



krebsliga

Juli 2019

aspect

KLARHEIT BIETET CHANCEN

Wie es gelingt, Spätfolgen zu akzeptieren

OUTDOOR-ARBEITER

Stark exponiert im Bauwesen.
Hautkrebsprävention ist wichtig

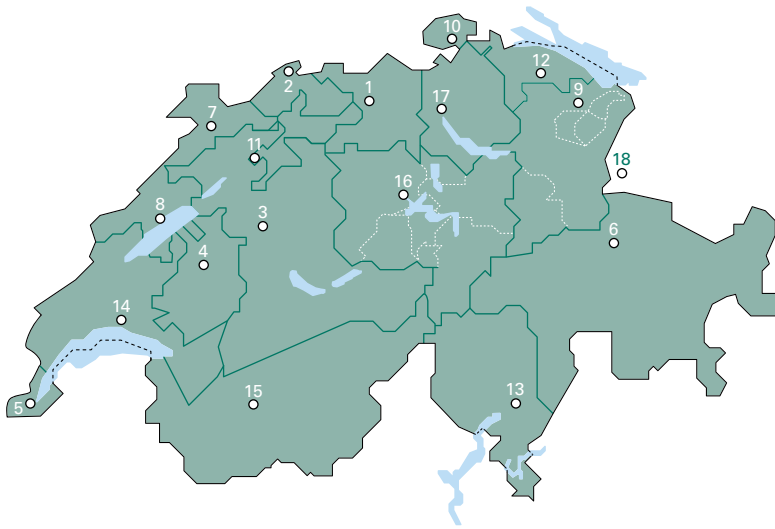
FATIGUE

Körperliche, geistige, kognitive
Erschöpfungen erkennen

SCHREIBWERKSTATT

Kurs für
Krebsbetroffene

Die Krebsliga in Ihrer Region



Wir sind immer für Sie da!

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1 Krebsliga Aargau
Telefon 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7 | 6 Krebsliga Graubünden
Telefon 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0 | 10 Krebsliga Schaffhausen
Telefon 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2 | 15 Krebsliga Wallis
Telefon 027 604 35 41
info@krebssliga-wallis.ch
PK 19-340-2 |
| 2 Krebsliga beider Basel
Telefon 061 319 99 88
info@klbb.ch
PK 40-28150-6 | 7 Ligue jurassienne contre le cancer
Téléphone 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CP 25-7881-3 | 11 Krebsliga Solothurn
Telefon 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7 | 16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Telefon 041 210 25 50
info@krebssliga.info
PK 60-13232-5 |
| 3 Bernische Krebsliga
Telefon 031 313 24 24
info@bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4 | 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
Téléphone 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
CP 20-6717-9 | 12 Thurgauische Krebsliga
Telefon 071 626 70 00
info@tgkl.ch
PK 85-4796-4 | 17 Krebsliga Zürich
Telefon 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5 |
| 4 Krebsliga Freiburg
Telefon 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
PK 17-6131-3 | 9 Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL
Telefon 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1 | 13 Lega ticinese contro il cancro
Telefono 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
CP 65-126-6 | 18 Krebshilfe Liechtenstein
Telefon 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
PK 90-4828-8 |
| 5 Ligue genevoise contre le cancer
Téléphone 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
CP 12-380-8 | | 14 Ligue vaudoise contre le cancer
Téléphone 021 623 11 11
info@lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2 | |

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

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

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

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



gedruckt in der
schweiz



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Ins Leben zurückfinden

Liebe Leserin, lieber Leser

In der Schweiz leben heute geschätzt rund 340 000 so genannte Cancer Survivors. Das sind Menschen, die an Krebs erkrankten und wieder geheilt wurden. Nicht für alle ist der Weg nach ihrer Behandlung so einfach. Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe Menschen vorstellen, welche durch ihre Krebserkrankung schwierige Zeiten durchgemacht haben und am Ende neue Wege gegangen sind.

Claudine Gautschi beschreibt in unserer Titelgeschichte eindrücklich, dass Langzeitfolgen bei einer Krebserkrankung nicht zu unterschätzen sind. Ihre Brustkrebs-Diagnose liegt fast 20 Jahre zurück, aber sie leidet nach wie vor unter einer therapiebedingten Ermüdungserscheinung, der so genannten Fatigue. Lange wusste sie nicht, was ihr fehlte. «Seitdem ich weiss, was ich habe, bin ich nicht mehr gestresst», erzählt sie. Begleitet und unterstützt wurde sie unter anderem von der Krebsliga Aargau.

Dann begegnen Sie auf Seite 8 einer Frau, welche sich in ihrem Leben vor allem um andere Menschen gekümmert hat. An sich selbst dachte Agnes Witrahm kaum. Durch die Krebsdiagnose hat sie wieder zu sich selber gefunden. Dabei hat ihr das Selbstmanagement-Training Evivo geholfen. Mit einem eigenen Handlungsplan konnte sie sich für den Alltag persönliche Ziele setzen und erreichen. Die Krebsliga unterstützt die Evivo-Kurse, die Krebsliga Ostschweiz stellt dafür ihre Räumlichkeiten zur Verfügung.

Rückblickend hat die Nierenkrebserkrankung Heinz Mathys geprägt. Zwischen der Diagnose und der Operation musste er drei Wochen warten. Das war eine lange und intensive Zeit. Und obschon alles gut ging und er in einer Schreibwerkstatt für Krebsbetroffene viel verarbeiten konnte, sei er heute nachdenklicher geworden: «Ich achte sehr darauf, den Moment zu geniessen.»

Wir danken Ihnen für Ihre Spende, die dazu beiträgt, dass wir Menschen mit Langzeitfolgen begleiten und unterstützen können.

Herzlich,



PD Dr. med.
Gilbert Zulian
Präsident
Krebsliga Schweiz



Dr. phil.
Kathrin Kramis-Aebischer
Geschäftsführerin
Krebsliga Schweiz

Inhalt

Panorama	4
Kommunikation zwischen Patient und Arzt verbessern – eine Weiterbildung der Krebsliga und der Uni Basel.	
Aktuell	6
Sich wohlfühlen, trotz verändertem Aussehen. Unsere Broschüre.	
Fragen & Antworten	7
Fragen an die Beraterinnen des Krebstelefon.	
Begegnung	8
Mit eigenen Zielen gestärkt im Alltag. Agnes Witrahm über das neue Evivo-Training.	
Forschung	10
Das Immunsystem trainieren, ein hoffnungsvolles Forschungsprojekt.	
Leben mit Krebs (Titelstory)	12
Betroffene kämpfen Jahre nach ihrer Erkrankung noch mit Spätfolgen. Claudine Gautschi schildert uns ihre Erfahrungen.	
Fokus	16
Aufklärung zu Hautkrebs braucht es. Gerade für Menschen, die im Freien arbeiten. Krebsliga und SUVA helfen mit.	
Interview	18
Placebos sind Medikamente ohne Wirkstoff. Warum sie trotzdem nützen, erklärt Hausarzt Etzel Gysling.	
In Kürze	20
Erholungstage für pflegende Angehörige: Krebsliga-Kurs in Graubünden.	
Rätsel	22
Mitmachen und gewinnen: Eine von zehn cerjo Sonnenbrillen gewinnen.	
Persönlich	23
Heinz Mathys über seine Erfahrung mit Krebs: «Wenn ich schreibe, fliesst es.»	

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?



Schreiben Sie uns: aspect@krebssliga.ch

Spenden-Plattform «Participate.Krebsliga»

Gemeinsam mit Freunden Gutes tun

Oft kommen engagierte Menschen auf die Krebsliga zu, weil sie gemeinsam mit ihrem Umfeld Spenden sammeln möchten. So unterschiedlich diese Menschen sein mögen – ihre Motivation ist oft dieselbe: sich solidarisch zeigen mit Krebsbetroffenen und aktiv einen Beitrag leisten. Auf der Spenden-Plattform «Participate.Krebsliga» können Sammelaktionen

schnell und unkompliziert umgesetzt werden. Sie wählen Ihren Anlass, motivieren Freunde und Familie und sammeln Spenden für ein von Ihnen bestimmtes Projekt. Bisher sind so bereits 16 erfolgreiche Sammelaktionen durchgeführt und über 17000 Spenderfranken gesammelt worden. Die Krebsliga Schweiz sagt Danke.



Inspiration für die eigene Sammelaktion finden Sie hier:
 ▶ participate.krebsliga.ch

Krebs und Arbeit

Trotz Krebs im Arbeitsprozess

«Ich war so dankbar, unterstützte mich mein Chef, wo er konnte!» Wenn ein Mitarbeiter an Krebs erkrankt und für längere Zeit im Betrieb ausfällt, braucht es einige Vorkehrungen und Absprachen am Arbeitsplatz. Oft tauchen in solchen Situationen auch bei den Verantwortlichen viele Fragen auf. Die Krebsliga bietet Hand und unterstützt mit spezifischen Angeboten Arbeitgeber wie auch Arbeitnehmer.

Telefoncoaching: **0848 114 118** (8 Rp./Min. ab Festnetz). Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr. Die Beratung gibt es in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch. Mehr Informationen zum Thema «Krebsbetroffene am Arbeitsplatz» unter:
 ▶ www.krebsliga.ch/arbeitgeber

Spendenanlass

Bärgüf

Wenn am 24. August um 5.00 Uhr am Morgen wieder der Startschuss fällt, begeben sich rund 1000 Velofahrer und Läufer auf eine der schönsten alpinen Radstrecken der Schweiz. Von Stalden über Törbel führt der Weg hinauf auf die Moosalp, und unterwegs zeigt sich das Wallis von seiner Bilderbuchseite. Der Erfolgs-Event «Bärgüf» startet dieses Jahr am 24. August. Das Ziel ist klar: möglichst viel Geld sammeln für Projekte im Kampf gegen Krebs. Mitmachen kann jeder.

