krebsliga

aspect

Januar 2020

JUNGE ERWACHSENE MIT KREBS

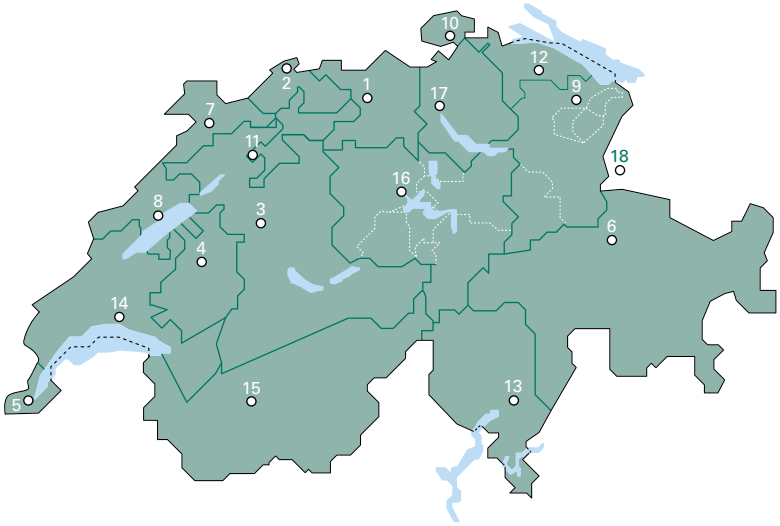
Austausch auf Augenhöhe

NEUJAHRSVORSÄTZE
Wie Sie das Krebsrisiko senken können

PROSTATAKREBS
Eigene Ressourcen als wichtige Stütze

SEXUALBERATUNG
Wir bieten kostenlose Mailberatung

Die Krebsliga in Ihrer Region



Wir sind immer für Sie da!

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

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

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

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

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

6 **Krebsliga Graubünden**
Telefon 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

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

8 **Ligue neuchâteloise contre le cancer**
Téléphone 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
CP 20-6717-9

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

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

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

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

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

14 **Ligue vaudoise contre le cancer**
Téléphone 021 623 11 11
info@lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

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

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

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

18 **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

Starten Sie Ihre eigene Spendenkampagne participate.krebsliga.ch
Weitere Auskünfte Telefon 031 389 94 84 oder E-Mail: spenden@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch/spenden

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

facebook.com/krebsliga twitter.com/krebsliga linkedin.com/company/krebsliga-schweiz youtube.com/krebsliga instagram.com/krebsliga

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C012018 www.fsc.org
gedruckt in der schweiz
myclimate PERFORMANCE neutral Drucksache 01-19-715167 myclimate.org
ZEWO zertifiziert certifié certificato
Ihre Spende in guten Händen.

Neues Jahr, neue Herausforderungen

Liebe Leserin, lieber Leser

Als CEO der Krebsliga Schweiz begrüsse ich Sie ganz herzlich in dieser ersten Ausgabe im Jahr 2020.

Seit Oktober 2019 habe ich die Verantwortung über die Geschäfte der Krebsliga Schweiz übernommen und darf die wertvolle Arbeit meiner Vorgängerin Kathrin Kramis fortführen. Gemeinsam mit einem sehr engagierten Team und dank der Vernetzung mit unseren kantonalen und regionalen Ligen möchte ich die Anliegen von Betroffenen und Angehörigen hören, ernst nehmen und mitdiskutieren, damit wir ihnen optimale Lösungen zur Bewältigung von Krebs und zum Umgang mit der Krankheit zur Verfügung stellen können.

Meine Erfahrungen aus der Spitalwelt bestätigen mir die Wichtigkeit der Vernetzung der zahlreichen Partner im Gesundheitswesen. Dabei kommt meines Erachtens den Leistungserbringern, wie z.B. Spitalinstitutionen, ambulanten Einrichtungen, Ärzten und Pflegefachpersonen, eine Schlüsselrolle zu. Eine integrierte Versorgung in der Schweiz, aber auch ein umfassendes Beratungs- und Informationsangebot sind elementar für Krebsbetroffene und Angehörige. Umso wichtiger ist es, dass die Leistungserbringer in der Schweiz die Angebote unseres Verbandes gut kennen, damit möglichst viele ihrer Patientinnen und Patienten davon profitieren können. Gerade deshalb ist es mir ein persönliches Anliegen, eines der Kernanliegen der Krebsliga, aber auch unserer Partnerorganisation, der Stiftung Krebsforschung Schweiz zu erwähnen – nämlich die Förderung einer unabhängigen Krebsforschung. Nur so können wir einen nachhaltigen Nutzen für eine verbesserte Krebsbehandlung schaffen. Zudem sind wir auf Resultate aus der Wissenschaft für ein wissensbasiertes Handeln in unserer Organisation angewiesen, gerade in Zeiten, in denen Fake News und Halbwahrheiten grassieren. Das neue Jahr wird uns viele anspruchsvolle Aufgaben bescheren, daran besteht kein Zweifel.

Unser ganzer Einsatz ist gefragt, und den leisten wir jeden Tag sehr gern. Herzlichen Dank, dass Sie mit Ihrer Spende die Krebsliga beim Helfen unterstützen. Ihr Zeichen der Solidarität ist Gold wert.

Herzlich,

Daniela de la Cruz
Geschäftsführerin
Krebsliga Schweiz

Inhalt

Panorama 4
Verleihung der Anerkennungspreise und Krebsmedaille für Ruth Dreifuss.

Aktuell 6
Gesunde Vorsätze: Wie Sie Ihr Krebsrisiko senken können.

Fragen & Antworten 7
Fragen an die Beraterinnen des Krebstelefons.

Begegnung 8
Krebs trifft einen unverhofft. Wie sich Jean W. mit seiner Prostataerkrankung auseinandersetzt.

Forschung 10
Neue Untersuchung: Können E-Zigaretten Rauchern helfen aufzuhören?

Leben mit Krebs (Titelstory) 12
Info- und Austauschtreffen in Basel: Junge krebsbetroffene Menschen diskutieren unter sich.

Fokus 16
Selbstbestimmt und prozessbegleitet: Die Patientenverfügung «plus» ist ein Werkzeug für kranke und gesunde Menschen.

Interview 18
Sexualtherapeut Stefan Mamié erklärt, warum das Angebot der Sexualberatung per E-Mail erfolgt.

In Kürze 20
13 Kurzfilme über Menschen mit Krebs sind neu bei der Krebsliga online.

Rätsel 22
Mitmachen: Gewinnen Sie eine von fünf Biscuit-Dosen von Wernli.

Persönlich 23
Walter Limacher findet es wichtig, dass Organisationen wie die Krebsliga den Betroffenen und Angehörigen zur Seite stehen.

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?

Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

Neue Online-Checkliste

Welche Gesundheits-Apps taugen etwas?

Ernährungstipps, Schmerztagebuch oder Achtsamkeitsübungen. Fast täglich kommen neue Gesundheits-Apps und Online-Tools auf den Markt. Sie können Krebsbetroffene auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil oder im Umgang mit ihrer Erkrankung unterstützen. Sie bergen aber auch Risiken. Nur wenige Apps sind zertifiziert, rechtliche Grundlagen gibt es kaum.
Auf der Website der Krebsliga finden Sie neu eine Checkliste, welche Ihnen hilft, Apps zu bewerten. Dabei geht es unter anderem um Zweck, Funktionalität, Datenschutz und inhaltliche Richtigkeit.
Das Wichtigste gleich vorweg: Eine App ersetzt in keinem Fall den Arztbesuch oder eine medizinische Behandlung. (jbe)

Hier geht's zur Checkliste:
▸ https://www.krebsliga.ch/apps

Initiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung»

113 500 beglaubigte Unterschriften eingereicht

Mitte September hat die Krebsliga Schweiz zusammen mit anderen Gesundheitsorganisationen 113 500 beglaubigte Unterschriften zur Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung» der Bundeskanzlei übergeben. Nun sind Bundesrat und Parlament gefordert, den Jugendschutz konsequent umzusetzen. Für die Initianten ist klar: Werbung für Tabakprodukte und E-Zigaretten darf Jugendliche nicht zum Rauchen verleiten – zu gross sind die gesundheitlichen Risiken. Jede Stunde stirbt in der Schweiz mindestens eine Person an den Folgen des Rauchens. Das sind jährlich 9500 Personen. (taa)

Kurse

Auszeit für Krebsbetroffene und Nahestehende

Betroffene wie Angehörige berichten gleichermassen, dass das Leben nach einer Krebserfahrung nicht mehr gleich ist wie zuvor. Sich in einem neuen Alltag zurechtzufinden, zehrt an den Kräften aller Beteiligten. Immer wieder gilt es, Energie zu tanken und Erlebtes zu integrieren. In den Kursen der Krebsliga erhalten Krebsbetroffene Impulse, wie sie mit den Folgen von Krankheit und Therapie besser umgehen können, um selber wieder aktiv zu werden. (siw)

▸ www.krebsliga.ch/kurse

Auszeichnungen

Zwei Preise und eine Krebsmedaille

Im Herbst 2019 hat die Krebsliga Schweiz zwei Anerkennungspreise verliehen: einen an das mobile Palliative-Care-Team Voltigo in Freiburg, den anderen an die Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie. Ausserdem hat alt Bundesrätin Ruth Dreifuss die Krebsmedaille für ihr Engagement für bezahlbare Medikamente und die Zugangsgerechtigkeit in der medizinischen Versorgung erhalten. (ors)

▸ www.krebsliga.ch/anerkennungspreis
▸ www.krebsliga.ch/krebsmedaille

Zitat

«Leukämie brachte mich in die Politik.»

Balthasar Glättli, Nationalrat und Fraktionspräsident der Grünen Schweiz, erkrankte als Kind an Leukämie. Nachdem er den Krebs besiegt hatte, entbrannte seine Leidenschaft für die Politik.

FOTOS: ZVG, QUELLE ZITAT: WWW.NAU.CH

Zahlen

200–220

Kinder unter 15 Jahren erkranken jährlich an Krebs.

