis für Psychoonkologie hilft die Krebsliga des Kantons Zürich Betroffenen und Angehörigen dabei, mit der Erkrankung umzugehen, wieder Tritt im Alltag und an ihrer Arbeitsstelle zu fassen. Dazu gehört es auch, durch vielfältige Angebote den Blick für die lebensbejahenden Kräfte zu öffnen. Wir haben Zeit, Raum und Rat, um Menschen mit Krebs und ihre Nächsten zu stützen und zu stärken.»

Rolf Huck, Geschäftsführer Krebsliga Zürich



krebsliga zürich

www.krebsligazuerich.ch, info@krebsligazuerich.ch, Tel. 044 388 55 06, Spenden: PK 80-868-5



FRAGEN ZU BRUSTKREBS?

Die Krebsliga hilft mit Informationen, Beratung und Unterstützung.