Mehr Informationen zum Anlass unter:
 ▶ www.baerguef.ch

Fruchtbarkeitserhaltende Massnahmen

Kostenübernahme

Viele Krebstherapien sind so aggressiv, dass sie die Fruchtbarkeit von Patientinnen und Patienten in Mitleidenschaft ziehen können. Keine Kinder bekommen zu können, gehört für viele Betroffene zu den schwerwiegendsten Spätfolgen ihrer Krebsbehandlung. Dabei gibt es Massnahmen zur Erhaltung der Fertilität. Sie müssen noch vor Beginn der Behandlung durchgeführt werden. Bei den Männern geht es um das Einfrieren von Spermien, bei den Frauen um die Entnahme und das Einfrieren von Eizellen. Diese Massnahmen gehören nicht zu den Pflichtleistungen in der Grundversicherung. Wer eine solche Massnahme wünscht, muss die Kosten selber tragen. Die Krebsliga Schweiz will das ändern. Sie hat – zusammen mit den beteiligten medizinischen Fachgesellschaften – einen Antrag zur Kostenübernahme von fertilitätserhaltenden Massnahmen bei Krebserkrankungen beim BAG eingereicht.

Das Zitat



«Für mich war dies der richtige Weg.»

Francine Jordi, 42, Schweizer Sängerin und Komponistin von Schlagern und volkstümlicher Musik. Im Mai 2017, wurde bei ihr Brustkrebs diagnostiziert. Sie entschied sich, erst nach der Behandlung ihre Erkrankung publik zu machen.

Die Zahlen

m²

2

Zwei Quadratmeter gross ist in etwa die Fläche unserer Haut. Der so genannte Spiegel der Seele ist unser grösstes Sinnesorgan.

Kg

10–14

Kilogramm würde die Haut eines Erwachsenen auf der Waage anzeigen.



2700

Menschen in der Schweiz erkranken pro Jahr an einem Melanom, schwarzer Hautkrebs. Die Schweiz hat die höchste Hautkrebsrate Europas.

► www.krebsliga.ch/hautkrebs

Buchtipp

Blind eine neue Welt entdecken



Steven Mack wächst in einem Vorort von Zürich auf. Jede freie Minute verbringt er draussen in der Natur. Am liebsten hängt er an Felswänden und über Abgründen. Nur dann fühlt er sich lebendig. Bei einem Pendelsprung von der Ganterbrücke im Wallis reissen die Seile. Steven stürzt 150 Meter in die Tiefe. Ein Baum rettet ihm das Leben. Sein

Kopf ist schwer verletzt, sein übriger Körper übersteht den Aufprall auf wundersame Weise fast unverehrt. Als Steven Mack aber aus dem Koma erwacht, ist er blind. Wie ein Schicksalsschlag das Leben eines Menschen völlig verändern kann, erzählt das Buch «Der Blindgänger» auf beeindruckende Art und Weise.



Niels Walter: «Der Blindgänger – Das gewagte Leben von Steven Mack», Wörterseh Verlag, 240 Seiten, ca. 18 Franken. Neu herausgekommen als Taschenbuch mit zusätzlichem Interview mit Steven Mack, Originalausgabe erschien 2011.

Sonnenschutz-Tipps

Gut geschützt im Sommer

Die heissen Sommertemperaturen frohlocken zum Aufenthalt unter freiem Himmel. Doch während der Sommermonate ist auch die UV-Strahlung am intensivsten und damit die Gefahr am höchsten, einen Sonnenbrand zu bekommen. Um das Risiko einer Hautkrebserkrankung zu verringern, hat die Krebsliga vier Empfehlungen zum Sonnenschutz:



- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben.
- Hut, Sonnenbrille und Kleider tragen.
- Sonnenschutzmittel auftragen.
- Nicht ins Solarium gehen.

Weiterbildungsangebot

Kommunikation zwischen Patient und Arzt verbessern

Behandelnde Ärzte oder Pflegefachleute müssen den Krebspatienten auch schlechte Nachrichten überbringen oder unangenehme Therapien verabreichen. Damit die medizinischen Fachpersonen auf eine professionelle Art mit ihrem Gegenüber sprechen können, bietet die Krebsliga als Weiterbildungsangebot schon seit über 20 Jahren in den drei Sprachregionen ein Kommunikationstraining an. Fachleute finden so in schwierigen Gesprächssituationen die passenderen Worte und können besser auf die Bedürfnisse der Patienten eingehen. In einem weiteren Angebot macht sich die Krebsliga in Zusammenarbeit mit der Psychologischen Fakultät der Uni Basel, der Uni Lausanne und dem CHUV sowie der Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana stark, wichtige Kompetenzen der Psychoonkologie zu vermitteln.

► www.krebsliga.ch/fachpersonen/weiterbildungen

Sich wohlfühlen, trotz verändertem Aussehen

Krebsmedikamente verursachen Nebenwirkungen, die das Aussehen vorübergehend verändern können. Cornelia Kern Fürer gibt Krebspatienten Begleitung und Beratung: Ein besseres Aussehen hilft oft auch, die Lebensqualität zu verbessern.

Text: Ori Schipper, Nicole Bulliard

Frau Kern, Sie beraten Menschen, bei denen sich aufgrund der Krebsbehandlung Haare, Nägel oder Haut verändern. Was lässt sich dagegen tun?

Es ist für diese Frauen und Männer nicht einfach, die krankheitsbedingten Veränderungen anzunehmen, ein neues Körperbild aufzubauen und positiv zu stärken. Umso wichtiger ist es, dass die Betroffenen selber aktiv werden. Dabei helfe ich ihnen. Wer mit seinem Aussehen zufrieden ist und sich wohlfühlt in seiner Haut, der fühlt sich insgesamt besser.

Wie unterstützen Sie konkret?

Durch frühzeitige, massgeschneiderte und konkrete Informations- und Beratungsgespräche. Und wir vermitteln Gespräche mit Fachpersonen. Auch der Austausch durch Mitbetroffene kann den Frauen und Männern ganz konkret Hilfe und Unterstützung bieten.



Cornelia Kern Fürer, Dipl. Expertin Onkologiepflege, gibt Krebspatienten Beratung im Umgang mit Veränderungen der Haut, der Haare und der Nägel.

Broschüre

Mein Aussehen



Die neue Ausgabe «Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert» gibt zahlreiche Tipps, wie an Krebs erkrankte Frauen und Männer ihr Aussehen verbessern können.

Die Broschüre kann unter folgendem Link heruntergeladen oder bestellt werden:
 ► www.krebsliga.ch/shop

Wo setzen Ihre Empfehlungen an?

Wir helfen den Betroffenen zunächst, ihre Symptome richtig einzuschätzen. Dann zeigen wir ihnen Wege und Massnahmen, um diese selber lindern zu können. So haben sie die Symptomkontrolle bis zu einem gewissen Punkt in der eigenen Hand. Die Frauen und Männer erleben dabei ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Entscheidend ist, dass wir gemeinsam vorbeugende und lindernde Interventionen festlegen. Und natürlich versuchen wir dabei immer, das System, in dem sich der kranke Mensch befindet, als Ganzes zu sehen.

Wo Asbestopfer und ihre Angehörigen noch heute Hilfe bekommen

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

«Mein Arzt hat mir wegen meines Prostatakrebses eine Brachytherapie empfohlen. Davon habe ich noch nie gehört. Was ist das genau?»

Brachytherapie ist eine Form der Strahlentherapie. Darunter können Sie sich eine Strahlentherapie von innen vorstellen. Strahlende Substanzen werden in die Tumorregion platziert und entfalten dort ihre Wirkung. Weil die Strahlenquellen nur eine geringe Reichweite haben («brachys» bedeutet auf Griechisch «kurz/nah»), kann das umliegende Gewebe meist geschont werden. Diese Behandlungsmethode wird neben Prostatakrebs unter anderem auch bei Brust-, Gebärmutter- oder bei Luftröhren- und Speiseröhrenkrebs eingesetzt. Je nach Tumorart und Lokalisation werden unterschiedliche Verfahren der Brachytherapie eingesetzt.



Das Team von Anna Zahno beantwortet jährlich mehr als 5500 Anfragen.

«Während 40 Jahren habe ich auf dem Bau gearbeitet. Lange wussten wir Bauarbeiter nichts über die Gefahren von Asbest. Welche Hilfe gibt es heute für Asbestopfer?»

Die Stiftung «Entschädigungsfonds für Asbestopfer» (EFA) engagiert sich für Betroffene, deren Angehörige und Interessierte. Betroffene, welche ab 2006 an einem in der Schweiz verursachten, asbestbedingten malignen Mesotheliom erkrankt sind, können bei der Stiftung eine finanzielle Unterstützung beantragen. Entschädigungsberechtigt sind Betroffene, unabhängig davon, ob sie während beruflicher Tätigkeit oder im Privatbereich erkrankten.

Falls Sie oder Ihnen nahestehende Personen betroffen sind, empfehlen wir Ihnen, sich bei der Stiftung EFA zu melden:

- ▶ www.stiftung-efa.ch
- ▶ www.krebsliga.ch/asbest

«Ich bin wegen Krebs in Behandlung. Durch die Medikamente habe ich eine viel trockenere Scheide als vorher. Soll ich vorübergehend lieber auf Sex verzichten?»

Durch die Krebsbehandlung werden die empfindlichen Schleimhäute in Mitleidenschaft gezogen. Das kann die Lust auf Geschlechtsverkehr dämpfen. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie aus medizinischen Gründen

auf Sex verzichten müssen, fragen Sie Ihren Arzt. Spricht nichts dagegen, sind Sie selbst der beste Indikator dafür, ob Sie Sex haben wollen oder nicht. Reden Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Gedanken und Ängste. Wenn Sie ein Gleitmittel benutzen möchten, fragen Sie nach, ob die Inhaltsstoffe der Salbe für Sie geeignet sind.