33%

der Kinder erkranken an Leukämie.

80%

der erkrankten Kinder können dank des medizinischen Fortschritts geheilt werden.

Quelle:
www.kinderkrebs-schweiz.ch/portrait/unser-engagement/kinderkrebs-in-ch.html

Rauchstopplinie

stopsmoking.ch

Mit «stopsmoking.ch» gibt es für Raucherinnen und Raucher einen neuen Zugang zu wissenschaftlich geprüften Informationen zum Rauchstopp und zu Rauchstopphilfen. Die neue, schweizweite Plattform wurde letzten September erfolgreich gestartet und ist ein gemeinsames Projekt von Krebsliga Schweiz, Lungenliga Bern und Gesundheitsförderung Wallis. Die Rauchstopplinie 0848 000 181 der Krebsliga ist ein Teil dieser neuen Plattform. Zudem finden Interessierte auch die Adressen regionaler Angebote wie Einzelberatung und Gruppenkurse, und es gibt Informationen über mobile Apps für Smartphones und Online-Coachingprogramme. (jbe)

Besuchen Sie die neue Plattform:
▸ **www.stopsmoking.ch**

Krebsregistrierungsgesetz

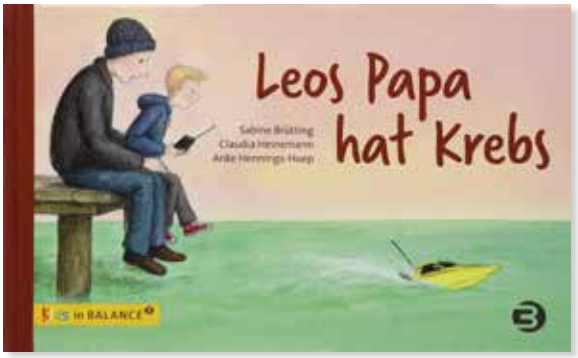
Registrierungspflicht aller Krebserkrankungen

Seit dem 1. Januar 2020 müssen alle Krebserkrankungen in der ganzen Schweiz vollzählig und einheitlich erfasst werden. Damit sind alle Ärzte, Spitäler sowie private und öffentliche Institutionen des Gesundheitswesens, welche Krebs diagnostizieren oder behandeln, verpflichtet, definierte Angaben zu spezifizierten Krebsarten an das jeweilige Krebs- oder Kinderkrebsregister zu melden. Auch die Kantone wurden verpflichtet, Krebsregister zu führen oder sich einem bestehenden Register anzuschliessen. Dank dieser Neuerung sollen die registrierten Daten vollzählig, vollständig, schweizweit einheitlich und international vergleichbar werden. Dies ermöglicht, gesamtschweizerisch einheitliche Auswertungen durchzuführen. Auch dem Schutz der Persönlichkeitsrechte soll Rechnung getragen werden, indem die Meldepflichtigen die Patientinnen und Patienten über die Registrierung ihrer Daten informieren müssen und diese die Registrierung verweigern können. (lut)

Buchtipp

Leos Papa hat Krebs

Leos Papa ist an Krebs erkrankt. Seither ist alles anders. Er kommt ohne Haare aus dem Krankenhaus zurück, ist dünn, müde und schnell genervt. Leo weiss nicht, wohin mit seinen Gefühlen. Das Bilderbuch von Sabine Brütting und Claudia Heinemann eignet sich für Kinder ab fünf Jahren. Es soll Familien dabei helfen, mit den Kleinsten über die Thematik Krebs zu sprechen. Das Buch ist für rund 21 Franken im Fachhandel erhältlich. (lut)



ILLUSTRATIONEN: ZVG

Neues Jahr, alles klar?

Kleiner Aufwand, grosse Wirkung: Der Jahresbeginn ist der ideale Zeitpunkt, um einige Dinge im Leben zu optimieren. Gesunde Ernährung, mehr Bewegung – jeder Schritt in Richtung gesunder Lebensstil zählt und minimiert das Krebsrisiko.

Text: Tanja Aebli

«Ein gesunder Lebensstil vermag das Risiko, an Krebs zu erkranken, erheblich zu senken. Einen hundertprozentigen Schutz vor Krebs gibt es jedoch nicht», stellt Anna Zahno, Leiterin des Krebstelefons, klar. Dennoch: Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation lassen sich mehr als ein Drittel aller Krebserkrankungen durch Verhaltensänderungen und das Vermeiden gewisser Risiken verhindern. Höchste Zeit, ein neues Kapitel in Sachen Gesundheit aufzuschlagen.

Apfel statt Sahnetorte

Gesund und ausgewogen sollte sich der Speiseplan 2020 präsentieren. Doch was und vor allem wie viel ist gesund? Kerstin Zuk, Fachspezialistin Ernährung bei der Krebsliga Schweiz, präzisiert: «Die Basis einer ausgewogenen Mahlzeit sind pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln.» Eher Mass halten heisst es bei Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Eiern. Chips, Schokolade und Süssgetränken räumt die Lebensmittelpyramide an der Spitze nur wenig Platz ein. Doch selbst die Krebsliga führt keine schwarzen Listen von besonders fett- und zuckerhaltigen Speisen: «Verbotene Lebensmittel gibt es nicht. Wichtig sind die Kombination und die jeweilige Menge», so Kerstin Zuk.

Nie zu spät für einen Neustart: Viel Bewegung, frische Luft und eine ausgewogene Ernährung sind Balsam für Körper und Seele.

Flacher Bauch statt Flachbildschirm

Bezüglich Menge tun sich viele nicht nur an Festtagen damit schwer, zum richtigen Zeitpunkt einen Schlusspunkt zu setzen. Mit entsprechenden Ausschlägen auf der Waage: In der Schweiz liegen mehr als 40 Prozent der Erwachsenen über dem Normalgewicht. Doch gerade starkes Übergewicht kann zu chronischen Entzündungen und zu Veränderungen der Hormonproduktion führen, was wiederum die Entstehung von Krebs begünstigt. Grund genug, den überschüssigen Pfunden den Kampf anzusagen und die Laufschuhe zu schnüren. Für gesunde Frauen und Männer empfiehlt sich wöchentlich mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung in mittlerer Intensität, zum Beispiel in Form von zügigem Gehen oder Schneeschaufeln.

Frischluft statt Glimmstängel

Ein Rauchstopp lohnt sich immer: Bereits nach wenigen Wochen sinkt das Herzinfarktrisiko, und auch die Lungenfunktionen verbessern sich. Weil es anspruchsvoll ist, der Zigarette auf immer und ewig abzuschwören, kann es sinnvoll sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Rauchstopplinie steht Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite.

Vorsorge

Das Krebsrisiko senken

Die Krebsliga Schweiz empfiehlt:

- auf eine ausgewogene Ernährung zu achten,
- keinen Tabak und keine alkoholischen Getränke zu konsumieren,
- Bewegung in den Alltag einzubauen,
- sich vor UV-Strahlen der Sonne zu schützen und den Kontakt mit krebserregenden Substanzen zu meiden.

Weitere Informationen finden Sie auf **www.krebsliga.ch** oder beim Krebstelefon unter der Nummer **0800 11 88 11.**

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Dürfen Ferien gekürzt werden?

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

Das Krebstelefon mit seinen Beraterinnen feiert das 25-Jahr-Jubiläum. Jährlich beantwortet das Team rund 5800 Anfragen.

1 Meine Frau hat ihre Krebsbehandlung abgeschlossen und gilt als geheilt. Obschon körperlich alles in Ordnung scheint, leidet sie unter Antriebslosigkeit und will unser Haus nicht verlassen. Wie kann ich ihr helfen?

Solche Folgeerscheinungen sind keine Seltenheit. Krankheit und Behandlung führen oft zu körperlichen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen. Durch ein onkologisches Rehabilitationsprogramm kann die Lebensqualität Ihrer Frau verbessert werden. In der Schweiz gibt es ambulante und stationäre onkologische Rehabilitationsangebote, welche multiprofessionell aufgebaut sind; zum Beispiel mit Bewegungstherapie, Psychoonkologie und Ernährungsberatung.

Die Landkarte onkologischer Reha-Angebote in der ganzen Schweiz finden Sie unter:
▸ **https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/rehabilitation/**

2 «Völlig unerwartet habe ich mit 44 Jahren die Diagnose Darmkrebs bekommen und musste mich krankschreiben lassen. Darf mir mein Arbeitgeber meine Ferien kürzen, wenn ich für längere Zeit ausfalle?»

Können Sie wegen Ihrer Erkrankung nicht arbeiten, so wächst Ihr Ferienanspruch nicht. Das heisst, Ferientage gehen verloren und die Ferien werden gekürzt. Der Gesetzgeber hat aber eine Schonfrist bestimmt. Wenn Sie einen Monat nicht arbeiten, gibt es noch keine Kürzung. Erst nachdem Sie einen zweiten Monat vollständig nicht arbeiten konnten, gibt es eine Ferienkürzung um einen Zwölftel Ihres Ferienanspruchs. Ob der Arbeitgeber Ihnen die Ferien kürzen darf, hängt davon ab, wie lange Sie wegen der Krebserkrankung ausgefallen sind. Zudem spielt es eine Rolle, was in Ihrem Arbeitsvertrag oder in Ihrem Gesamtarbeitsvertrag (GAV) vereinbart worden ist. Möglicherweise steht Ihnen eine längere Schonfrist zu. Möchten Sie die Berechnung von einer Fachperson überprüfen lassen, so erhalten Sie weitere Informationen von den Beratenden der kantonalen und regionalen Krebsligen.

▸ **www.krebsliga.ch/regionen**

Das Krebstelefon bietet ab Mitte Januar auf www.krebsforum.ch eine Expertensprechstunde zu juristischen Fragen bei Krebs an.

3 Meine fünfzehnjährige Tochter kam sichtlich aufgebracht nach Hause. Die Lehrerin habe gesagt, Deodorants mit Aluminium können Krebs verursachen. Wie riskant ist das wirklich?

Tumore treten gehäuft nahe der Achsel auf, also genau dort, wo das Deo angewendet wird. Die Frage, ob Deodorants mit Aluminiumsalzen möglicherweise eine Rolle bei der Entstehung von Brustkrebs spielen, lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt leider nicht abschliessend beantworten. Es ist nicht bekannt, wie viel Aluminium ein Mensch tatsächlich durch die Verwendung von aluminiumhaltigen Deos über die Haut aufnimmt, und es ist unklar, ob und inwiefern Aluminium an der Entstehung von Brustkrebs beteiligt ist oder sein könnte. Die Krebsliga rät, auf aluminiumhaltige Deos unmittelbar nach der Rasur und bei gereizter oder verletzter Haut zu verzichten, weil die Salze dann einfacher in den Körper gelangen können. Um die Aluminiumaufnahme zu verringern, sind in der Schweiz auch Deos und andere Kosmetika ohne Aluminiumsalze erhältlich.

▸ **https://bit.ly/2qSG7Su**

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

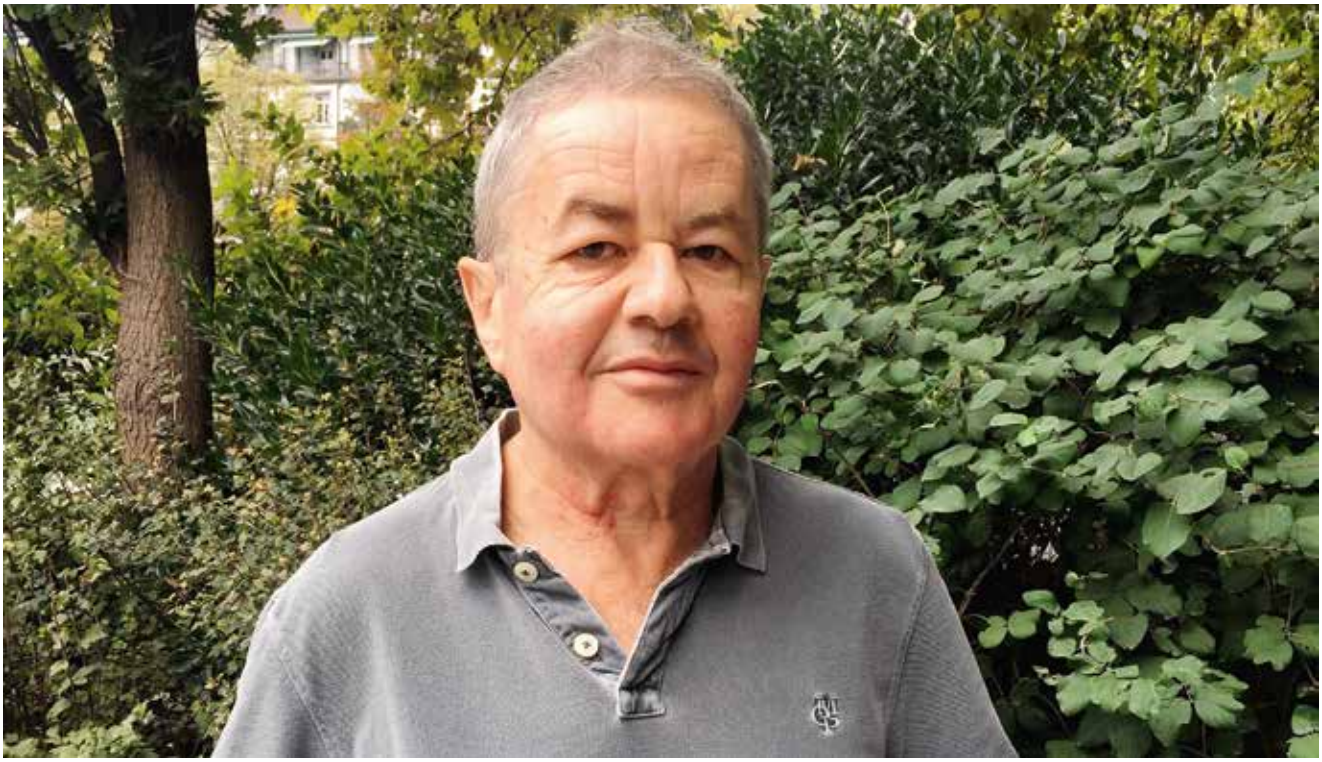
Chat (Mo–Fr, 11–16 Uhr)
www.krebsliga.ch/cancerline

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

Forum
www.krebsforum.ch

FOTO: ZVG

«Die eigenen Ressourcen sind meine wichtigste Stütze»



Jean W. geht aktiv durchs Leben: Die Bewegung und die Natur sind ihm wichtig.

Seit seiner Prostataerkrankung setzt sich Jean W. viel klarer mit dem auseinander, was er vom Leben will. Er vertraut dabei auf seine ihm verfügbaren Ressourcen. Er lebt bewusster. Geholfen hat ihm eine psychoonkologische Beratung der Krebsliga Zürich.

Text und Bild: Joëlle Beeler

Eigentlich hätte Jean W. aus Zürich schon viel früher zum Urologen gehen können. Aber – das kennen wohl viele – ärztliche Untersuchungen schiebt man gerne etwas hinaus. Zudem hatte der heute 68-jährige Zürcher mit Luxemburger Wurzeln keine Symptome. Der sportlich aktive Mann fühlte sich gut. Als Jean W. dann im November 2018 die Diagnose Prostatakrebs mit bereits befallenen Lymphknoten bekam, konnte nicht mehr gewartet werden. Sofort wurde er operiert. Er erinnert sich: «Die Inkontinenz nach der Operation war ein schlimmes Gefühl. Das regelrechte Auslaufen war richtig entwürdigend.» Zum Glück kam er zu einer Physiotherapeutin, von der er sich ernst genommen fühlte. «Ich war dankbar, jemanden zu treffen, der wusste, wovon ich sprach.» Mit ihrer Unterstützung lernte Jean W., geduldiger zu sein.

Die regelmässigen Beckenbodenübungen halfen ihm, die Inkontinenz etwas besser in den Griff zu bekommen. Auch da habe er wohl Glück gehabt. Nach einem halben Jahr sei es praktisch wieder normal gewesen, erzählt er.

> *«So wie vor der Operation ist es nicht mehr.»*
>
> *Jean W.*

Ehrlicherweise müsse er aber auch sagen: «So wie vor der Operation ist es nicht mehr.» In der Sexualität habe sich auch einiges verändert. In diesem Prozess sei es wichtig, Geduld und Vertrauen in sich und die eigenen Ressourcen zu haben. Und es gehe darum, die neuen Realitäten zu akzeptieren, sagt er.

Eine Drittmeinung einholen

Nach der Prostataoperation stand Jean W. vor einem Dilemma: Der Onkologe riet ihm aufgrund des Pathologiebefundes und wegen der bereits befallenen Lymphknoten, sofort mit einer Antihormontherapie und mit Bestrahlung zu beginnen. Der Urologe hingegen empfahl ihm zuzuwarten, da die Bestrahlung Schäden – zum Beispiel am Schliessmuskel der Blase – verursachen kann. Was sollte er tun? Jean W. holte sich daraufhin eine Drittmeinung von einem weiteren Onkologen. Anschliessend entschied er sich für einen Kompromiss: Er wollte nicht zu lange warten, gestand sich und seinem Körper dennoch eine Ruhepause von einem halben Jahr ein.

«Es ist nicht so wichtig, was ich tue, sondern wie ich es tue.»

Jean W.

Letzten Sommer begann Jean W. mit der Antihormontherapie und ging sieben Wochen lang zur Bestrahlung ins Spital. «Ich war sehr erleichtert, dass ich keine der möglichen Nebenwirkungen hatte.»

Bei einer Antihormontherapie kann es zum Beispiel zu Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme kommen. «Von all dem habe ich bis jetzt nichts gemerkt», so Jean W.

Krebsliga Zürich hilft

Bei der Krebsliga Zürich besucht der pensionierte IT-Fachmann einen Psychoonkologen. In den Gesprächen geht es nicht um Alltagsthemen, sondern um übergeordnete Fragen zum Sinn des Lebens: «Wer bin ich jetzt? Was will ich noch erreichen?» Dabei empfiehlt der Psychoonkologe, Jean W. solle vor allem auf die Qualität seiner Aktivitäten achten. «Es ist nicht so wichtig, was ich tue, sondern wie ich es tue und dass ich mich dabei im Fluss fühle.»

Verfügbare Ressourcen

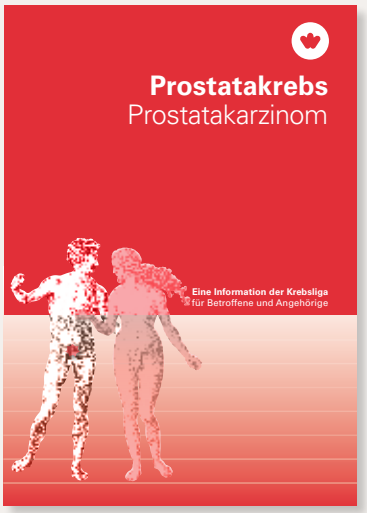
Seit der Diagnose versucht Jean W. zu sehen, wo seine eigenen Ressourcen liegen und wie er diese nutzen kann. «Sie waren und sind eine wichtige Stütze für mich: meine Familie, Freiwilligenarbeit im Quartier, die täglichen Spaziergänge mit meinem Hund und mein sonstiges Fitnessprogramm. All dies nicht aufzugeben war und ist mir sehr wichtig.»