Ihre Frage an die Sexualberatung per E-Mail:
▶ s-helpline@krebsliga.ch

Weitere Infos unter:
▶ www.krebsliga.ch/sexualberatung

Broschüre

Strahlentherapie



Die Broschüre kann unter folgendem Link heruntergeladen oder bestellt werden:
▶ www.krebsliga.ch/shop

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

Wirkungsvolle Unterstützung gesucht und gefunden

Die Krebsdiagnose und den Verlust ihrer Arbeit halten Agnes Witrahm (56) nicht davon ab, jeden Tag bewusst zu leben und zu geniessen. Dabei geholfen hat ihr ein Selbstmanagement-Training. Weitere Unterstützung bekam sie von der Krebsliga Ostschweiz.

Text: Joëlle Beeler, Fotos: Gaëtan Bally

Agnes Witrahm wirkt auf den ersten Blick schüchtern, ihre Geschichte erzählt sie aber fest und bestimmt. Den Tumor in ihrer Brust habe sie durch Zufall und nur durch grosse Aufmerksamkeit entdeckt, erzählt die 56-jährige Frau in einem Café am Klosterplatz in St. Gallen. Anfang 2016 bekam sie die Diagnose Brustkrebs. Ein Lymphknoten, der Sentinel war befallen. Sie wurde operiert und startete mit der Chemotherapie. Wegen starker Nebenwirkungen brach sie nach reiflicher Überlegung die Therapie vorzeitig ab und machte wei-



Agnes Witrahm blickt zurück: «Einst war ich vor allem für andere da.»

ter mit Bestrahlung und Antihormontherapie. Es sei nicht die Krebsdiagnose gewesen, die ihr den Boden unter den Füessen weggezogen habe, sondern die Kündigung am Arbeitsplatz. Die gebürtige Berlinerin war im Rechnungswesen in einer Firma im Kanton St. Gallen tätig: «Betriebliche Umstrukturierung war die Begründung für den Blauen Brief. Für mich, die ein Leben lang gearbeitet hat, war diese Entlassung gleich nach der Diagnose sehr hart. Seither habe ich mich immer wieder beworben, aber es heisst jedes Mal, ich sei zu alt.»

Sich um alle und alles kümmern

Bereits vor ihrer Krebsdiagnose war die Krankheit ein steter Begleiter von Agnes Witrahm und ihrer Familie. Ihr zweites Kind kam mit Mehrfachbehinderungen auf die Welt. Ihre Mutter erkrankte an Brustkrebs. Fast zeitgleich pflegte und begleitete Agnes Witrahm die beiden bis zum Schluss. Für sie gehört das Sterben zum Leben: «Der Tod ist immer auch ein Begleiter. Man darf ihn nicht tabuisieren.»

Dass sie sich in ihrem Leben vor allem um andere kümmerte und zu wenig um sich selbst, bekam die Frau zu spüren. Ein Burn-out und die anschliessende Krebserkrankung waren eine Art Warnung. Plötzlich merkte sie, dass sie wieder besser auf sich hören und auf ihre eigenen Bedürfnisse schauen musste. Aber das war gar nicht so einfach: «Wenn man 50 Jahre lang etwas verkehrt gemacht hat, kann man das nicht von einem Moment auf den anderen ändern», beschreibt sie das Problem. Unterstützung fand sie unter anderem im Beratungsangebot der Krebsliga Ostschweiz. Noch heute geben ihr die regelmässigen Kontakte den nötigen Halt: «Ich kann auch ganz kleine Probleme zur Sprache bringen. Sarah Stoll, die Fachberaterin Cancer Survivorship, findet immer eine Lösung und hat ein Netzwerk ohne Ende. Hier eine Maltherapie, da eine psychologische Betreuung oder weitere Tipps im Umgang mit Medikamenten.»

Mitgefühl und kein Mitleid

Durch die Beratung seitens der Krebsliga Ostschweiz hat die Betroffene auch vom Selbstmanagement-Training Evivo erfahren. Damit können Menschen im Alltag besser mit ihrer chronischen Krankheit umgehen. Agnes Witrahm sagt: «Mir hat der Kurs sehr geholfen. Ich konnte meinen eigenen Handlungsplan entwerfen und umsetzen. Eines meiner Ziele war, dass ich mich wieder mehr bewege.» Sie nahm sich vor, zwei Mal in der Woche eine Stunde spazieren zu gehen. In der nächsten Evivo-Sitzung wurde dann besprochen, ob das Ziel erreicht wurde



Zurück ins Leben gefunden: Durch Selbstmanagement kann Agnes Witrahm ihre Ressourcen heute besser einteilen.

und was sie noch besser machen könnte. Also zum Beispiel einmal mit einer Freundin oder mit dem Hund der Nachbarin spazieren gehen. Oder sich nach dem Spaziergang mit einer Kaffeepause belohnen.

«Evivo bietet mir eine persönliche Entscheidungshilfe, damit ich in meinem Alltag selbstständiger handeln kann, auch wenn ich Schmerzen habe», resümiert sie. Denn es sei schon ein Teufelskreis, wenn man sich wegen Muskel- oder Knochenschmerzen einerseits fast nicht mehr bewegen könne, andererseits wisse man, dass man den Körper unbedingt aktiveren müsse, damit auch die Lebensgeister geweckt würden. Das bekommt man mit Evivo wieder in den Griff.

Von Betroffenen für Betroffene

Das Selbstmanagement-Training Evivo wird nicht von Fachpersonen geleitet, sondern von Betroffenen selber. Agnes Witrahm war so überzeugt davon, dass sie nach dem Kurs gleich die Ausbildung zur Evivo-Trainerin gemacht hat. «Als Betroffene habe ich kein Mitleid mit den anderen Betroffenen. Ich bin auf gleicher Augenhöhe. Ihre Probleme und Anliegen sind für mich normal und nachvollziehbar.» Sie habe die Erfahrung gemacht, dass Betroffene mit ihren Ratschlägen eine hohe Glaubwürdigkeit geniessen.

Diesen Herbst wird voraussichtlich zum ersten Mal bei der Krebsliga Ostschweiz ein Evivo-Kurs durchgeführt. Die Kursleiterinnen sind Agnes Witrahm zusammen mit Monika Schiesser. Aufgeregt sei Witrahm deswegen aber nicht: «Als Kind war ich sehr schüchtern. Aber bei Evivo ist es anders. Da geht es um die Sache, die mich überzeugt. Ich freue mich darauf, die Leute dort abzuholen, wo sie stehen. Damit am Ende jeder seinen eigenen Weg finden und ihn gehen kann.»

Puderzuckerseite des Lebens

Trotz schwierigen Zeiten hat Agnes Witrahm das Vertrauen ins Leben keineswegs verloren. Sie versuche, so intensiv wie möglich zu leben und sich nicht dauernd Sorgen zu machen, was morgen oder übermorgen sein

könnte. Grosse Freude bereitet ihr der zweijährige Enkelsohn. «Er hilft mir, im Hier und Jetzt zu leben.» So kann es gut sein, dass die beiden spontan auf Reisen gehen, um ein Eis zu essen. «Oma sein ist für mich wie Mamma sein, nur mit ganz viel Puderzucker obendrauf», sagt sie lachend und stolz. ●

Selbstmanagement

Mit eigenen Zielen gestärkt in den Alltag

Seit 2012 wird Evivo in der Schweiz angeboten. Es stammt als standardisiertes Programm von der Stanford Universität in Kalifornien. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Programm chronisch Kranke sowie Angehörige als indirekt Betroffene im Alltag bei unterschiedlichsten Beschwerden und Herausforderungen unterstützt.

Ein Evivo-Training umfasst sechs Mal 2½ Stunden Training in der Gruppe. Zentral dabei sind die Handlungspläne, in denen jede Woche festgehalten wird, welche Ziele jeder Teilnehmende konkret umsetzen will (siehe auch Haupttext). «Die Planung und Umsetzung von realistischen Zielen motiviert die Betroffenen, das Heft selber in die Hand zu nehmen und im Alltag etwas zu verändern», erklärt Priska Bretscher vom Verein Evivo Netzwerk Schweiz. Übergeordnete Themen sind zum Beispiel Schlafprobleme, gesunde Ernährung, Handhabung bei Medikamenten, Instrumente zur Entscheidungsfindung und Umgang mit schwierigen Gefühlen. Die Krebsliga Ostschweiz bietet diesen Herbst in St. Gallen ein Evivo-Training an. Informationen und Anmeldung unter:

► <https://ostschweiz.krebsliga.ch/evivo>

Eine spezielle Impfung gegen jede Krebserkrankung

In Lausanne arbeiten Wissenschaftler in einem von der Stiftung Krebsforschung Schweiz unterstützten Projekt an einem alten Traum: Eine Behandlung, die dem Immunsystem der Krebsbetroffenen zeigt, wo die Angriffsflächen ihres Tumors liegen.

Text: Ori Schipper

Impfungen gehören zu den wichtigsten medizinischen Erfindungen: Sie helfen, weltweit Leiden zu vermeiden und unzählige Menschenleben zu retten. Gegen Ende der 1970er-Jahre haben Massimpfungen sogar eine Krankheit zum Verschwinden gebracht, indem sie die Übertragungsketten des Pocken-Erregers unterbrochen und so für seine Ausrottung gesorgt haben. Doch im Kampf gegen Krebs spielten Impfstoffe während langer Zeit keine Rolle.