Alle drei Monate geht Jean W. nun in die Nachuntersuchungen. «Ob und wann der Krebs zurückkommt, kann einem niemand sagen. Die Chancen, dass ich einige Zeit Ruhe habe, stehen gut. Wichtiger ist mir, dass es mir jetzt gut geht.» ●

Broschüre

Prostatakrebs

An Prostatakrebs erkranken in der Schweiz pro Jahr rund 6100 Männer. Es ist die häufigste Krebsart überhaupt. Nahezu alle Betroffenen sind zum Zeitpunkt der Diagnose über 50 Jahre alt. Bis heute sind leider keine Möglichkeiten zur Vorbeugung von Prostatakrebs bekannt. Je früher er aber entdeckt wird, desto erfolgreicher die Behandlung. Die Broschüre «Prostatakrebs» der Krebsliga beschreibt nicht nur detailliert die Entstehung, die Diagnose und die Therapiemöglichkeiten, sondern zeigt auch, welche Übungen für ein gezieltes Beckenbodentraining nach einer Operation gemacht werden können.



▸ **www.krebsliga.ch/shop**

Weitere Informationen, zum Beispiel zur Früherkennung, unter:
▸ **www.krebsliga.ch/prostatakrebs**

Weisser Dampf statt blauer Dunst?

Obwohl die meisten Raucherinnen und Raucher aufhören wollen, kommen nur wenige davon los. Nun untersucht eine von der Stiftung Krebsforschung Schweiz unterstützte Studie, ob so genannte Vaporizer beim Rauchstopp helfen können – und wie sich das Dampfen auf die Gesundheit auswirkt.

Text: Ori Schipper

Weil sich alle einig sind, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist, war die Tabakprävention bis vor Kurzem «eine relativ langweilige Sache», sagt Reto Auer, Professor am Berner Institut für Hausarztmedizin. Aber dann kamen vor einigen Jahren die E-Zigaretten – oder Vaporizer – auf. In diesen Dampfgeräten verbrennt kein Tabak, das Nikotin stammt aus einer synthetischen Flüssigkeit, die elektrisch aufgeheizt wird.

Im Unterschied zu anderen Nikotinersatztherapien, die den klassischen Weg der Medikamentenentwicklung mit langwierigen und aufwendigen klinischen Studien durchlaufen haben, sind die Vaporizer in einem weitgehend unregulierten Umfeld entwickelt und auf den Markt gebracht worden. Die Fachwelt wurde überrumpelt. «Nun schlagen sich Gegner und Befürworter fast die Köpfe ein», sagt Auer.

Mehr Bauchgefühl als empirische Daten

Die Diskussionen seien zwar heftig, aber meist stützten sich die Argumente mehr auf das Bauchgefühl als auf empirische Daten, fährt Auer fort. Um mehr Ruhe, Ordnung und Vernunft in diese Gespräche bringen zu können, hat Auer zusammen mit Kolleginnen und Kollegen nun eine Studie lanciert, in der die Forschenden den Nutzen und das Risiko von E-Dampfgeräten an 1172 Probandinnen und Probanden in der Schweiz untersuchen.

Auer betont, dass er weder für noch gegen das Dampfen ist. Ihm geht es darum, dieses neue Nikotinverabreichungssystem nüchtern zu evaluieren – und zwar unabhängig von der Tabak-, der E-Dampfgerät- und der Pharmaindustrie. Für die Unterstützung durch die Stiftung Krebsforschung Schweiz sowie durch den Schweizerischen Nationalfonds und den Tabakpräventionsfonds ist das Forschungsteam deshalb sehr dankbar.

Die Studie ist im Sommer 2018 gestartet. In Bern, Lausanne, Genf und bald auch in St. Gallen und Zürich können Raucherinnen und Raucher, die aufhören wollen, am Versuch mitmachen. (Wer sich für eine Teilnahme interessiert, findet auf www.estxends.ch die Kontaktangaben.) Der Zufall entscheidet, ob sie dann während sechs Monaten einfach eine normale Rauchentwöhnungsberatung (siehe Kasten) erhalten oder zusätzlich zur Beratung auch einen Verdampfer mit nikotinhaltigen Liquids. Aufgrund von Umfragen unter Raucherinnen und Rauchern ist bekannt, dass solche Dampfgeräte unterdessen die beliebteste Ausstiegs- oder Umstellungsmethode sind. «Wir möchten wissen, ob das auch funktioniert. Helfen die Dampfgeräte, einen totalen Rauchstopp zu erreichen?», sagt Auer.

> *«Die Zusammenarbeit mit den Präventionsfachleuten stellt sicher, dass die Studienresultate nicht von der Tabakindustrie missbraucht werden.»*
>
> *Prof. Dr. med. Reto Auer*

Gesundheitliche Auswirkungen abschätzen

Mit ihrer Studie erfassen die Forschenden gleichzeitig aber auch allfällige Nebenwirkungen, um die Sicherheit der Vaporizer zu beurteilen. Zudem sammeln Auer und seine Kolleginnen und Kollegen auch Urin- und Mundschleimhautproben der Studienteilnehmenden ein. In der Mundschleimhaut suchen die Forschenden nach mikroskopisch sichtbaren Veränderungen der Zellen, die als erste Spuren oder Vorläufer von Krebserkrankungen gewertet werden können. Und im Urin halten sie nach krebserregenden Stoffen Ausschau, um die gesundheitlichen Auswirkungen der Verdampfer abschätzen zu können. Aktuell ist ungefähr die Hälfte der vorgesehenen Studienteilnehmenden eingeschlossen. Mit den Resultaten ist frühestens in zwei Jahren zu rechnen.

Die Erfahrungen mit den Vaporizern, die die Forschenden um Auer in ihrer Studie gesammelt haben, seien glücklicherweise nicht mit den kürzlich erschienenen alarmierenden

«Technisch kann man mit diesen Geräten fast alles – etwa auch Sirup – verdampfen, aber aus gesundheitlicher Sicht ist das eine schlechte Idee.»

Medienberichten über Todesfälle von E-Zigaretten-Konsumierenden in den Vereinigten Staaten vergleichbar, meint Auer. Die überwiegende Mehrheit der in den USA hospitalisierten jungen Dampferinnen und Dampfer haben Cannabis-Öl gedampft, das sie auf dem Schwarzmarkt erworben hatten. Weitere haben vielleicht mit den Flüssigkeiten oder Liquids herumgespielt, die in den USA nicht reguliert sind. «Technisch kann man mit diesen Geräten fast alles – etwa auch Sirup – verdampfen, aber aus gesundheitlicher Sicht ist das eine schlechte Idee», sagt Auer.

Ausstiegshilfe statt Einstiegsdroge

Für die Entwicklung seiner Studie hat Auer mit Dampfgeräte-Konsumenten zusammengearbeitet. Die Dampfer haben das Team etwa beraten, als es um die Auswahl der fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen ging. Dabei stammen alle in der Studie verwendeten Liquids aus Frankreich, einem der wenigen Länder weltweit, die die Ingredienzien für die Flüssigkeiten der Dampfgeräte regulieren und kontrollieren. «Wir wissen, was unsere Probandinnen und Probanden dampfen», sagt Auer.

Die Forschenden stehen auch mit der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention in regem Austausch. Die Zusammenarbeit mit den Präventionsfachleuten stellt sicher, dass die Studienresultate nicht von der Tabakindustrie missbraucht werden, meint Auer. Es sei zwar weitgehend unbestritten, dass das Dampfen als Ausstiegshilfe beim Rauchstopp gesundheitlich vorteilhaft sei: Wer dampft statt raucht, stinkt weniger und kann vor allem wieder besser atmen. Doch diese Vorteile dürften nicht dazu führen, dass sich Kinder und Jugendliche in Sicherheit wiegen, wenn sie mit dem Dampfen beginnen, auch weil die Langzeitfolgen des E-Zigaretten-Konsums noch unbekannt sind. Für Auer gehört deshalb nicht nur die Werbung für Zigaretten, sondern auch die Werbung für Vaporizer verboten. ●

Wie funktioniert eigentlich?

Rauchstopp

Es gibt viele Methoden, vom Rauchen abzukommen. Sie sind statistisch gesehen unterschiedlich erfolgreich: Die niedrigsten Erfolgsaussichten (weniger als 5 %) hat, wer sich spontan zum Aufhören entschliesst. Die grösste Erfolgsquote (etwa 30 %) hat die mit Medikamenten oder Nikotinersatzpräparaten kombinierte Verhaltenstherapie.
Die Krebsliga Schweiz betreibt die Rauchstopplinie. Das ist ein telefonischer Beratungsservice, der unkompliziert bei der Tabakentwöhnung hilft. Die Mitarbeitenden der Rauchstopplinie haben schon Tausenden Raucherinnen und Rauchern geholfen. Sie sind Profis, wenn es darum geht, einen Rauchstopp richtig vorzubereiten und eine geeignete Aufhörmethode zu wählen. Die Rauchstopplinie bietet in mehreren Sprachen ausführliche Beratungsgespräche an.
Tel. 0848 000 181

Mehr Informationen: **www.rauchstopplinie.ch**

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Grosse Fragen des Lebens gemeinsam diskutieren

Junge Menschen sind lebenshungrig, voller Sehnsüchte und Träume. Wenn sie die Diagnose Krebs bekommen, geraten ihre Lebensentwürfe durcheinander. Die Krebsliga beider Basel organisiert jährlich einen Informations- und Austauschtag für junge Erwachsene mit Krebs und geht damit auf die speziellen Bedürfnisse dieser Betroffenengruppe ein.

Text: Joëlle Beeler, Fotos: Ruben Sprich

Wie kriege ich meine Ängste in den Griff? Werde ich nach der Chemo noch Kinder bekommen können? Grosse farbige Zettel an der Wand im Dachstock der Krebsliga beider Basel zeigen, wie vielfältig die Fragen junger Menschen mit Krebs sind. Insgesamt zehn Betroffene und Angehörige nahmen am Informations- und Austauschtag teil, welcher jährlich am ersten Septemberwochenende stattfindet. Einer von ihnen war Roger Marti. Er ist 32 Jahre alt und bekam vor einem Jahr die Diagnose chronische myeloische Leukämie. «Es kam völlig unerwartet, wie aus heiterem Himmel. Und eigentlich bin ich noch zu jung dafür.»

> *«Niemand musste sich verstecken, alle konnten offen und ehrlich erzählen, was sie bewegt.»*
>
> *Roger Marti, junger Krebsbetroffener*

Der Berner setzte sich im vergangenen Jahr intensiv mit seiner Krankheit auseinander. Die chronische myeloische Leukämie sei im Gegensatz zu einer akuten Leukämie einfacher behandelbar, sagt Marti. «Bis an mein Lebensende muss ich nun einmal pro Tag eine Tablette einnehmen. Damit habe ich mich abgefunden.» Dennoch verspürte er das Bedürfnis, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Er besuchte eine Selbsthilfegruppe für Leukämie, wo vorwiegend ältere Menschen zusammenkamen. Dort realisierte er, dass Fragen zu Lebenszielen, Aus- und Weiterbildungen oder körperlichen Veränderungen je nach Alter sehr unterschiedlich sein können. Umso mehr freute er sich, als er vom Austauschtreffen in Basel erfuhr: «Zum ersten Mal hörte ich Geschichten von anderen jungen Krebsbetroffenen. Niemand musste sich verstecken, alle konnten offen und ehrlich erzählen, was sie bewegt.» Das sei sehr spannend gewesen, findet Marti.

> *«Informationsbedarf gibt es zu Themen wie Intimität, Beziehung, Sexualität und Kinderwunsch.»*
>
> *Isabelle Nahi, Projektverantwortliche*

Not macht erfinderisch

Diesen Informations- und Austauschtag der Krebsliga beider Basel gibt es seit zwei Jahren. Er ist dank einer privaten Initiative und aus einem persönlichen Bedürfnis entstanden. Vor fünf Jahren bekam Conradin Döbeli im Alter von 29 Jahren Darmkrebs. Er und seine Frau Miriam suchten nach spezifischen Angeboten für junge Betroffene, wurden aber in der Schweiz nicht fündig. Miriam Döbeli umschreibt es so: «Die Broschüren zu Krebs zeigen oft Bilder mit Menschen in fortgeschrittenem Alter. Auch inhaltlich decken sie nicht die Themen von jungen Krebspatienten ab. Durch die Krankheit müssen junge Krebsbetroffene vielleicht ihre Ausbildung unterbrechen oder können einen geplanten Sprachaufenthalt nicht antreten. Es stellen sich ganz andere Fragen.» Miriam und Conradin Döbeli nahmen Kontakt mit der Krebsliga beider Basel auf. Damit war einerseits der Grundstein für ein spezifisches Angebot für junge Krebsbetroffene gelegt, andererseits ist Miriam Döbeli nun mit einem kleinen Pensum in diesem Projekt mitverantwortlich.

Intime Fragen zum Privatleben

Junge Krebsbetroffene im Alter zwischen 18 und 39 Jahren treffen sich seither in Basel. Dabei geht es neben dem gemeinsamen Austausch auch um spezifische Informatio-

Junger Krebsbetroffener: Die Diagnose hat das Leben von Roger Marti zwar verändert, seine heutige Situation hat er aber akzeptiert.

Interessiert an der Sache: Roger Marti am Informations- und Austauschtag für junge Krebsbetroffene in der Krebsliga beider Basel.

nen für diese Gruppe. «Uns ist es wichtig, dass die Betroffenen und Angehörigen nach so einem Tag mit einem Paket voller Informationen gestärkt heimgehen können», erklärt Isabelle Nahi, Projektverantwortliche der Krebsliga beider Basel. Erhöhten Informationsbedarf gebe es zum Beispiel rund um die Themen Intimität, Beziehung, Sexualität und Kinderwunsch. Damit werden alle jungen Krebsbetroffenen irgendwann einmal konfrontiert, sei es gleich nach der Diagnose, während der Therapie oder auch nach dem Krebs.

«Plötzlich lässt uns unser Körper im Stich. Das heisst aber nicht, dass es keine Lösungen gibt.»

Anna Raggi, Gynäkologin

Am Austauschtag im letzten September beantwortete zum Beispiel Anna Raggi dringende Fragen. Die Gynäkologin mit Schwerpunkt in Reproduktionsmedizin nahm sich der persönlichen Geschichten an. Ein Betroffener berichtete, dass er enorme Schmerzen im Rücken habe und sich deshalb, ohne es zu wollen, im Bett von seiner Partnerin distanziere. Wegen der Schmerzen werde die Nähe plötzlich schwierig, sagte er. Anna Raggi konnte sich gut in diese Situation hineinfühlen und empfahl, diese Veränderungen mit einem Körpertherapeuten zu bearbeiten: «Plötzlich lässt uns unser Körper im Stich. Das heisst aber nicht, dass es keine Lösungen für diese Probleme gibt. Fragen Sie Ihren Arzt und lassen Sie nicht locker, wenn Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin mit der Antwort nicht zufrieden sind», empfahl Raggi.

Ein anderes grosses Thema in dieser Runde war der Erhalt der Fruchtbarkeit. Verschiedene Krebstherapien erhöhen das Risiko, unfruchtbar zu werden. Deshalb sei es laut der Gynäkologin Anna Raggi äusserst wichtig, dass der Arzt oder die Ärztin die Familienplanung gleich nach der Diagnose anspreche. Medizinisch gesehen besteht die Möglichkeit, Eizellen oder Spermien zu entnehmen und einfrieren zu lassen. In der Runde der Krebsbetroffenen wurde deutlich, dass nicht alle nach ihrem Kinderwunsch gefragt wurden. Und wenn ja, dann nur ungern. Roger Marti erzählt, seiner Ärztin sei es bei diesem Thema nicht ganz wohl gewesen, aber immerhin habe sie es angesprochen.

Heikle Fragen zur Ausbildung

Eine weitere Teilnehmerin an diesem Treffen bekam während ihres Studiums im Herbst 2017 die Diagnose Dickdarmkarzinom. Der jungen Frau war wichtig, dass sie ihre Ausbildung trotz der Krebsbehandlung fortsetzen

konnte. Dabei wollte sie nicht, dass alle von ihrer Erkrankung erfuhren. «Ich wollte verhindern, dass das unter den Studenten rumerzählt wird.» Deshalb informierte sie nur die Leitung und ihre engsten Studienkolleginnen. Denn ganz verheimlichen konnte sie ihre Krankheit nicht. «Während der Behandlung hatte ich als Folge der Chemotherapie vorne an den Händen und Füssen fast kein Gefühl mehr und konnte kaum noch schreiben», erzählt sie.

Erika Karlen-Oszlai, Fachspezialistin Krebs und Arbeit der Krebsliga Schweiz, bestätigt, es sei wichtig, sich selber zu schützen und sich gut zu überlegen, wer was wissen müsse und wem man was sagen möchte. Die 29-jährige Frau hat ihre Krebstherapie inzwischen beendet. Ihr Studium hat sie erfolgreich abgeschlossen und das Gefühl in ihren Fingern und Füssen ist wieder zurückgekehrt.

Gespräche auf Augenhöhe

Zusammenfassend fand Roger Marti die verschiedenen Referate für junge Krebsbetroffene sehr informativ und schätzte den Austausch: «Wenn ich mit Betroffenen über die Erkrankung spreche, entsteht eine andere Nähe, als wenn ich mich mit meinem besten Freund oder mit der Familie darüber unterhalte.» Das Verständnis sei bei anderen Betroffenen sofort da, und man spreche auf Augenhöhe. «Ich freue mich schon auf das nächste Treffen mit anderen jungen Krebserkranken!»

Zum ersten Mal der Austausch unter Gleichgesinnten: Der 32-jährige Roger Marti schätzt die offenen Diskussionen mit anderen jungen Krebsbetroffenen.

FOTO: ZVG

Krebsliga beider Basel unterstützt junge Betroffene

Offener Austausch unter Gleichgesinnten

Rund 1800 Menschen zwischen 18 und 39 Jahren erkranken in der Schweiz pro Jahr an Krebs. Gerade weil der grösste Teil der Krebsbetroffenen 50 Jahre oder älter ist, ist es der Krebsliga beider Basel ein Anliegen, auch auf die Bedürfnisse von jüngeren Betroffenen und ihren Angehörigen einzugehen und spezifische Informations- und Austauschmöglichkeiten anzubieten. Seit zwei Jahren gibt es Austauschtreffen für sogenannte AYAs (Adolescents and Young Adults with Cancer).

Isabelle Nahi, AYA-Verantwortliche bei der Krebsliga beider Basel.

«In dieser Altersspanne beschäftigen sich Frauen und Männer mit Fragen zur Ausbildung, Berufslaufbahn, Sexualität oder zur Familienplanung», sagt Isabelle Nahi, AYA-Projektverantwortliche der Krebsliga beider Basel. «Deshalb laden wir für diese Anlässe Spezialistinnen und Spezialisten ein, welche beispielsweise zu fruchtbarkeitserhaltenden Massnahmen oder zu arbeitsrechtlichen Fragen Informationen und Tipps an die Betroffenen weitergeben.» Zudem seien die Gespräche untereinander von Bedeutung.
Laut Nahi ist es für die jungen Menschen mit Krebs sehr wichtig, zu merken: «Ich bin mit meinem Krebs nicht alleine.»

Nächster Informations- und Austauschtag: 5. September 2020.
Weitere AYA-Veranstaltungen finden Sie unter:
▸ **basel.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/jung-und-krebs/**

Jüngere Krebsbetroffene nutzen laut Isabelle Nahi nicht nur die Angebote der AYAs, sondern machen auch von der kostenlosen Beratung ohne Voranmeldung im Haus der Krebsliga beider Basel Gebrauch. «Das direkte und unkomplizierte Beratungsangebot von uns scheint den jüngeren Betroffenen entgegenzukommen», sagt sie.

Grundsätzlich steht das Haus der Krebsliga mit seinen Beratungen natürlich nicht nur den jüngeren, sondern allen Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen von Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr offen. ●

Informationen:
basel.krebsliga.ch

Auf meinen Willen kommt es an

Kann jemand durch einen Unfall, in einem Notfall oder bei fortschreitender Krankheit nicht mehr selber entscheiden, hilft eine Patientenverfügung, damit im Sinne dieser Person gehandelt werden kann. Die Patientenverfügung «plus» ist ein Dokument, in dem der Wille und die Behandlungsziele verständlich dokumentiert werden. Die Krebsliga Zürich und neu auch die Krebsliga Aargau ergänzen ihr Angebot um diese neue Art der gesundheitlichen Vorausplanung – auch Advance Care Planning (ACP) genannt.