Allerdings hat sich das in den letzten zwanzig Jahren in zweifacher Hinsicht geändert. Einerseits steht jungen Frauen und Männern heute die Möglichkeit offen, sich mit einer Impfung vor Infektionen mit humanen Papillomaviren (HPV) zu schützen, die – oft viel später im Leben – zu Krebs am Gebärmutterhals oder im Rachenraum führen können (siehe Kasten). Andererseits treiben zahlreiche Forschende einen komplett neuen Ansatz voran, bei dem es weniger um den Schutz vor einer allfälligen künftigen Erkrankung geht als vielmehr darum, dem Immunsystem aufzuzeigen, wie es gegen einen sich im Körper ausbreitenden Tumor ankämpfen kann.

Ineffizienter Suchprozess

Die Idee gründet auf der Tatsache, dass sich im Erbgut von Krebszellen im Verlauf der Zeit immer mehr Fehler – so genannte Mutationen – ansammeln. Einige dieser Mutationen haben zur Folge, dass sich die Struktur von Eiweissen an der Oberfläche von Krebszellen wandelt. Dank solcher Oberflächenveränderungen – so genannten Neoantigenen – kann das Immunsystem erkennen, dass es sich um Krebszellen (und nicht um gesunde Körperzellen) handelt. Das Problem ist allerdings, dass dieser Abtast- und Suchprozess nicht effizient genug funktioniert und deswegen mit der rasanten Entwicklung des Tumors oft nicht Schritt zu halten vermag.

Im Jahr 2017 sind aber Resultate von zwei voneinander unabhängigen Studien erschienen, die grosses Aufsehen erregt haben, weil sie gezeigt haben, dass die

Idee, Krebsbetroffenen mit einer individuellen Impfung zu helfen, im Prinzip funktioniert: 12 der 19 Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittenem Melanom waren auch noch mehrere Jahre nach der Behandlung tumorfrei. Vereinfacht beschrieben lässt sich die Behandlung in drei Phasen unterteilen. Zuerst muss eine Tumorseite gewonnen – und das Erbgut der Krebszellen mit dem Erbgut von gesunden Zellen verglichen – werden. Dann generieren bioinformatische Analysen auf dem Computer Hinweise, welche Mutationen zu Veränderungen in der Struktur von Eiweissen führen, die vom Immunsystem erkannt werden können. Und schliesslich geht es darum, diese veränderten Eiweisse so zu verabreichen, dass das Immunsystem eine starke Antwort auf den Tumor erlernen und aufstellen kann.

Das Immunsystem trainieren

Im Moment liegen die grössten Schwierigkeiten in der Entwicklung dieser vielversprechenden Therapie bei den Schritten zwei und drei: «Die Vorhersagekraft der Computermodelle ist oft noch ungenügend. Und bei der Verabreichung des Impfstoffs stehen noch viele Fragen offen, wie eine optimale Abwehrantwort hervorgerufen werden kann», sagt Li Tang, Leiter des «Laboratory of Biomaterials for Immunoengineering» an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Lausanne. In einem von der Stiftung Krebsforschung Schweiz unterstützten

«Unsere Plattform ebnet den Weg für eine erfolgreiche personalisierte Immuntherapie.»

Prof. Dr. Li Tang, Lausanne

Projekt arbeitet er mit seinem Team an einer Lösung der Probleme bei der Verabreichung: Spritzt man die veränderten Eiweisse unter die Haut, so enden sie vor allem im Blutkreislauf. Doch eigentlich müssten sie zum nächsten Lymphknoten gelangen, wo die Immunzellen trainiert und selektioniert werden. Nur mit diesem Training gelingt es dem Immunsystem, die Angriffsflächen gegen den Tumor zu finden.



Vielleicht schon bald Realität? Eine Spritze mit Eiweissfragmenten vom Tumor – zur Orientierung und Instruierung des Abwehrsystems.

Der Trick von Tang und seiner Gruppe besteht aus einem kleinen chemischen Molekül, das die immunaktiven Eiweissfragmente untereinander verkettet. Dank diesem so genannten Linker klumpen die Eiweisse zu Partikeln von einigen Nanometern Durchmesser zusammen. Solche Nanopartikel sind zu gross für den direkten Eintritt in den Blutkreislauf. Deshalb werden sie von in der Haut patrouillierenden Immunzellen geschluckt – und enden schliesslich wie gewünscht in einem nahegelegenen Lymphknoten. Dort müssen die Nanopartikel wieder zerfallen, damit die einzelnen Eiweissfragmente an die Oberfläche gelangen und abgetastet werden können.

Aus diesem Grund sollten die Linker-Moleküle idealerweise zuerst stabile Verbindungen herstellen, aber dann die Bindungen im richtigen Moment wieder auflösen. Die Gruppe um Tang experimentiert mit verschiedenen Substanzen, die beispielsweise auf die chemisch saure Umgebung innerhalb einer Zelle reagieren und so die Eiweissfragmente wieder freigeben. «Zusammen mit Fortschritten in den Algorithmen für die Vorhersage von immunaktiven Mutationen ebnet unsere Verabreichungsplattform den Weg für die erfolgreiche personalisierte Immuntherapie», meint Tang. ●

Wie funktioniert eigentlich?

HPV-Impfung

Humane Papillomaviren (HPV) sind weit verbreitete Erreger, die sich vor allem sexuell übertragen. Die meisten Infektionen heilen ohne Folgen aus, doch in einigen Fällen wird die Infektion chronisch – und führt zu einem erhöhten Risiko für Gebärmutterhals-, Anal-, Mund-/Rachen- und Peniskrebs. Es gibt über hundert verschiedene Typen von HPV, besonders krebserregend sind die HP-Viren 16 und 18, sie sind für mehr als 70 Prozent der Gebärmutterhalskrebsfälle verantwortlich. Zwei verschiedene Impfstoffe (Gardasil® und Cervarix®) schützen vor einer Ansteckung mit diesen HPV-Typen. Eine Impfung sollte möglichst vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen, damit ein optimaler Schutz besteht. Der Impfschutz hält erwiesenermassen mindestens zehn Jahre. Noch fehlen die nötigen Erfahrungen, ob der Schutz auch längerfristig gewährleistet ist.

«Du bist geheilt, also reiss dich zusammen»

Nachdem Claudine Gautschi (76) ihre Therapie gegen Brustkrebs abgeschlossen hatte, wollte sie voller Elan zurück in ihr früheres Leben. Doch die Gesundheitsprobleme machten ihr einen Strich durch die Rechnung.

Text: Joëlle Beeler, Fotos: Gaëtan Bally

Claudine Gautschi hat vor fast 20 Jahren die Diagnose Brustkrebs bekommen. Dass sie diese Erkrankung bis heute nicht loslassen würde, hätte sie nie gedacht. Aber nach Chemotherapie, Bestrahlung und zehn Jahren Antihormontherapie fühlte sie sich immer noch nicht gänzlich gesund. «Gerade weil die Diagnose und die anschliessende Therapie für mich eine schwere Verletzung waren, fühlte ich mich in den ersten Jahren nach der Therapie sehr dünnhäutig.» Das hatte für die gebürtige Zürcherin in erster Linie berufliche Auswirkungen. Sie teilte sich damals mit einer Kollegin ein Pensum an einer Primarklasse. Nachdem sie ihren Thera-

Sie fühlte sich wenig belastbar, oft zerstreut und emotional wechselhaft.

piemarathon hinter sich hatte, startete sie wieder in den Schulalltag, doch sie merkte schnell, dass ihr diese Arbeit zu viel war: «Nach der Schule am Abend war ich bereits um 20 Uhr fix und fertig. Ich war überfordert, wenn die Kinder unruhig und laut waren.»

Claudine Gautschi wurde schnell klar, dass sie sich selber entlasten und ihre Arbeit als Lehrerin beenden musste. Sie liess sich mit 62 Jahren frühzeitig pensionieren. Doch der eigene, innere Druck blieb. Etwas stimmte nach wie vor nicht mit ihr. Sie fühlte sich wenig belastbar, oft zerstreut und emotional wechselhaft. War es das Alter, oder waren es immer noch Nachwehen der Krebstherapie? Die ratsuchende Frau begann sich zu informieren, sie tauschte sich mit andern Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe des Vereins «Leben wie zuvor» von Susi Gaillard aus, sie ging an Vorträge und Workshops und begleitete bald selber eine solche Gruppe.

Beine wie Blei

Trotz der vielseitigen Auseinandersetzung mit dem Thema kam Claudine Gautschi nicht weiter. «Ich hatte damals schon die Vermutung, ich könnte vielleicht unter einer Art Fatigue – also unter einer therapiebedingten Ermüdungserscheinung – leiden. Aber wenn ich die herkömmlichen Definitionen las, dann wurden diese im Vergleich zu meinen Beschwerden viel zu extrem geschil-

«Seitdem ich weiss, was ich habe, bin ich nicht mehr gestresst.»

Claudine Gautschi

dert. Ich dachte immer, mit einer Fatigue bleibt man den ganzen Tag im Bett.» Claudine Gautschi stand aber jeden Morgen auf, bewegte sich und blieb so aktiv wie möglich. «Immer wieder beherrschte mich aber eine bleierne Müdigkeit», beschreibt sie. «Wenn man auf den Zug hetzt, ist man ausser Atem und hat anschliessend müde und schwere Beine. Genau das spürte ich auch, aber ohne körperliche Anstrengung.»

Das kann doch gar nicht sein

Claudine Gautschi erinnert sich, dass es in den letzten fünf Jahren sogar schlimmer wurde. «Ich wurde immer müder. Eine Müdigkeit, welche in Richtung Erschöpfung ging.» Niemand konnte ihr sagen, was sie hat. Im Gegenteil – man erwartete von ihr, dass sie ihre Brustkrebserkrankung nun hinter sich lassen würde, schliesslich galt ihr Krebs als geheilt. Sie selber war überzeugt, dass sie die Beschwerden mit ihrem Willen überwinden könne: «Riss di zäme», sagte sie sich. Aber das ging nicht, die Situation spitzte sich weiter zu. Als die vierfache Grossmutter vor einigen Jahren mit dem Zug zu ihrer Enkelin nach Zürich fuhr, merkte sie im Hauptbahnhof Zürich, dass sie nicht weiterkonnte, sie war schwach und hatte Angst, zu kollabieren. Sie nahm den nächsten Zug zurück nach Rheinfelden und fuhr ins Spital. Blutdruck- und Herzmessungen wurden durchgeführt und Labortests gemacht, doch die Ärzte konnten nichts Auffälliges finden. Laut Testergebnissen sei sie gesund. Claudine Gautschi fühlte sich aber überhaupt nicht gesund. «Ich fühlte mich eher alleingelassen.»



Nicht aufgeben und weitersuchen: Claudine Gautschi wollte wissen, warum sie sich müde und wenig belastbar fühlte.

Unerbittlich suchte sie weiter, ging zu einer Naturärztin und zur Ernährungsberatung – leider ohne Erfolg. Nach einer langen Odyssee stiess Claudine Gautschi dann auf die Internetseite der «Deutschen Gesellschaft für Fatigue». Schlagartig wurde ihr beim Lesen klar: «Ich leide immer noch unter einer Fatigue.» Die Deutsche Gesellschaft für Fatigue spricht von «körperlicher, geistiger und kognitiver Erschöpfung». Eine solche Fatigue sei durch Ausruhen und Schlaf nicht zu beheben. Sie trete plötzlich und ohne vorausgegangene Anstrengung auf. Diese Definition hat Claudine Gautschi gut getan und sie

liess sie aufatmen: «Seitdem ich weiss, was ich habe, bin ich nicht mehr gestresst.» Sie wisse jetzt, dass ihr Zustand nicht einfach eine Alterserscheinung oder gar Einbildung sei. Nun brauche sie sich nicht länger unter Druck zu setzen und nach Gründen zu suchen und könne aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Beschwerden unternehmen.

Den Sport portionieren

In der Zwischenzeit hat Claudine Gautschi auch Kontakt mit der Krebsliga Aargau aufgenommen. Dort gibt es neu das Beratungsangebot «Cancer Survivorship», welches



Lange Zeit wusste Claudine Gautschi nicht, was ihr fehlt: Seit sie weiss, dass sie unter einer Fatigue leidet, ist sie viel ruhiger.



Sie kennt mögliche Spätfolgen bestens: Claudine Gautschi macht sich stark für die Anliegen der Cancer Survivors.

sich an Menschen richtet, die die Erstbehandlung abgeschlossen haben und sich mit Langzeitfolgen beschäftigen (siehe Box). Claudine Gautschi bekam von der Fachberaterin Marlies Ebi zwei handfeste Tipps auf den Weg, welche sie bereits mit Erfolg umsetzt: Sie vermeidet Stress und betreibt Sport in kleinen Portionen, wobei sie darauf achtet, sich während und nach den Übungen wohl-

Wesentlich dabei sei, dass sie sich nicht mehr gegen ihre Fatigue stemme.

zufühlen und nicht an ihre Grenzen zu gehen. Claudine Gautschi geht zwei Mal in der Woche ins Fitnessstudio und sie tanzt. Für das Körpergefühl, die Koordination und die Psyche empfindet sie diese körperliche Betätigung als sehr wertvoll. Heute nimmt sie sich den Rat von Marlies Ebi zu Herzen, was ihren Zustand verbessert hat und vor allem ihre Lebensqualität positiv beeinflusst. Wesentlich dabei sei, dass sie sich nicht mehr gegen ihre Fatigue stemme, sondern versuche, sich mit ihr möglichst energiesparend einzurichten.

Scheinwerferlicht für Cancer Survivors

Die Geschichte von Claudine Gautschi zeigt eindrücklich, dass die Langzeitfolgen bei einer Krebserkrankung nicht zu unterschätzen sind. Sie selber hat auf einer Reise in die USA realisiert, dass dort das Bewusstsein und die Sensibilisierung für die so genannten Cancer Survivors viel grösser ist als hier in der Schweiz. Spezifische Programme richten sich in den USA gezielt nach den Patienten, um die Auswirkungen von möglichen Spätfolgen zu minimieren. Zudem macht sich der «National Cancer Survivors Day» einmal pro Jahr für die Anliegen der Menschen nach einer Krebserkrankung stark. Claudine Gautschi: «Ich wünsche mir, dass auch in der Schweiz die Sensibilisierung für die Anliegen und Probleme der Cancer Survivors weiter zunimmt.» ●

Informationen zu Fatigue und Krebs:

► <http://bit.ly/2QJ1TRD>

Infoblatt der Krebsliga «Erschöpfung und Müdigkeit bei Krebs»

► www.krebsliga.ch/shop

Broschüre der Krebsliga «Rundum müde – Fatigue bei Krebs»

► www.krebsliga.ch/shop

Krebsliga Aargau unterstützt Cancer Survivors

Helfen bei Spätfolgen



Marlies Ebi, Fachberaterin Cancer Survivors, Krebsliga Aargau

Dank medizinischer Fortschritte überleben immer mehr Menschen eine Krebserkrankung. Heute leben in der Schweiz geschätzt rund 340 000 Cancer Survivors, das sind doppelt so viele wie noch vor 20 Jahren. Viele Menschen kämpfen Monate oder gar Jahre nach ihrer Erkrankung mit Folgebeschwerden.

Die Krebsliga Aargau richtet sich mit ihrem neuen Beratungsangebot «Cancer Survivorship» primär an Menschen, die ihre Erstbehandlung abgeschlossen haben. Das Angebot ist keine medizinische Behandlung, sondern eine Unterstützung in der Bewältigung auftretender Schwierigkeiten nach der Krebstherapie. Für Marlies Ebi, Fachberaterin Cancer Survivors, hat das neue Angebot folgende Ziele: «Der Klient soll in seiner Selbstwirksamkeit nach wissenschaftlichen Erkenntnissen gestärkt werden, damit die Lebensqualität gesteigert werden kann.»

Informationen:

► <https://aargau.krebsliga.ch/survivor>

Sonnenschutz – Schattendasein in Outdoor-Jobs

In der Schweiz erkranken täglich rund drei Personen aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit neu an Hautkrebs. Obschon viele Unternehmen in der Schweiz ihre Mitarbeitenden über den Sonnenschutz und mögliche negative Folgen aufklären, braucht es weiterhin Sensibilisierungsarbeit.

Autor: Luca Toneatti

Berufe im Bauwesen gelten bekanntlich als körperlich anstrengend und herausfordernd. Sei es in der sommerlichen Hitze oder bei eisiger Winterkälte – die Arbeitnehmenden müssen wetterfest sein. Doch die äusseren Witterungseinflüsse können auch gesundheitliche Folgen haben, die sich nicht sofort, sondern erst später zeigen.

Im internationalen Vergleich weist die Schweiz eine der höchsten Hautkrebsraten auf. In den wärmeren Monaten ist ein guter Sonnenschutz zur Prävention von Hautkrebs und anderen negativen Folgen der UV-Strahlung sehr wichtig. Denn viele Arbeitnehmende im Baugewerbe haben während der Sommersaison nicht die Möglichkeit im Schatten zu arbeiten und sind dadurch den ganzen Tag der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt. Aufgrund mangelnder Kenntnis über mögliche Konsequenzen besteht für Arbeitnehmende die Gefahr einer Hautkrebserkrankung.

Sensibilisierungsarbeit ist zeitintensiv

Die Schulung und Sensibilisierung von Mitarbeitenden für ihre Tätigkeit im Bauwesen sind aufwendig, da diese nicht nur zum Thema Sonnenschutz, sondern auch zu allgemeinen Themen wie beispielsweise der Arbeitssicherheit aus-

Im internationalen Vergleich weist die Schweiz eine der höchsten Hautkrebsraten auf.

gebildet werden müssen. Gerade für KMUs bedeutet dies in einem umkämpften Markt einen Mehraufwand ohne einen direkt ersichtlichen Mehrwert. Meist ist bei KMUs diese Schulungs- und Sensibilisierungsarbeit Chefsache.

Anders sieht dies bei grossen Bauunternehmungen wie beispielsweise der international tätigen Strabag SE

aus. Global beschäftigt die Strabag SE über 72000 Mitarbeitende, ihre Tochterunternehmung Strabag Schweiz national rund 1000. Sie verfügt über speziell ausgebildete Sicherheitsbeauftragte, die sich um die Schulungs- und Sensibilisierungsarbeit ihrer Mitarbeitenden kümmern. Bei der Strabag Schweiz ist Fikri Kosumi Leiter der Arbeitssicherheit und einer von acht Sicherheitsfachleuten. Er organisiert und koordiniert unter anderem eine einwöchige Sicherheitsschulung, die alle Mitarbeitenden der Strabag Schweiz alle zwei Jahre besuchen. Während dieser Schulung erhält er Unterstützung von Spezialisten in Präventions- und Unfallverhütung der SUVA, die

«Man sollte sich auf der Baustelle stets gegenseitig motivieren, sich zu schützen.»

Mireille Hallauer

die Mitarbeitenden in den verschiedenen Themen der Gesundheits- und Arbeitssicherheit aufklären. «Die einwöchige Sicherheitsschulung kommt bei unseren Mitarbeitenden sehr gut an und zeigt ihnen, dass uns ihre Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz sehr wichtig ist», bestätigt Fikri Kosumi.

«Zum Thema Sonnenschutz ist die jüngere Generation bereits sehr gut informiert, da die Lernenden diese Materie schon in der Berufsschule thematisieren. Schwieriger ist die Thematik bei älteren Generationen, da die Macht der Gewohnheit oft tief verankert ist», so Fikri Kosumi.

Man bedenke, dass man früher viel weniger auf Hautkrebs sensibilisiert war und die Haut mit Melkfett einrieb, um möglichst schnell braun zu werden. Heute weiss man, dass die Bräunung ein Abwehrmechanismus der Haut ist, um sich gegen UV-Strahlung zu schützen. Sie kann also nicht als «gesunde Bräune» betitelt werden.

Sonnenschutz auf Baustelle ist schwierig

Auf der Baustelle gehört Zeitdruck zur Tagesordnung – was gewisse Sonnenschutzmassnahmen erschwert. «Oftmals fehlt auch der nötige Platz, um beispielsweise ein Schattenzelt für die Mitarbeitenden aufstellen zu können», erklärt Fikri Kosumi von der Strabag Schweiz.



Berufstätige im Bauwesen sind besonders gefährdet, an Hautkrebs zu erkranken.

Christian Hänni, Geschäftsführer der Hänni Gartenbau-Landschaftsarchitektur AG, einem mittleren Familienbetrieb, ermöglicht seinen Mitarbeitenden an heissen Sommertagen eine verlängerte Mittagszeit. So können die Mitarbeitenden den intensivsten Sonnenstunden ausweichen. Diese Massnahme kommt allerdings nicht immer bei allen Mitarbeitenden gut an. «Viele Mitarbeitende bevorzugen einen früheren Feierabend und möchten nicht eine verlängerte Mittagszeit vorgesetzt bekommen», so Christian Hänni. Solche Massnahmen sind schwierig umzusetzen, da diese nicht fest verankert und entsprechend nicht vorgeschrieben sind. So musste sich Christian Hänni schon bei Bauherren erklären, warum seine Mitarbeitenden noch nicht am Arbeiten sind und länger Mittag machen.

«Restriktive Massnahmen wirken meist weniger stark als ein Bewusstsein über die Relevanz des Sonnenschutzes bei den Arbeitnehmenden selbst», so Christian Hänni. Mireille Hallauer, Kundengärtnerin bei der Hänni Gartenbau-Landschaftsarchitektur AG, teilt die Meinung ihres Chefs, dass die soziale Kontrolle unter den Mitarbeitenden die effektivste Methode zur Bewusstseins-schaffung ist. «Man sollte sich auf der Baustelle stets gegenseitig motivieren, sich zu schützen», erklärt Mireille Hallauer. Durch die Selbstkontrolle unter Arbeitskollegen erhalte die Thematik eine stärkere Wirkung.

Auch Fikri Kosumi beurteilt die soziale Kontrolle unter den Berufstätigen als wichtigen Faktor für eine erfolgreiche Sensibilisierung: «Wenn die Poliere auf den Baustellen die Bedeutung des Sonnenschutzes erkennen, werden sie ihr Möglichstes tun, damit sich ihre Mitarbeitenden optimal schützen können.»

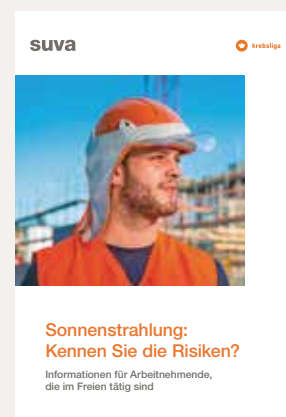
Damit die Sensibilisierungsarbeit Früchte trägt, arbeitet die Krebsliga und die SUVA regelmässig zusammen, um den Arbeitgebenden aussagekräftige Broschüren und Infomaterialien zur Verfügung zu stellen. Dafür tauschen sie sich auch mit Arbeitgeber- und Arbeitnehmerverbänden aus, um die Bedürfnisse der Beteiligten erfassen zu können. ●

Zusammenarbeit mit der SUVA

Broschüre für «Outdoorworker»

Um die Sensibilisierungsarbeit für Arbeitgebende zu erleichtern, hat die SUVA in Zusammenarbeit mit

der Krebsliga Schweiz die Broschüre «Sonnenstrahlung: Kennen Sie die Risiken?» erarbeitet. Diese enthält die wichtigsten Informationen zum Sonnenschutz für «Outdoorworker» und kann kostenfrei auf der Website der Krebsliga oder der SUVA heruntergeladen werden.



Placebos als zusätzliche Chance für den Patienten

Placebos sind Medikamente ohne Wirkstoff. Dennoch trägt die Placebowirkung substantiell zur Linderung von Krankheitssymptomen bei. Hausarzt Etzel Gysling (82) aus Wil im Kanton St. Gallen stellt fest: Sogar Mittel, die sichtbar als Placebos bezeichnet sind, können nützlich sein.

Interview: Joëlle Beeler

Placebos – so genannte Scheinmedikamente oder Scheintherapien – haben im Allgemeinen ein schlechtes Image. Etzel Gysling, haben sie dennoch auch ihr Gutes?

Gut ist, dass man auch mit Mitteln ohne nachweisbare pharmakologische Wirkung etwas erreicht. Dieser Placeboeffekt kann ein grosses Glück sein; für Behandelte sowie auch für die Behandelnden. Im Alltag kommt es immer wieder vor, dass wir Ärzte unseren Patienten keine wirkungsvolle Lösung anbieten können, damit es ihnen wieder besser geht. In dieser Situation kann es manchmal gut sein, dass auch Mittel, die nach wissenschaftlichen Überlegungen nicht genügend wirken, eine Placebowirkung haben.

Sie haben rund 40 Jahre Erfahrung als praktizierender Hausarzt im sankt-gallischen Wil. Verschreiben Sie Ihren Patienten Placebos?

Einem Patienten oder einer Patientin einfach so ein Placebo verschreiben, das würde ich nie machen. Das ist ethisch nicht verantwortbar. Es gibt aber immer wieder Patienten, die wegen eines Placebos bei mir nachfragen. Sie sagen: Ich will dieses Präparat zu mir nehmen, weil das schon

bei meinem Onkel gewirkt hat. Darum wird es sicherlich auch bei mir die erwünschte Wirkung haben. In Bezug auf Krebspatienten können das beispielsweise ganz unterschiedliche Mittel sein: Mistelpräparate, Akupunktur oder homöopathische Mittel, in welchen sich in den meisten Fällen, rein naturwissenschaftlich gesehen, kein Wirkungsnachweis finden lässt.

Sind Sie als Arzt gegen Placebos?

Ich bin grundsätzlich nicht dagegen, dass Patienten solche Mittel zu sich nehmen. Aber es liegt in meiner Verantwortung, sie darüber aufzuklären, was es für ein Präparat ist und dass es eventuell nichts nützen wird, weil pharmakologisch betrachtet eben keine Wirksubstanz vorhanden ist.

«Einem Patienten oder einer Patientin einfach so ein Placebo verschreiben, das würde ich nie machen.»

Etzel Gysling, Hausarzt aus Wil SG

Nehmen Sie selber Placebos?

Das ist bei mir sehr situativ. Zum Beispiel kann ich mir vorstellen, eine Therapie gegen ein Schmerzproblem zu machen. Eine Therapie, von der ich aber nicht ganz sicher bin, ob sie auch wirklich wirkt.

Somit sind Sie als Schulmediziner offen gegenüber Neuem?

Ja, ich kann mich gut für etwas Neues begeistern, das Patienten und Patientinnen helfen kann. Solange ich aber keinen guten Wirkungsnachweis sehe, würde ich auf alle Fälle darauf hinweisen, dass man nicht sicher weiss, ob es nützt. Information ist hier sehr wichtig.

Etzel Gysling, Sie stehen seit Jahrzehnten im Dienste des Patienten. Ihnen ist es zum Beispiel ein grosses Anliegen, dass neuzugelassene Medikamente auf ihre Wirkungsweise hin kritisch beäugt werden. Braucht die Medizin in Zukunft mehr Placebos?

Ich weiss nicht, ob es sinnvoll ist, so etwas zu raten. Ein Placebo ist im Grossen und Ganzen ziemlich sicher nicht schädlich, aber auch das ist nicht ganz wahr. Weil es auch schädliche Effekte geben kann, welche nicht nachweisbar sind. Darum würde ich das nicht propagieren. Man muss sich aber bewusst sein, alle Arten von Behandlungen können grundsätzlich auch einen Placeboeffekt haben. Ich mache ein Beispiel: Wir haben zehn Patienten, welche alle das gleiche Scherzmittel zu sich nehmen. Nun wissen wir, dass das Präparat vier von diesen zehn Menschen helfen wird. Effektiv geht der Schmerz sogar bei sieben Personen weg. Dann haben drei von einem Placeboeffekt profitiert. Das ist doch ein erfreulicher Zusatzeffekt.

Paracetamol-Arzneien gegen Schmerzen gibt es in fast jeder Hausapotheke, sie stecken in der Handtasche oder liegen in der Schreibtischschublade. Sehen Sie dieses Mittel als Allzweckwunder?

Man hat heute die Tendenz, ein Paracetamol-Präparat für ganz viele verschiedene Schmerzen zu verab-

Engagement auch noch mit 82 Jahren



Nach seinem Studium in Zürich zieht der junge Arzt Etzel Gysling 1970 mit seiner Familie ins kanadische Sherbrooke und tritt eine Stelle als Assistenzprofessor an. Seine Idee, Fachleute in der Schweiz unabhängig über Medikamente zu informieren, bringt ihn in die Schweiz und in eine ungewisse Zukunft zurück. Mit zwei befreundeten Ärzten druckt er die erste Ausgabe von «Pharma-Kritik». Das war vor rund 40 Jahren. Seither führt Etzel Gysling mit einem kleinen Team diese unabhängige und kritische Medikamentenzeitschrift, welche Fachleute mit Informationen zu neuen Medikamenten versorgt. Mit seinen 82 Jahren ist es ihm noch heute sehr wichtig, berufstätig zu sein. «Der Ruhestand ist nichts Gesundes für mich», meint er.

Mehr Informationen:
► www.infomed.ch

reichen. Wenn man es aber streng prüft, nützt es vielleicht bei Kopfweg, Zahnweh oder Fieber relevant mehr als ein Placebo. Bei Rückenschmerzen oder bei Arthrose wirkt es meistens nicht mehr als ein Placebo. Dann muss ich als Hausarzt andere Lösungen für den Patienten suchen; zum Beispiel in Kombination mit anderen Medikamenten.

Wichtig dabei ist, dass man bei anhaltenden Schmerzen nicht zu schnell zu Opioiden – also Schmerzmittel wie beispielsweise Morphin – greift. Dies vor allem bei Leuten, die gar keine lebensbedrohliche Krankheit haben. Die Opioidkrise in den USA zeigt, dass ein starker Medikamentenmissbrauch eine schlimme Epidemie und eine grosse Abhängigkeit auslösen kann.

In ihrer Zeitschrift beurteilen Sie Medikamente und Therapien. Was wollen Sie damit in Bezug auf Placebos erreichen?

«Pharma-Kritik» ist eine Medikamentenzeitschrift, die versucht, unabhängig über den wahren Nutzen und die Risiken von Arzneien aufzuklären. Ich erachte es als wenig sinnvoll, dass man ein neues Mittel nur mit einem Placebo vergleicht. Viel besser wäre es, wenn man die Medikamente, die

neu auf den Markt kommen, mit der Therapie vergleicht, die bisher die beste war. Nur so kann man schauen, ob das neue Mittel besser wirkt, als was wir schon hatten.

Etzel Gysling, in Ihrer langen Tätigkeit als Hausarzt waren Sie stets auch ein kritischer Zeitgenosse, und der Pharmaindustrie sind Sie gerade mit Ihrer Zeitschrift ein Dorn im Auge. Was wollen Sie damit erreichen?

Ich suche nicht die Konfrontation, sondern ich will die Ärzteschaft und die Apotheker mit Fachwissen unterstützen. Für sie ist es wichtig, dass jemand die neuen Arzneien genauer anschaut und hinterfragt. Denn dafür fehlt den Kollegen im Alltag oft die Zeit. Im Laufe meiner vielen Berufsjahre habe ich aber auch böse Briefe von Rechtsanwälten von Pharmafirmen erhalten. Solche Post habe ich mit medizinischen Fakten belegt und umgehend beantwortet. Damit haben sich die Gemüter dann auch wieder beruhigt.

Nicht nur Etzel Gysling befasst sich mit Therapien und Methoden für Patienten, auch die Krebsliga engagiert sich. Eine Übersicht zu komplementären Behandlungsmethoden bietet eine Broschüre (siehe rechts).

Broschüre

Alternativ? Komplementär?



Krebskrankheiten wecken oft ungeahnte Kräfte. In einer solchen Situation spüren viele das Bedürfnis nach zusätzlicher

Aufmerksamkeit und Pflege. Sie möchten nichts unversucht lassen und suchen nach Möglichkeiten, selber etwas zur Linderung ihrer Beschwerden beizutragen. Schätzungen zufolge probieren mehr als die Hälfte aller Krebspatientinnen und -patienten auch unkonventionelle Methoden aus. Die Broschüre «Alternativ? Komplementär? Risiko und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs» empfiehlt keine konkreten ergänzenden Methoden, sie hilft aber herauszufinden, was der Betroffene von einer komplementären Behandlung erwarten kann und welche Kosten anfallen können.

► www.krebsliga.ch/shop

Grosszügige Firmenspende

INTEGRA Biosciences spendet der Krebsliga Schweiz 20 000 Franken

INTEGRA Biosciences AG hat sich entschieden, mit einem ihrer Produkte die Brustkrebsforschung zu unterstützen. Am 27. Mai durfte die Krebsliga Schweiz die grosszügige Spende entgegennehmen.

Die Schweizer Firma entwickelt und produziert Laborgeräte im Bereich Forschung, Diagnostic und Qualitätskontrolle in der Life-Sciences-Branche. Bei jedem Kauf einer PIPETGIRL Pipettierhilfe werden 10 € beziehungsweise 15 CHF an Forschungsinstitute gespendet, welche sich darauf spezialisiert haben, ein Heilmittel gegen Brustkrebs zu finden. Die Krebsliga Schweiz ist eine von mehreren begünstigten Organisationen. Herzlichen Dank! (siw)



Lydiane Saucède (3. v. l.) und Jürg Bass (r.) von INTEGRA Biosciences übergeben der Krebsliga Schweiz den Check.

Relay for Life

Schauen Sie vorbei und unterstützen Sie Menschen mit Krebs

Am Wochenende vom 7. bis 8. September 2019 findet in Balsthal ein Relay for Life statt – eine feierliche Veranstaltung zur Unterstützung



von Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen. Dabei sind Freiwillige aktiv, um Menschen zu würdigen, die an Krebs erkrankt sind. Der Anlass wird mit einem feierlichen Rahmenprogramm eröffnet. Danach sind Stafettenteams während eines Tages und einer Nacht gehend oder joggend unterwegs. Showacts, Stände und Workshops bilden ein attraktives Festprogramm, dessen Erlös dem Hilfsfonds der Krebsliga Solothurn zukommt. Wer macht mit? Bilden Sie ein Team und seien Sie gemeinsam unterwegs. Bieten Sie Aktivitäten für Besucher an und sammeln Sie Geld. Möglich ist auch, freiwillig bei der Organisation mitzuhelfen. Oder schauen Sie spontan vorbei und bekunden Sie Ihre Solidarität mit Krebsbetroffenen. Alle sind herzlich willkommen! (siw)

► www.krebsliga.ch/relayforlife

Race for Life

Benefiz-Velomarathon

Am 8. September findet der Benefiz-Velomarathon RACE FOR LIFE in Bern statt – mit hochmotivierten Velofahrerinnen und Velofahrern, spannenden Informationsständen und einem Solidaritätsfest für Gross und Klein. Im Zentrum steht die Solidarität mit Krebsbetroffenen. Rund um den Event werden Spenden zugunsten der Krebsliga und weiterer Organisationen aus dem Krebsbereich gesammelt. Sei dies als Mitglied, Unterstützer eines Veloteams oder durch Spenden vor Ort. Die Krebsliga ist mit einem Informationsstand und dem begehbaren Brustmodell auf dem Bundesplatz anzutreffen. Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf einen einzigartigen Anlass freuen, an dem Lebensfreude und Solidarität spürbar sind. (evz)

► www.raceforlife.ch

Kurs

Erholungstage für Pflegende

Pflegende Angehörige von Krebsbetroffenen leisten Aussergewöhnliches. Sie bringen sich jedoch oft an ihre Grenzen. Die täglichen Aufgaben sind körperlich und psychisch belastend und zehren an den Kräften. Regelmässige Wohlfühlpausen sind daher unerlässlich, damit man sich auch langfristig um das Wohlergehen seiner Liebsten kümmern kann.

Vom 17. bis 20. Oktober 2019 begleiten die Krebsliga Graubünden und das Haus der Begegnung in Ilanz pflegende Angehörige im Kloster, damit sie sich an Leib und Seele erholen können. Melden Sie sich an oder empfehlen Sie den Kurs Bekannten und Freunden.

► www.krebsliga.ch/kurse

«Wir helfen dort, wo wir helfen können.»

Egal, wie viel Geld übrig bleibt: Dem Ehepaar Fry* ist es wichtig zu wissen, wer nach ihrem Tod ihr Erspartes erhält. Sie haben in ihrem Testament festgehalten, wen sie berücksichtigen möchten. Aspect hat das Ehepaar getroffen und gefragt, welche Gedanken sie bei ihrer Entscheidung begleitet haben.

Interview: Simone Widler

Frau Fry, Herr Fry* warum ist es Ihnen wichtig festzulegen, wer nach Ihrem Tod Ihr Vermögen bekommt?

Frau Fry: Wir haben ein wenig Erspartes und keine Kinder. Immer wieder haben wir miteinander geredet, wem das Geld nach unserem Tod zugutekommen soll.

Herr Fry: Meine Frau und ich sind in einem Alter, in dem wir darüber nachdenken müssen.

Frau Fry: Ich bin zwar fünf Jahre jünger als er. Noch bin ich 84, mein Mann ist bereits in seinem 91. Lebensjahr. Das sind sogar sieben Jahre (lacht).

Haben Sie Verwandte, die erbberechtigt sind?

Frau Fry: Ich habe noch eine Schwester. Sie steht finanziell auf eigenen Beinen und erwartet nichts von uns.

Herr Fry: Von acht Geschwistern bleiben mir ein Bruder und eine Schwester. Mit beiden haben wir keinen Kontakt mehr. Unser Erspartes soll daher nicht ihnen zukommen.

Womit haben Sie Ihr Geld verdient?

Frau Fry: Ich war Coiffeuse. Aber meinem Mann habe ich die Haare



Das Ehepaar Fry* gibt sein Vermögen seinen Wünschen entsprechend weiter.

nie geschnitten; er ist ein schwieriger Kunde (lacht).

Herr Fry: Ich bin gelernter Herrenschneider, habe jedoch lange als Chauffeur, Eisverkäufer und zuletzt als Offiziersbediensteter gearbeitet. Die Militärschuhe mussten glänzen, die Bettdecken gefaltet und die Räume geputzt werden. Es war schon viel Arbeit dabei.

Wie möchten Sie Ihren Nachlass aufteilen?

Herr Fry: Falls nach unserem Tod etwas übrig bleibt, geht unser ganzes Erspartes an zwei Patientenorganisationen.

Frau Fry: Mit der einen Hälfte des Geldes sollen krebsbetroffene Menschen unterstützt werden, vor allem jüngere.

Haben Sie selber Erfahrungen mit Krebs gemacht?

Herr Fry: Eines Tages gingen wir meine Schwester im Spital besuchen. Ich erschrak. Sie hatte nie etwas von ihrer Krebserkrankung erzählt, und wir haben nichts bemerkt. Dies, obschon wir uns wöchentlich getroffen haben, um Blumen aufs Grab unserer Mutter zu bringen. Das ging uns sehr nahe.

Frau Fry: Sie hatte Brustkrebs. Seine andere Schwester auch. Deshalb ist es uns wichtig, dass Menschen mit Krebs Hilfe erhalten.

Was bedeutet es für Sie, Ihr Erspartes gemeinnützigen Organisationen zu geben?

Frau Fry: Gut gibt es viele Menschen, die unterschiedliche Projekte unterstützen. Selber sind wir auch dankbar, dass wir in schwierigen Situationen Hilfe erhalten.

Herr Fry: Leute, die geben können, sollen es mit Freude tun. Wir helfen dort, wo wir helfen können. Und mitnehmen kann man sowieso nichts.

Frau Fry: Wir haben das Gefühl, uns richtig entschieden zu haben. (siw)

* Name von der Redaktion geändert

Nachlass

Wir helfen Ihnen

Ein Testament zu verfassen bedeutet nicht, mit dem eigenen Leben abzuschliessen. Es schafft vielmehr klare Verhältnisse. Für Sie selber und für Ihre Liebsten. Informieren Sie sich über die Möglichkeiten und was Sie dabei berücksichtigen müssen.

► www.krebsliga.ch/testament

Einwand, Gegenrede	Autokz. Mali	Blüten-saft	John Lennons Witwe (Yoko)	stehende Gewässer	Hauptstadt v. Katar	heissblütig, lebhaft	geschlos-sen	Angeh. eines Pyrenäenvolks	Bundesrepublik Deutschland	Doppelvokal	Abk.: unter Um-ständen	regelm. Sport
falsch vermuten, sich täuschen	11		eh. CH-Fussballer (Ciriaco)					höchster Trumpf beim Jass				
eh. dt. Währung (Abk.)		Sieg beim Boxen	2	Radioemp-fänger (engl.)	tradit. Rolle der Ehepart-nerin	9						Ort mit Kloster i. Kt. GR
Abk.: Europa meisterschaft		glücken, gelingen	US-Bundes-staat				Elle (med.)	buddh. Daseins-kreislauf		Zentrum	Prin-cess of Wales † (Kurzf.)	
Stadt östlich des Greifensees	Staat in Afrika				positives Ergebnis	ägypt. Haf-en-stadt	7		Fluss durch Frank-furt			4
			Angeh. e. ost-europ. Volks	Zu-fluchts-ort im Ausland			dt. für Matur (Kw.)			10	Zch. f. Silicium	
engl.: Fläche	Vorn. der Sängerin Fitzgerald †	Steige-rungs-wort	5			Zwerg			12	Jugend-licher (Kw.)		
		Zch. f. Lawren-cium		Uhren-indust-riever-band		dt. Vorsilbe	Frage-wort (1. Fall)		dt. Gewerk-schafts-bund		Abk.: Nitro-glycerin	6
Wortteil: stark, über-mässig			span. Artikel	waadtl. Fuss-ballclub (Abk.)	EG-Nach-folgerin	Teil des Unter-schenkels					vertraute Anrede	Abk.: Erst-ausgabe
frz.: Schlüssel	8		Hügel bei Wolfen-schiessen (NW)				3			best. Artikel		
Ware							1	Fluss im Safiental				

Das Lösungswort

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

Machen Sie mit und gewinnen Sie eine von 10 Sonnenbrillen cerjo Swiss HD™ Kunststoff Unisex im Wert von 49.90 Franken.

Mit der exklusiven Sonnenbrillen-Kollektion Swiss HD™ unterstützt die Schweizer Marke cerjo die Krebsliga Schweiz seit 14 Jahren. Pro verkaufte Sonnenbrille spendet cerjo der Krebsliga 1 Franken.

Dank neuester Technologie ist die Swiss HD™ Brille besonders leicht, robust und beständig. Zudem ist das Glas der cerjo Swiss HD™ zu hundert Prozent mit Schweizer Komponenten hergestellt.

Alle Brillen der cerjo Swiss HD™ überzeugen durch Tragekomfort, Leichtigkeit und Beständigkeit. Sie sind schlag- und kratzfest und bieten eine hervorragende

optische Qualität sowie eine perfekte Absorption der UV-Strahlung. Die Brillen erfüllen alle geltenden internationalen Sicherheitsnormen.

► www.cerjo.ch



cerjo®

Mod. 086.302 / Sonnenbrille cerjo Swiss HD™ Kunststoff Unisex / Filterkat. 3 / CHF 49.90

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 22. Juli 2019. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Maiausgabe 2019, Lösungswort: Participate

France-Anne Andrist, 2800 Delémont – **Fritz Gerber**, 3532 Zäziwil – **Albert Girard**, 2855 Glovelier – **Freddy Haltinner**, 8500 Frauenfeld – **Helga Janitschek**, 8305 Dietlikon – **Vreni Krebsler**, 9008 St. Gallen – **Urs Nöthiger**, 5417 Untersiggenthal – **Jocelyne Sauvain**, 1110 Morges – **Silvia Staub**, 6340 Baar – **Ernst von Allmen**, 3302 Moosseedorf

Impressum Herausgeberin: Krebsliga, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch, PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Flavia Nicolai (fln) – Autorinnen/Autoren: Joëlle Beeler (jbe), Aline Meierhans (alm), Nicole Bulliard (bu), Ori Schipper (ors), Luca Toneatti (lut), Simone Widler (siw), Evelyn Zemp (evz) – Fotografie: Gaëtan Bally – Inhalts-/Layoutkonzept: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyn Guanter (evg) – Gestaltung: Oliver Blank – Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Auflage 130 000 Ex. – Ausgabe: 3/19, Juli 2019, erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im Oktober 2019 – 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.

Meine Erfahrung mit Krebs

Heinz Mathys (56) suchte eine Gesprächsgruppe, fand stattdessen aber ein Schreibprojekt.

Aufgezeichnet von Joëlle Beeler

1 Als ich zum zweiten Mal Blut im Urin hatte, wusste ich sofort: Jetzt muss ich zum Arzt.

2 Zwischen der Diagnose und der Operation lagen drei Wochen. Diese lange Wartezeit war im ersten Moment schlimm für mich. Wie stark würde der Nierenkrebs noch weiterwachsen? Mein Arzt beruhigte mich aber. Er wollte lieber, dass für die Operation alles gut vorbereitet ist.

3 Grundsätzlich bin ich ein positiver Mensch. Ich versuche, auch in schwierigen Situationen das Gute zu sehen. In den drei Wochen konnte ich mich organisieren. An meiner Arbeitsstelle konnte ich meine Abwesenheit aufgleisen und zuhause erledigte ich alles, was für mich wichtig war. Das tat mir gut.

4 Mit meiner Diagnose ging ich offen um. Ich wollte mit meinen Freunden und Bekannten darüber sprechen. Manche waren erstaunt, dass ich diesbezüglich so offen bin.

5 Es gab eine Frage aus meinem Bekanntenkreis, die ich nicht gerne hörte: «Was will dir diese Krankheit sagen?» Ich habe schon vor meiner Erkrankung nicht immer gesund, aber immer sehr bewusst gelebt. Deshalb konnte und wollte ich diese Frage nicht beantworten.



«Wenn ich schreibe, fliesst es»: Heinz Mathys befasst sich gerne mit verschiedenen Textsorten.

6 Von Berufes wegen schreibe ich als Bibliothekar der Universitätsbibliothek Basel sehr viel, vor allem Mails. Für mich selber schreibe ich aber wenig. Deshalb ist die Idee einer Schreibwerkstatt für mich ideal. Wenn ich einen Sinn und eine Aufgabe im Schreiben sehe, dann fliesst es.

7 Auf die Schreibwerkstatt der Krebsliga bin ich per Zufall gestossen. Eigentlich suchte ich eine Gesprächsgruppe. In dieser Werkstatt hatte ich auch Zeit, mich mit mir selber zu befassen.

8 Obschon ich vorher schon bewusst gelebt habe, weiss ich heute noch bestimmter: Alles kann sich jeden Moment ändern. Deshalb achte ich sehr darauf, den Moment zu geniessen.

9 Das Schreiben mit anderen Krebsbetroffenen war schon speziell. Unausgesprochen haben wir zusammengehört. Die Krankheit stand nicht im Vordergrund, und trotzdem hatten wir durch diese Gemeinsamkeit das Gefühl, wir kennen uns schon sehr lange.

10 Die Lebensqualität habe ich nach meiner Krankheit wieder zurückgewonnen, meinen Optimismus bewahrt. Und dennoch bin ich nachdenklicher geworden. Wenn jemand stirbt, bedrückt mich das mehr als zuvor.



krebsliga

Hautkrebs ist es egal, wer du bist. Schütz dich.

In der Schweiz erkranken jährlich 2700 Menschen
an schwarzem Hautkrebs. Denk daran: Schatten,
Kleider und Sonnencreme senken dein Risiko.

Mehr auf [krebsliga.ch/sonnenschutz](https://www.krebsliga.ch/sonnenschutz)



Schenker
Storen

Eucerin®
VON HAUTEXPERTEN EMPFOHLEN

cerjo®