Text: Joëlle Beeler, Fotos: Gaëtan Bally

Eigentlich war es Antonia Riz schon vor ihrer Brustkrebserkrankung klar, dass sie eine Patientenverfügung machen wollte. «Die Erkrankung hat meinen Entschluss nur noch beschleunigt und bestärkt.» Die Beratung zur Patientenverfügung «plus», welche unter anderem die Krebsliga Aargau anbietet, wurde der Lehrerin und Theaterpädagogin von einer Freundin empfohlen. Das Vorausschauende an dieser Patientenverfügung überzeugte sie: «Für mich ist es sehr wichtig, dass ich selbstbestimmt vorsorgen kann. Ich möchte sagen können, was mein Umfeld machen soll, wenn ich beispielsweise wegen einer Krankheit oder eines Unfalls nicht mehr selber entscheiden kann.»

Das Konzept Advance Care Planning – kurz ACP – kommt ursprünglich aus den USA und ist im Rahmen einer Studie des Schweizerischen Nationalfonds für die Schweiz weiterentwickelt worden. Ziel ist es, eine Patientenverfügung zu erstellen, die von den Behandlungsteams verstanden wird und nachvollziehbare Entscheidungen dokumentiert. «In vielen Fällen haben die Personen zwar eine Patientenverfügung, aber sie ist lückenhaft oder unklar formuliert», erklärt Marlies Ebi, Beraterin bei der Krebsliga Aargau. «Kommt es zu einer Notfallsituation, ist es für den Arzt bei einer unklaren Patientenverfügung nicht nachvollziehbar, wie er reagieren und welche lebensrettenden Massnahmen er ergreifen soll», sagt sie weiter. Seit einem Jahr hat sie die Weiterbildung zur ACP-Beraterin abgeschlossen und führt in der Krebsliga Aargau Beratungen nach diesem Standard durch.

Der Weg ist das Ziel

Die gesundheitliche Vorausplanung ist ein Prozess, der sich durch eine professionelle Begleitung auszeichnet. Zuerst werden laut Marlies Ebi bei der so genannten Standortbestimmung die ganz persönlichen Einstellungen zum Leben, zur Krankheit und zum Sterben zusam-

Patientenverfügung «plus»

Individuelle Beratung

Die gesundheitliche Vorausplanung, auf Englisch Advance Care Planning (ACP), ist ein Konzept für gesunde und kranke Personen, die selbstbestimmt vorsorgen möchten. Dabei werden die persönlichen Vorstellungen für Behandlungen im Falle einer Urteilsunfähigkeit eindeutig formuliert und dokumentiert. Zertifizierte ACP-Beratende begleiten diesen Prozess und gehen auf individuelle Anliegen und situationsbezogene Bedürfnisse der Person ein. Am Ende können diese Entscheidungen in der Patientenverfügung «plus» festgehalten werden. ACP ist wissenschaftlich fundiert und wird auch vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfohlen.

Die Krebsliga Zürich startete als erste Liga mit diesen Beratungen. Im Mai 2019 folgte die Krebsliga Aargau (siehe Haupttext). Neu wird auch die Krebsliga beider Basel ACP-Beratungen anbieten.

Mehr Informationen zur Beratung der Krebsliga Aargau und der Krebsliga Zürich:
- **https://bit.ly/34W4H3C**
- **https://bit.ly/2KmrUEi**

Antonia Riz mit der Beraterin Marlies Ebi im Gespräch: Die gesundheitliche Vorausplanung ist ein steter Prozess.

mengetragen: «Was ist mir in meinem Leben wichtig? Welche Werte vertrete ich? Welche Belastungen bin ich bereit, auf mich zu nehmen?» Im zweiten Schritt hält man die eigenen Vorstellungen für medizinische Behandlungen in möglichen gesundheitlichen Krisen fest. Zusammen mit der Beraterin und im Beisein der persönlichen Vertrauensperson werden diese Vorstellungen so dokumentiert, dass sie aussagekräftig und damit glaubwürdig werden. «Für den Arzt auf der Intensivstation muss medizinisch gesehen ersichtlich sein, was die nicht mehr entscheidungsfähige Person an lebensrettenden Massnahmen haben möchte», sagt Marlies Ebi.

Eine Patientenverfügung «plus» schafft Klarheit

Bei der 58-jährigen Antonia Riz kristallisierte sich in den Beratungsgesprächen mit Marlies Ebi heraus, dass ihr die Selbstbestimmung sehr wichtig sei: «Meine Mutter ist bettlägerig und zunehmend dement. Ich möchte, wenn möglich, kein Pflegefall werden. Dafür bin ich zu sehr ein Bewegungsmensch.»

Wie wichtig dabei eine Patientenverfügung sein kann, hat sie selbst erst kürzlich hautnah miterlebt. Eine Freundin von ihr kam mit einem Hirnschlag auf die Intensivstation und war nicht mehr ansprechbar. «Mit der ausgefüllten Patientenverfügung ‹plus› konnten die Mediziner aber handeln», erzählt Antonia Riz. Das Behandlungsteam war sehr froh um die eindeutigen Aussagen in der Patientenverfügung «plus». Der Wille der Patientin konnte respektiert werden, weil er verständlich und eindeutig für die jeweilige Situation festgehalten war.

Vieles entwickelt sich nach und nach

Marlies Ebi begleitet seit elf Jahren Patientinnen und Patienten im Erstellen einer Patientenverfügung. In letzter Zeit hat sie vor allem Beratungsgespräche mittels ACP-Konzept geführt. Die Fachexpertin Onkologie betont, dass diese Form der Vorausplanung immer wieder aufgenommen und angepasst werden könne und sich damit den Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, auch anpassen lasse. Mit der Reflexion der ganz persönlichen Einstellungen zum Leben spreche man auch über den Sinn des Lebens. Das könne laut Marlies Ebi aufwühlend sein. «Für manche Personen reicht diese Art der Reflexion aus und es sind keine Festlegungen gewünscht, auch das kommt vor», sagt sie.

Für die Vertrauenspersonen sind die Aussagen im Standortgespräch auf jeden Fall von grosser Bedeutung, weil sie die Haltung der Person selbst verdeutlichen und damit die Grundlage für Entscheidungen bilden können. Antonia Riz bestätigt: «Meine Tochter war froh, dass sie an einem Beratungstermin dabei gewesen war und erfahren hatte, wie sie im Notfall für mich entscheiden müsste.» Das sei für sie entlastend gewesen.

Rückblickend ist Antonia Riz froh über diesen begleitenden Prozess: «Auch wenn er aufwendig gewesen ist, stehe ich heute an einem ganz anderen Ort als zu Beginn. Heute kann ich viel konkreter in Worte fassen, was ich im Falle einer Krankheit oder eines Unfalls medizinisch gesehen haben möchte. Und es beruhigt mich, dass meine Töchter und die Ärzte bei einer allfälligen Urteilsunfähigkeit wissen, was mein Wille ist.» ●

Körperliche und sexuelle Veränderungen in Worte fassen

Offen über Zärtlichkeit und Sexualität zu sprechen, ist nicht immer ganz einfach und wird bei einer Krebserkrankung nicht einfacher. Durch Medikamente oder eine Operation kann sich der Körper verändern. Die Krebsliga startete letzten März mit einem neuen Angebot für Betroffene und Nahestehende. Die Beratung läuft über E-Mail und wird von zwei erfahrenen Fachspezialisten geführt.

Interview: Joëlle Beeler

Stefan Mamié, Sie sind Sexualtherapeut und führen mit Simone Dudle diese spezifische Mailsprechstunde bei der Krebsliga durch. Sex ist ein Tabu, Krankheit kann auch eines sein. Erreicht man per E-Mail überhaupt die passenden Leute?
Es ist wichtig, dass man nun erste Erfahrungen mit dieser Art von Angebot sammelt. In den USA gibt es ganze Programme mit Online-Therapien, die relativ erfolgreich sind. Dieses Format der E-Mail-Beratung ist sehr niederschwellig. Es erlaubt eine Anonymität, die die Hürde des Tabus herabsetzt. Man kann mit seinen Fragen anonym bleiben. Es besteht zudem die Hoffnung, auch Männer besser anzusprechen, die ja bekanntlich bei gesundheitsspezifischen Themen schwieriger zu erreichen sind als Frauen. Mit dem E-Mail geht man dorthin, wo zumindest ein Teil der Männer in Zusammenhang mit Sexualität anzutreffen ist – nämlich im Internet.
Aber es ist klar, wenn zur Erkrankung Fragen im Bereich der Sexualität aufkommen, fällt es vielen Menschen schwer, darüber zu sprechen, geschweige denn sich Hilfe von aussen zu holen.

Können mit einem E-Mail die dringendsten Probleme einer Person bezüglich Krebs und Sexualität überhaupt beantwortet und gelöst werden?
Sexualität ist ein komplexer menschlicher Lebensbereich, Fragen dazu lassen sich selten abschliessend in zwei bis drei Sätzen beantworten. Aber es ist die Schwelle, die mit dem E-Mail-Angebot überwunden werden kann. Betroffene machen die Erfahrung, mit ihren Fragen und Sorgen gehört zu werden. Unsicherheit darf sein, und die Probleme werden anerkannt. Das ist ein wichtiger erster Schritt. Eine Antwort per E-Mail kann selbstverständlich nur in eher allgemeiner Form gehalten werden. Uns Beratern fehlen in einem E-Mail ja oft wichtige Informationen zur besonderen Situation des Fragestellers. Wer eine konkrete, individuell abgestimmte Unterstützung will, findet sie in einem nächsten Schritt bei einer Fachperson. Hier unterstützen wir Betroffene bei der Suche nach geeigneten Angeboten.

> *«Betroffene machen die Erfahrung, mit ihren Fragen und Sorgen gehört zu werden.»*
>
> ***Stefan Mamié**, Sexualtherapeut*

Nach anstrengender Therapie und vielen Medikamenten kann sich der Körper verändern. Nach einer Operation bei Darmkrebs wird beispielsweise ein künstlicher Darmausgang nötig, oder bei Antihormontherapien verringert sich die Lust auf Sex. Bedeuten solche Entwicklungen auch, dass die Betroffenen eine neue Beziehung zum Körper und zur eigenen Sexualität aufbauen müssen?
Das ist in vielen Fällen so. Menschliche Sexualität ist so persönlich und individuell wie ein Fingerabdruck. Wenn wir Lebenskrisen wie eine schwere Erkrankung durchleben, hat das meist einen Einfluss auf unser ganzes Sein. Wenn sich dieses verändert, ergibt sich daraus fast immer auch eine Veränderung in der Sexualität. Im Umgang damit sind viele verunsichert und oft führt diese Verunsicherung zu Vermeidungsverhalten.

Wie meinen Sie das – Vermeidungsverhalten?
Es kommt nicht selten vor, dass Menschen unter Therapie wegen unangenehmer Nebenwirkungen oder Schmerzen ihr Körperempfinden so weit wie möglich abspalten. Das ist eine sehr dienliche Bewältigungsstrategie. Ein Teil der Rehabilitation besteht dann darin, seinen Körper wieder wahrzunehmen, wieder zu «bewohnen». Dieser Prozess kann mit dem Durchleben verschiedenster, auch schmerzlicher Gefühle einhergehen. Für die Betroffenen wie für die Partner ist diese Information von Bedeutung. Wenn zum Beispiel einer Frau durch zärtliche Berührungen zuerst die Tränen kommen, kann das Teil der Verarbeitung des Geschehenen sein und damit einen heilsamen Prozess darstellen.

Sexualität und Krankheit sind zwei sensible Themen. Sexualtherapeut Stefan Mamié wünscht sich, dass das Angebot der Krebsliga selbstverständlicher genutzt wird.

Das Vermeidungsverhalten dosiert und steuert diesen Prozess in einer Intensität, die für die Frau und ihren Partner bewältigbar ist. Und: Sexualität ist ja viel mehr als nur Geschlechtsverkehr! Dazu gehören können auch ein Blick, eine Berührung, Gesten, Zärtlichkeitsaustausch und vieles mehr.

Krebs und ein verändertes Körperbewusstsein können Ängste auslösen, auch innerhalb der Partnerschaft. Haben Sie einen Tipp, wie Paare mit dieser neuen Situation richtig umgehen können?
Diese Antwort finden Sie in allen Ratgebern, und sie wird Sie wohl auch nicht überraschen: Reden, reden, reden. Doch wir haben es bereits angesprochen: Es ist nicht so einfach, über seine Gefühle und Bedürfnisse in Zusammenhang mit Sexualität zu sprechen. Oft ist die sexuelle Verunsicherung durch die Erkrankungsfolgen grösser, als dass man sie in Worte fassen könnte. Darum macht es Sinn, sich von einer gut ausgebildeten Fachperson in diesem Prozess unterstützen zu lassen.

Was hilft, damit eine Beziehung trotz schwierigen (Krankheits)-Umständen zusammenhält?
Zu diesem Thema wurden schon verschiedene Untersuchungen gemacht. Stark vereinfacht scheint es darauf hinauszulaufen, dass gute Beziehungen durch eine Krankheit noch besser werden, während Beziehungen, die vor der Erkrankung bereits stark problembelastet waren, ein höheres Risiko haben, auseinanderzubrechen. Hier sind es übrigens nicht immer die Frauen, die verlassen werden. Ich habe oft auch Patientinnen gesehen, die sich von ihren Männern getrennt haben, weil sie sich selbst in ihren Bedürfnissen ernster genommen haben als vor der Erkrankung.
Im Grundsatz hilft es, wenn eine Beziehungskultur besteht, die jedem erlaubt, so zu sein und zu fühlen, wie er oder sie das auch tatsächlich tut. Es braucht die Fähigkeit, gemeinsam an einem Strick zu ziehen. Dazu helfen gemeinsame Werte, gemeinsame Interessen und auch gemeinsame angenehme Erfahrungsräume.

Das Angebot der Sexualberatung bei der Krebsliga gibt es noch nicht lange. Was wünschen Sie sich in Bezug auf das neue Angebot?
Ich wünsche mir eine rege Nutzung von Betroffenen und ihren Partnerinnen und Partnern. Ich hoffe, die Sexualität wird in der Onkologie zu einem selbstverständlich wahrgenommenen Bestandteil, den man in einer umfassenden onkologischen Behandlung und Rehabilitation nicht mehr wegdenken kann.

Falls Sie, Ihr Partner oder Ihre Partnerin krebsbetroffen sind und Fragen zu Sexualität und Intimität haben, finden Sie mehr Informationen unter:
▸ **www.krebsliga.ch/sexualberatung**

Sie können Ihre Frage auch direkt per E-Mail an die Sexualberatung senden:
▸ **s-helpline@krebsliga.ch**

Unterstützung für Betroffene und Nahestehende

Stefan Mamié

Der psychoonkologische Psychotherapeut und Sexualtherapeut Stefan Mamié stammt aus Schaffhausen. Er führt eine eigene Praxis und ist in einer Anstellung bei der Krebsliga Zürich. In seiner Arbeit ist er oft mit den Herausforderungen der veränderten Sexualität von krebskranken Menschen konfrontiert. In der E-Mail-Beratung beantwortet er zusammen mit Simone Dudle Fragen rund um Sexualität, Zärtlichkeit und Intimität bei Krebserkrankten und ihren Angehörigen.

Ein Fallbeispiel und eine Artikelserie zu Sexualität und Krebs von Stefan Mamié finden Sie unter:
▸ **www.stefanmamie.ch/veroeffentlichungen**

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM, ZVG

Grosszügige Spende von Golferinnen für krebsbetroffene Frauen

LADIES for LADIES spendet der Krebsliga 71 100 Franken

LADIES-for-LADIES-Initiantin Anne Caroline Skretteberg überreicht Marc Kempe von der Krebsliga Schweiz den Spendencheck.

Die Jubiläumssaison 2019 der Golf-Charity-Organisation LADIES for LADIES hat 71 100 Franken zugunsten der Krebsliga Schweiz eingespielt. Höhepunkt des Jahres war das Saisonfinale der Charity-Golferinnen am 4. September in Wallenried. Ein herrlicher Spätsommertag, ein bestens präparierter Golfplatz und eine äusserst herzliche gastgebende Ladies-Sektion luden 94 Frauen zum Golfen für den guten Zweck ein. Die Ladies spendeten 29 200 Franken, welche vollumfänglich an die Krebsliga Schweiz überwiesen und für frauenspezifische Projekte eingesetzt werden. Mit den 20 400 Franken (Golf Charity Schloss Goldenberg) und den 21 500 Franken (Golf Charity Küssnacht am Rigi) kumuliert sich die Spendensumme 2019 der LADIES-for-LADIES-Charity auf 71 100 Franken. (siw)

Unsere Kurzfilme

Die Krebsliga veröffentlicht Kurzfilme über Menschen mit Krebs

Mit 13 Kurzfilmen möchte die Krebsliga auf die Bedürfnisse von Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen aufmerksam machen. Die Kurzfilme sind nun online in der Schweiz abrufbar. Filmschaffende aus mehreren Ländern haben sich an das Thema Krebs herangewagt. Ob Spielfilm, Animationsfilm oder Dokumentarfilm im Kurzformat – die künstlerischen Ausdrucksformen der Filmschaffenden bestechen durch ihre eindrückliche Vielfalt. (siw)

▸ **www.krebsliga.ch/filme**

Neuer Testamentratgeber

Wie schreibe ich ein Testament?

Ein Testament gibt uns die Sicherheit, dass später einmal gewisse Dinge und Werte und alles, was uns lieb und teuer ist, an den richtigen Ort gelangen. Vielleicht wünschen auch Sie sich, dass der eigene Nachlass einmal Ihren Liebsten Gutes bringt. Doch haben Sie schon einmal daran gedacht, auch eine wohltätige Organisation in Ihrem Testament zu berücksichtigen?

Mit einem Vermächtnis an die Krebsliga können Sie weit über den Kreis Ihrer Nächsten hinaus Gutes tun – zum Beispiel den vielen Tausend krebskranken Menschen in der Schweiz die Chance auf ein gesundes Leben ermöglichen.

Ein Testament zu verfassen ist nicht schwierig. Die Krebsliga hat ihren Ratgeber, wie man am einfachsten ein Testament verfasst, mit hilfreichen Tipps aktualisiert. Bestellen Sie ihn gratis oder sehen Sie ihn sich online an. (siw)

Weitere Informationen zum Thema:
▸ **www.krebsliga.ch/testament**

Der neue Ratgeber der Krebsliga für Ihr Testament ist da.

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM, ZVG

Krebsliga Schweiz und JLT Company

Zusammen stark

Wer ein Necessaire «Nessi KoKoTé» der JLT Company kauft, unterstützt gleichzeitig Krebsbetroffene und anerkannte Flüchtlinge. Die beiden Organisationen Krebsliga Schweiz und JLT Company nutzen Synergien, um ihre gemeinnützigen Angebote weiterzuentwickeln.

Pro verkauftem Necessaire spendet die JLT Company fünf Franken an die Krebsliga Schweiz. Diese verwendet die Spenden zweckbezogen für die Umsetzung von Broschüren in leichter Sprache. Leichte Sprache wurde für Menschen entwickelt, die aus verschiedenen Gründen nicht richtig lesen und schreiben können. Die Krebsliga möchte, dass wichtige Informationen über Krebs auch Personen mit Leseschwierigkeiten zugänglich sind.

Die JLT Company wiederum bietet Bildung und Arbeit für Menschen, die von überall herkommen. In der Urner Manufaktur fertigen anerkannte Flüchtlinge Accessoires aus ökologischen Materialien. Ein strukturiertes Praktikum verbunden mit klaren Zielen, Sprachlernen und Allgemeinbildung ermöglicht ihnen eine echte Perspektive auf ein selbstständiges Leben jenseits der Sozialhilfe. (siw)

Broschüre Brust-Krebs in leichter Sprache:
▸ **www.krebsliga.ch/shop**

Necessaire bestellen:
▸ **www.kokote.com/pi/Unterwegs/nessi.html**

Nützlich und originell: Bei der Produktion des Necessaires «Nessi KoKoTé» laufen die Fäden bei der Krebsliga Schweiz und der JLT Company zusammen.

Weltkrebstag
4 Februar

Mehr Bewegung

Anlässlich des Weltkrebstages 2020 ruft die Krebsliga zu mehr Bewegung auf. Sportlerinnen, Sportler und Teams engagieren sich und posieren für Fotos mit den Slogans #MoveForHealth oder #SportAgainstCancer. Die Bilder werden auf den Facebook- und Instagram-Accounts der Krebsliga Schweiz veröffentlicht. Wir danken allen Fans und Freunden, die diese Bilder «sharen» und «liken» und so mithelfen, die Anliegen der Krebsliga in der Öffentlichkeit sichtbarer zu machen. (siw)

▸ **www.facebook.com/krebsliga**
▸ **www.instagram.com/krebsliga**

Agenda

Juristische Fragen in der Expertensprechstunde
Fachpersonen beantworten online juristische Fragen in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung.
Januar 2020
▸ www.krebsforum.ch

Darmkrebs und Früherkennung in der Expertensprechstunde
Fachpersonen beantworten online Ihre Frage zu Darmkrebs und Früherkennung.
März 2020
▸ www.krebsforum.ch

Spuren im Schnee
Fünf erholsame Tage mit Schneeschuhlaufen und Yoga für Krebsbetroffene.
9. bis 13. März 2020
Fafleralp VS
▸ www.krebsliga.ch/kurse

Komplementärmedizin in der Expertensprechstunde
Fachpersonen beantworten online Ihre Frage zu Komplementärmedizin bei Krebsbetroffenen.
April 2020
▸ www.krebsforum.ch

Frühlingsbegegnung
Inputs und Austausch für Krebsbetroffene.
24. April 2020
Luzern LU
▸ www.krebsliga.ch/fruehlingsbegegnung

Spiritualität, persönliche Wege zur inneren Kraft
Wir laden Sie ein, die eigene Spiritualität neu zu entdecken oder zu vertiefen.
3. und 4. April 2020
Edlibach ZG
▸ www.krebsliga.ch/kurse

Durchatmen und Kraft schöpfen
Zeit zum Innehalten und Geniessen für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen.
22. bis 26. Juni 2020
Albinen VS
▸ www.krebsliga.ch/kurse

Weitere Termine finden Sie unter
▸ **www.krebsliga.ch/agenda**

FOTO: ZVG

Region im Kt. Zürich		schützende Aufsicht	Titelfigur bei Brecht †	US-Filmtrophäe		animieren		Abk.: Internat. Olymp. Komitee	sächl. Fürwort	engl. Stadt in d. East Midlands		jp. Währungseinheit	Ring	Leiter e. grossen Betriebs		Strom durch Gerona (Span.)	Nachfolgerin der EG	Frauenname
Utensil b. Hornussen (ugs.)						schweiz. NHL-Eishockeyspieler												
Kimonogürtel				hüpfen (Hase)		Jasskartenfarbe (CH-Blatt)					3	weltgrösste Landmasse		Bedauern				
Abk.: New Hampshire			schweiz. Unternehmerfamilie						Ackerbaukundiger		Berner Alpengipfel 3970 m				4		Gewichtseinheit	
Verfasser						überbackene Speise (frz.)		Arbeitseinsatz: auf …						Vergeltung, Sanktion		nicht offen		
Abk.: Utah			islam. Sektenangehörige		schweiz. Farbenfabrikant † 1917				1		Fahndung		CH-Exfussballgoalie (Jörg)					
Verbundenheit		Kelchblattausstülpung					7	Steigerungswort		Sprung mit Überschlag						Abk.: Notarzt		
			6		Westeuropäer		sowjet. Raumfähre					5	Doppelkonsonant			Gesangspaar		Sorte, Gattung
		sich sehr rasch fortbewegen								röm. 101			Nasallaut		Träger d. Erbinformationen			
ital. Tonbez. für das F		Kreuzesinschrift					Film von Fredi M. Murer (1985)										2	
Abk.: Touring Club Schweiz				ausserordentlich						Platzmangel			8		Platz, Stelle			

Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8

Machen Sie mit und gewinnen Sie eine von fünf Biscuit-Dosen von Wernli!

Wernli Biscuit-Dose: Special Edition Hans Erni

In Zusammenarbeit mit dem bekannten Schweizer Künstler Hans Erni (21. Februar 1909–21. März 2015) hat Wernli diese einzigartige Dose mit auserlesenen Biscuit-Spezialitäten kreiert.

Der umtriebige Kunstschöpfer wünschte sich vor allem eines: Gesundheit. Und das war auch stets sein Wunsch für Krebsbetroffene. Deswegen war es Hans Erni auch eine Herzensangelegenheit, das Engagement von Wernli für die Krebsliga zu unterstützen: «Es ist ein persönliches Herzensprojekt, mit meiner Kunst den an Krebs erkrankten Menschen in Notsituationen zu helfen.»

Vom Erlös jeder verkauften Biscuit-Dose werden 10 Franken an die Krebsliga Schweiz gespendet.

▸ www.wernli.ch

So nehmen Sie teil

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

Einsendeschluss ist der 17. Januar 2020. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Oktoberausgabe 2019, Lösungswort: Mammografie

Urs Ammann, 5330 Bad Zurzach – **Annarös Baur,** 3125 Toffen – **Agnès De Werra,** 1772 Grolley – **Christine Kaiser,** 3360 Herzogenbuchsee – **Gabrielle Schmidiger,** 4103 Bottmingen

Impressum Herausgeberin: Krebsliga, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, aspect@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch, PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Flavia Nicolai (fln) – Autorinnen/Autoren: Joëlle Beeler (jbe), Ori Schipper (ors), Luca Toneatti (lut), Simone Widler (siw), Evelyne Zemp (evz) – Fotografie: Gaëtan Bally – Inhalts-/Layoutkonzept: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter – Gestaltung: Oliver Blank – Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Auflage 130 000 Ex. – Ausgabe: 1/20, Januar 2020, erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im April 2020 – 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.

WWW.RAETSEL.CH

Meine Erfahrung mit Krebs

Walter Limacher war 23 Jahre alt, als er mit der Diagnose Hodenkrebs konfrontiert wurde. Weil er davor bereits eine Hodentorsion (Hodenverdrehung) erlitten hatte, löste sich sein Wunsch, selber Vater zu werden, abrupt in Luft auf.

Aufgezeichnet von Luca Toneatti

Walter Limacher (62) sieht heute das Positive: «Wenn ich die Krankheit nicht gehabt hätte, hätten meine Frau und ich unseren wundervollen Adoptivsohn nie kennengelernt.»

1 Als ich die Hiobsbotschaft erhielt, realisierte ich die Gefahren und die Folgen noch gar nicht richtig. 1980 lag die Überlebenschance bei Hodenkrebs bei gerade mal 50 Prozent.

2 Ich hatte nie Zweifel, dass ich den Krebs besiegen würde – vielleicht lag es aber auch ein bisschen daran, dass ich nicht realisierte, wie gross die Gefahr eigentlich war.

3 Meine Frau und ich waren damals noch nicht verheiratet. Für sie und meine Familie war die Erkrankung eine enorme Belastung. Trotzdem war mir ihr Rückhalt gewiss, was für mich ein wesentlicher Faktor meiner Genesung war.

4 Ich erinnere mich noch gut, als mir mein Arzt sagte, ich könne keine eigenen Kinder mehr bekommen. Ich lag in einem Zimmer mit acht anderen Patienten, die das Gespräch mithören konnten. Damals wurde sehr pragmatisch kommuniziert. Auf die Gefühle des Patienten wurde nicht besonders Rücksicht genommen. Niemand fragte mich, ob ich Hilfe oder Rat brauche.

5 Damals war das Einfrieren von Samen überhaupt kein Thema, ansonsten hätte ich mir sicherlich Gedanken dazu gemacht. Solche Themen waren zu dieser Zeit ein absolutes Tabu. Heute, denke ich, wird damit viel offener umgegangen – was mich sehr freut.

6 Hilfe von Aussenstehenden oder von Organisationen wie der Krebsliga war vor rund 40 Jahren überhaupt kein Thema. Umso wichtiger ist es, dass die Fachpersonen heute die Möglichkeiten von Beratungen und Unterstützung kennen und den Betroffenen und Angehörigen auch erläutern.

7 Für mich waren die Warterei und die Unwissenheit das Schlimmste. Sobald ich wusste, was ich habe, konnte ich mich darauf einstellen und einen Weg finden, damit umzugehen.

8 Die einen Patienten wollen immer alles zu ihrer Erkrankung wissen, die andern nicht. Jeder sollte in seiner individuellen Situation für sich selbst entscheiden, was sich richtig und was sich gut anfühlt.

9 Freizeitaktivitäten, die ich nach der Erkrankung wieder im selben Rahmen ausüben konnte, lebte ich wieder aus. Diese Strukturen halfen mir sehr, wieder in den Alltag zu finden.

FOTO: LUCA TONEATTI

krebsliga
Den Alltag bewältigen.
Wir unterstützen dich.
Beim Thema Krebs sind Fragen ganz individuell.
Wir sind persönlich für dich da und unterstützen
dich bei einem Gespräch, per Mail oder im Chat.
Damit du die Antworten findest, die du brauchst.
Mehr auf krebsliga.ch/beratung
ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO