krebsliga

aspect

Juli 2021

HIER SPENDEN DANKE

KREBS ALS JUGENDLICHE

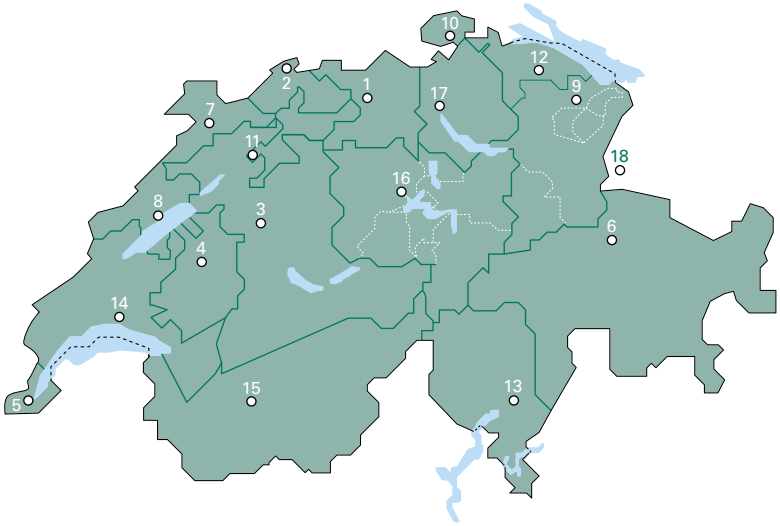
«Ich will für dieses Leben kämpfen!»

ARIELLA KAESLIN
Im Einsatz gegen Gebärmutterhalskrebs

SOMMERTIPPS
Gesunde Bräune? Ein gefährlicher Mythos

BALTHASAR GLÄTTLI
Der Nationalrat über seine Leukämie als Kind

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 **Krebsliga Bern**
Telefon 031 313 24 24
info@krebsligabern.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
info@ljcc.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 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, krebsliga.ch/spenden

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C021036
www.fsc.org

gedruckt in der schweiz

ZEWO zertifiziert certifié certificato
Ihre Spende in guten Händen.

Fatima lässt sich nicht unterkriegen – sie will leben!

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit 13 Jahren, da hat man noch das ganze Leben vor sich. Auch wenn das Erwachsenwerden oft verunsichert, befinden sich Jugendliche in einer magischen Wendeschleife zu einem neuen, prickelnden Lebensabschnitt, der nach Freiheit und Abenteuer riecht. So die Theorie. Doch das Leben schreibt manchmal eine andere Geschichte: Das musste Fatima, die Protagonistin unserer Titelgeschichte, selber schmerzlich erfahren. Mit 13 Jahren erhielt sie die Diagnose Hirntumor. Und von einem Tag auf den andern stand ihr Leben Kopf.

Wie Halt finden in einer Situation, mit der niemand gerechnet hat? Wie den Mut nicht verlieren, wenn Dinge, die einem früher leichtfielen, plötzlich einen Kraftakt bedeuten? Fatima hat uns ihre Geschichte erzählt – ihre bewegenden Antworten finden Sie ab Seite 10. Sie zeigen: Die heute 16-Jährige lässt sich nicht unterkriegen. Sie will leben! Und so ist sie diejenige, die ihrer Familie immer wieder Mut macht und Zuversicht verbreitet.

Fatimas Geschichte macht auch deutlich: Krebsbetroffene brauchen ein Umfeld und Menschen, die sie unterstützen und mit ihnen durch dick und dünn gehen. Gleichzeitig sind auch die Angehörigen auf verlässliche Unterstützung angewiesen – egal ob bei administrativen, finanziellen oder emotionalen Herausforderungen. Bei Fatima hat nicht nur die Krebsliga Wallis tatkräftig unterstützt: Die Welle der Solidarität, die ihre Krebserkrankung auslöste, war gigantisch. Unsere Titelgeschichte ist deshalb auch eine Ode an die Freundschaft und an all jene Menschen, die sich für Krebsbetroffene engagieren.

Ich wünsche Ihnen eine spannende, bewegende Lektüre!

Herzlich,

Daniela de la Cruz
CEO Krebsliga Schweiz

Inhalt

Panorama 4
Videos für Sportmuffel:
Zu Hause in Bewegung kommen.

Aktuell 6
Ariella Kaeslin sensibilisiert junge Frauen für Gebärmutterhalskrebs.

Fragen & Antworten 7
So stärken Sie Ihren Körper für die Chemotherapie.

Forschung 8
Melanome: Ein Forscherteam sorgt für neue Hoffnung.

Leben mit Krebs 10
Mit 13 die Diagnose Krebs:
Wie sich Fatima zurück ins Leben kämpft.

Fokus 14
Selbstbestimmt vorsorgen:
An diese drei Dinge sollten Sie denken.

In Kürze 16
Wir entlarven drei Mythen zum Thema Sonnenschutz.

Rätsel 18
Mitmachen: Gewinnen Sie ein Sonnencreme-Set von Nivea.

Persönlich 19
Nationalrat Balthasar Glättli über seine Leukämie als Kind.

Anregungen? Fragen? Feedback?

Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

Jahresbericht 2020

Krebsliga – verlässlich auch in Krisenzeiten

2020 war für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen ein Jahr mit vielen Herausforderungen. Mehr denn je wandten sich Betroffene mit ihren Fragen und Anliegen an die Krebsliga: Die einen suchten gezielt Informationen zu den aktuellen Gefahren, andere baten um organisatorische oder finanzielle Unterstützung. Die Krebsliga hat auf die Corona-Notlage rasch reagiert: mit neuen digitalen Angeboten in den 18 kantonalen und regionalen Ligen, ausführlichen Informationen auf der Website und einem Covid-19-Spezialfonds für Menschen, die durch ihre Krankheit und die Pandemie in finanzielle Not geraten sind. Auch die bestehenden Angebote der Krebsliga, die Rechtsberatung und das Krebstelefon, waren gefragt wie noch nie: Die Anfragen erreichten 2020 einen Rekordwert (vgl. Zahlen rechts).

Der Jahresbericht 2020 zeigt eindrücklich: Die Krebsliga ist auch in Krisenzeiten eine verlässliche Anlaufstelle und setzt alles daran, um Betroffene und ihre Nahestehenden in jedem Stadium der Erkrankung optimal zu unterstützen.

(taa)

▸ krebsliga.ch/jahresbericht

Hilfsfonds der Krebsliga

Finanzielle Not lindern

Die Krebsliga Schweiz hat im Jahr 2020 mit einem Gesamtbetrag von 514 698 Franken 107 Einzelpersonen, Familien und Paare unterstützt, die durch die Krebserkrankung in finanzielle Not geraten sind. Betroffenen stehen in dieser Situation die kantonalen und regionalen Krebsligen beratend und unterstützend zur Seite. Sind deren finanzielle Möglichkeiten ausgeschöpft, kommt der «Hilfsfonds zur Unterstützung von Krebsbetroffenen» der Krebsliga Schweiz zum Einsatz. Nach einer sorgfältigen Abklärung der finanziellen und sozialen Situation hilft der Fonds Betroffenen unbürokratisch und nach Bedarf. (lut)

▸ krebsliga.ch/regionen

Zahlen

2,36 Mio.

Franken hat die Krebsliga Schweiz 2020 in die Krebsforschung investiert.

6152

Beratungen hat das Krebstelefon 2020 durchgeführt.

53%

mehr Anfragen als sonst hat die Rechtsberatung der Krebsliga im ersten Halbjahr 2020 erhalten.

«Man schafft es nur mit Hilfe.»

Fabienne Bartholdi erhielt mit 25 Jahren während der Schwangerschaft die Diagnose Krebs. Eine herausfordernde Zeit begann. Hilfe erhielt Fabienne von der Krebsliga Aargau, die die junge Familie begleitete und unterstützte.

FOTOS: KLS

Körperliche Aktivität bei Krebs

Neue Videos mit einfachen Übungen für zu Hause

Körperliche Aktivität wirkt sich in jedem Alter positiv auf die Gesundheit, das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität aus. Auch während oder nach einer Krebserkrankung spielt sie eine wesentliche Rolle: Wer sich regelmässig bewegt, wird wieder leistungsfähiger und reduziert gleichzeitig Begleit- und Folgeerscheinungen der Krankheit und ihrer Behandlung (vgl. auch Seite 7).

Für Krebsbetroffene ist es jedoch nicht immer einfach, die Balance zwischen notwendiger körperlicher Schonung und gesundheitsfördernder Bewegung zu finden. Die kostenlose Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» unterstützt Betroffene, das Vertrauen in den Körper wieder zu stärken. In der Broschüre finden Sie Ideen, wie Sie sich vermehrt bewegen können, sowie Anleitungen und Bilder. Zur Broschüre gehören ausserdem Videos zu acht einfachen Übungen, die Sie ohne spezielle Hilfsmittel in den eigenen vier Wänden praktizieren können. Zu den Videos gelangen Sie, indem Sie den QR-Code bei der jeweiligen Übung mit Ihrem Smartphone einscannen. Alternativ finden Sie die Übungen auch auf unserem YouTube-Kanal. (lut)

Broschüre:
▸ **krebsliga.ch/shop**

▸ Bewegungsvideos:

Frauenpower in der Krebsliga

Was zwei Kaderfrauen jungen Menschen für die Berufswelt mitgeben

Frauen in Führungspositionen sind in der Schweiz noch immer in der Minderheit. Schweizweit liegt der Anteil bei 36 Prozent. Die Krebsliga Schweiz ist dabei eine Ausnahme: Rund 70 Prozent der Mitarbeitenden sind Frauen, auf Kaderstufe sind es stolze 50 Prozent. Am internationalen Frauentag am 8. März haben wir Daniela de la Cruz, CEO, und Mirjam Weber, Geschäftsleitungsmitglied der Krebsliga Schweiz, zu ihren Erfahrungen auf ihrem beruflichen Weg befragt und inspirierende wie überraschende Antworten erhalten.

Daniela de la Cruz erklärte, dass sie drei Dinge in ihrer beruflichen Karriere weitergebracht hätten: «Erstens ein Umfeld, das an mich glaubt. Zweitens der Glaube an mich selbst und die Bereitschaft zu lernen. Und drittens der Mut, etwas zu wagen, selbst wenn es ein Risiko darstellt.» Mirjam Weber erzählte von ihrer Mutter, die für ihre berufliche Karriere eine entscheidende Rolle gespielt hat: «Meine Mutter hat mich zu grosser Selbstständigkeit erzogen und zu mir gesagt: ‹Du kannst im Leben alles erreichen, doch du musst dafür auch etwas tun.›» Sie bestärkte Mirjam Weber darin, nicht auf Wunder zu warten oder auf Menschen, die ihr die Tür öffnen, sondern selber zu handeln. (alb)

Das Interview lesen Sie hier:
▸ **krebsliga.ch/frauentag**

Daniela de la Cruz

Mirjam Weber

FOTOS: KLS

Ariella Kaeslin: «Gebärmutterhalskrebs sollte kein Tabuthema mehr sein»

Gebärmutterhalskrebs gehört zu den Krebsarten, die man frühzeitig erkennen und behandeln kann. Die Kunstturnerin Ariella Kaeslin war selbst von einer Vorstufe von Gebärmutterhalskrebs betroffen. Heute setzt sie sich dafür ein, dass junge Frauen über diese Krebsart und die HPV-Impfung aktiv aufgeklärt werden.

Text: Stefanie de Borba

Ariella Kaeslin, Europameisterin im Kunstturnen, erinnert sich genau an den Moment, als ihr Gynäkologe bei ihr 2018 eine Vorstufe von Gebärmutterhalskrebs feststellte. «Ich war schockiert, denn ich wusste nicht, was das ist und was es bedeutet», erzählt sie. Pro Jahr erhalten in der Schweiz rund 5000 Frauen diese Diagnose. Bei einigen bleibt es nicht bei einer Vorstufe: Etwa 250 Frauen erkranken hierzulande jährlich neu an Gebärmutterhalskrebs. Bei Kaeslin wurde die Vorstufe im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung frühzeitig entdeckt und war dadurch gut behandelbar.

HP-Viren als Auslöser für Krebs

Der wichtigste Risikofaktor für Gebärmutterhalskrebs ist die Infektion mit humanen Papillomaviren (HPV). Vielen Menschen ist nicht bekannt, dass diese HP-Viren Krebs auslösen können. Auch Ariella Kaeslin wusste vor der Diagnose wenig über dieses Thema. «Ich dachte immer, eine Krebserkrankung kann mir als junger, sportlicher Frau nicht passieren. Ich fühlte mich auch gesund und hatte keinerlei Symptome.»

Zu tiefe Impfrate – trotz belegter Wirkung

Im Gegensatz zu anderen Krebsarten könnte Gebärmutterhalskrebs in der Schweiz dank HPV-Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen bereits in absehbarer Zeit eliminiert werden. Mehrere Studien belegen den Nutzen der HPV-Impfung. Sie ist in der Schweiz im Rahmen von kantonalen Impfprogrammen für junge Menschen zwischen 11 und 26 Jahren kostenlos. Trotzdem sind lediglich 50 bis 60 Prozent der Mädchen und jungen Frauen geimpft. Ein Wert, der in den nächsten Jahren erhöht werden muss. Damit dies gelingt, braucht es nun den entsprechenden politischen Willen. Die Krebsliga begrüsst deshalb, dass der Bund die HPV-Impfung für alle empfohlenen Altersgruppen im Rahmen der kantonalen Programme von der Franchise befreit hat. Für einen niederschwelligen Zugang wäre es wichtig, dass schweizweit auch Apotheken die HPV-Impfung im Rahmen dieser Programme durchführen können. Doch zuerst muss das Parlament die nötigen rechtlichen Grundlagen schaffen.

Kunstturnerin Ariella Kaeslin: «Ich dachte, eine Krebserkrankung kann mir als junger, sportlicher Frau nicht passieren.»

Offener Umgang mit dem Thema

Ariella Kaeslin spricht offen über ihre Erkrankung und ermutigt andere junge Frauen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich über die HPV-Impfung und den Krebsabstrich zu informieren. Deshalb engagiert sie sich als Botschafterin der HPV-Allianz, an der sich auch die Krebsliga beteiligt. «Ich finde es wichtig, dass man junge Menschen zu diesem Thema sensibilisiert und aufklärt. Ein offener Umgang damit kann unnötiges Leid verhindern. In der heutigen Zeit sollte Gebärmutterhalskrebs deshalb kein Tabuthema mehr sein», ist sie überzeugt. ●

FOTO: ZVG

Krebsdiagnose erhalten: «Wie bereite ich mich auf die Chemotherapie vor?»

Das Krebstelefon beantwortet täglich Fragen von Menschen, die frisch eine Krebsdiagnose erhalten haben. Ein Einblick.

Die Beraterinnen des Krebstelefons sind von Montag bis Freitag, von 9 bis 19 Uhr, für Sie und Ihre Fragen da.

1

«Vor drei Tagen habe ich (59) die Diagnose Brustkrebs erhalten. Vor der Chemotherapie habe ich grossen Respekt. Ich möchte deshalb meinen Körper so gut als möglich darauf vorbereiten. Was kann ich tun?»

Bewegung: Sorgen Sie für regelmässige und ausreichende Bewegung, behalten Sie gewohnte sportliche Aktivitäten möglichst bei. Studien zeigen, dass sich dadurch Nebenwirkungen wie Fatigue (Müdigkeit), Übelkeit oder Schmerzen vorbeugen lässt.

Ernährung: Essen Sie ausgewogen. Ohne ausreichend Nährstoffe und Energie verlieren Sie an Gewicht und es kommt zu Mangelerscheinungen. Mögliche Folgen: schlechtere Wundheilung, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen und stärkere Therapie-Nebenwirkungen. Essen Sie am Behandlungstag etwas Leichtes und trinken Sie genug. Das unterstützt die Verträglichkeit der Chemotherapie.

Haare: Falls Sie mit Haarausfall rechnen müssen, lassen Sie sich vor der Behandlung von Ihrer Coiffeuse oder Ihrem Coiffeur bei der Wahl einer Perücke oder einer Kopfbedeckung beraten. Die Wahl fällt Ihnen leichter, wenn Sie sich an Ihrem natürlichen Haar orientieren können.

Zähne: Selten führt eine Krebsbehandlung zu Zahnschäden. Die Krankenkasse bezahlt diese nur, wenn Ihre Zähne vor der Behandlung kontrolliert und falls nötig behandelt wurden. Vereinbaren Sie zur Sicherheit vor der Chemotherapie einen Zahnarzttermin.

Erkundigen Sie sich zudem bei Ihrem Onkologen, welche Nebenwirkungen bei Ihrer Chemotherapie typischerweise zu erwarten sind und wie sich diese lindern lassen.

Broschüren zum Thema («Körperliche Aktivität bei Krebs», «Rundum müde», «Ausgewogene Ernährung», «Ernährung bei Krebs», «Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert») können Sie kostenlos herunterladen und bestellen unter:
▸ **shop.krebsliga.ch**

2

«Mein Mann hat erfahren, dass er Prostatakrebs hat. Er ist seither sehr niedergeschlagen. Ich mache mir Sorgen. Wie kann ich ihn am besten unterstützen?»

Die Reaktion Ihres Mannes ist einerseits normal, andererseits löst sie bei Ihnen verständlicherweise starke Verunsicherung und Ohnmacht aus. Versuchen Sie, nicht zu schnell über die Gefühle Ihres Mannes hinwegzugehen. Interessieren Sie sich für seine Bedürfnisse, ohne dabei Ihre eigenen zu ignorieren. Ratschläge lenken eher von den zugrundeliegenden Bedürfnissen ab und stossen meistens auf Ablehnung. Doch vielleicht ist Ihr Mann offen für eine Selbsthilfegruppe und möchte sich mit anderen Betroffenen austauschen? Adressen erhält er bei der Krebsliga in seinem Kanton. Es gibt auch Männer, die sich lieber einem guten Freund anvertrauen oder alles mit sich selber ausmachen. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Jeder Mensch greift bei der Bewältigung von Krisen auf seine persönlichen, familiären und sozialen Ressourcen zurück.

Psychologische Unterstützung können Betroffene und Angehörige in jeder Krankheitsphase in Anspruch nehmen. Diese befähigt sie, Kraftquellen zu erschliessen und einen Umgang mit den seelischen Folgen der Diagnose zu finden.

▸ **krebsliga.ch/krebsligen**

Krebstelefon

Haben Sie Fragen zu Krebs? Möchten Sie über Ihre Ängste oder Erfahrungen sprechen? Wir helfen Ihnen weiter:

Gratis-Telefon
0800 11 88 11

E-Mail
helpline@krebsliga.ch

Chat
krebsliga.ch/cancerline

Skype
krebstelefon.ch

Forum
krebsforum.ch

FOTO: KLS

Melanome: Immuntherapie schafft neue Hoffnung

Rund 2700 Menschen in der Schweiz erkranken jedes Jahr an einem Melanom. Ist die Krankheit fortgeschritten, kommen oft Immuntherapien zum Einsatz, die in manchen Fällen zum Durchbruch, in anderen aber nicht zum gewünschten Erfolg führen. Prof. Michele De Palma und sein Forschungsteam sind in einem von der Krebsliga geförderten Projekt einem neuartigen Verfahren auf der Spur.

Text: Tanja Aebli, Foto: Thomas Oehrli

Ein Melanom ist meist als dunkler oder schwarzer Fleck auf der Haut sichtbar. Es kann aus einem Muttermal entstehen oder sich an jeder beliebigen Stelle des Körpers entwickeln. Das sogenannte maligne Melanom entsteht in Hautzellen, die Pigmente bilden und sich unkontrolliert teilen. In den meisten Fällen tritt es in Hautbereichen auf, die der UV-Strahlung der Sonne oder von Solarien ausgesetzt waren. Vor allem Sonnenbrände in der Kindheit stehen im Verdacht, zu einem Melanom zu führen.

Auch vor jüngeren Menschen macht diese Krebsart nicht halt: Fast ein Viertel der Betroffenen ist zum Zeitpunkt der Diagnose unter 50 Jahre alt. Menschen mit heller Haut haben ein höheres Risiko, daran zu erkranken (siehe auch Seite 16).

> *«Die bisherigen Versuche im Labor sind sehr vielversprechend.»*
>
> Prof. Michele De Palma

Je früher, desto besser

Melanome sind für Laien äusserst schwer zu erkennen. Dabei wäre eine frühe Diagnose besonders wichtig: Wird es im frühen Wachstumsstadium entdeckt, kann es mit einem chirurgischen Eingriff leicht entfernt werden. Im fortgeschrittenen Stadium sieht es weniger gut aus, denn das Melanom breitet sich schnell auf andere Organe aus. Es ist kein Zufall, dass Melanome als die gefährlichste Form aller Hautkrebsarten gelten: Bei jedem fünften Betroffenen führen sie zu gestreuten Tumoren – sogenannten Metastasen –, die mit einer Operation nicht mehr behandelt werden können. In solchen Fällen kommen oft Verfahren wie die Immuntherapie ins Spiel.

Hoffnung für Einzelne

Michele De Palma, dessen neuestes Projekt von der Krebsliga Schweiz unterstützt wird, ist ein Experte auf diesem Gebiet. «In unserem Projekt geht es um Krebsimmuntherapien. Ziel dieser Therapien ist, das körpereigene Immunsystem so zu trainieren, dass es Tumoren erkennen und eliminieren kann», sagt der Biologe und Professor an der École polytechnique fédérale in Lausanne (EPFL).

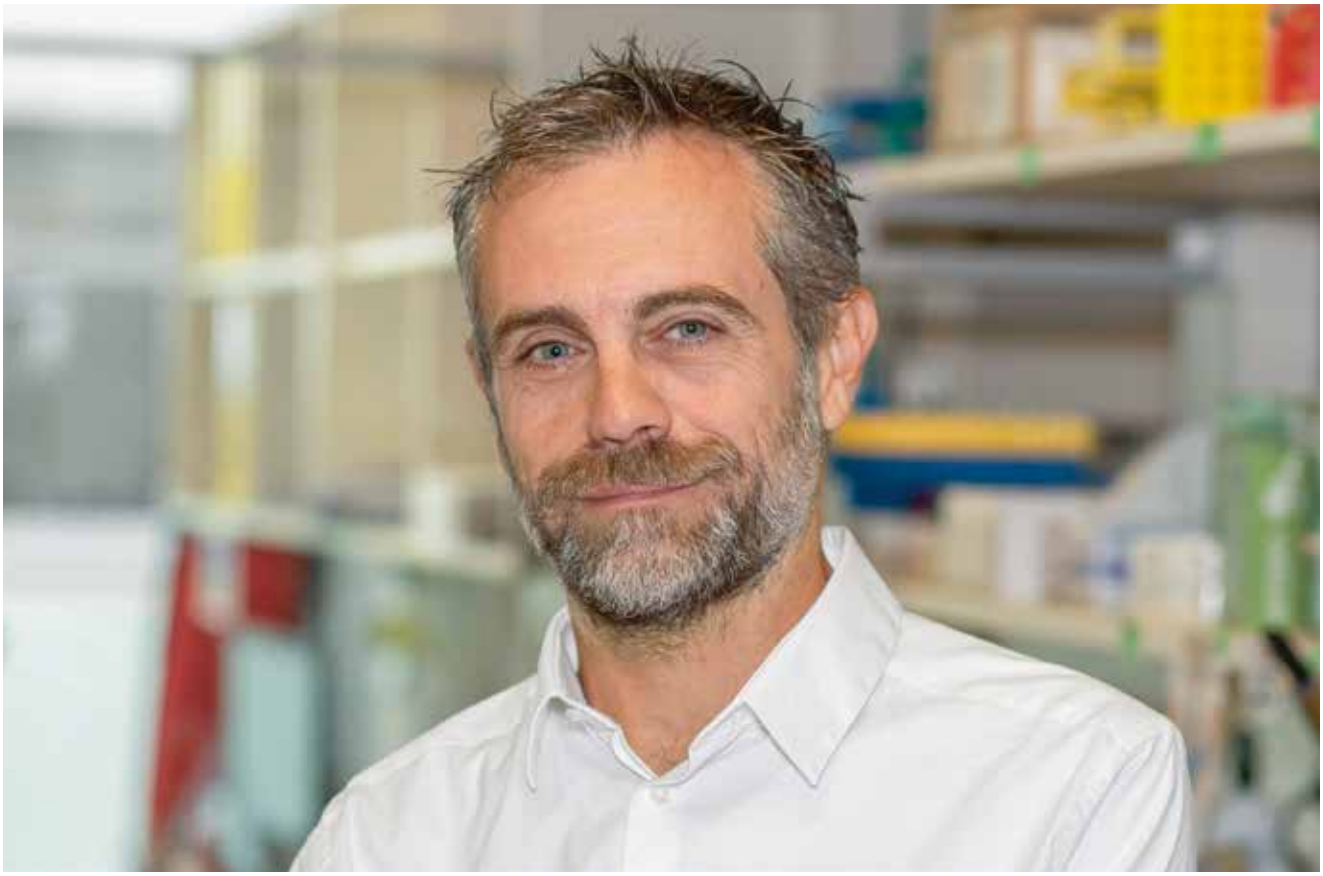
Im Gegensatz zu herkömmlichen Krebstherapien greifen die Wirkstoffe also nicht die Krebszellen selbst an, sondern unterstützen das Immunsystem in seinen Kernaufgaben. «In einigen Fällen sind die Ergebnisse der Immuntherapie bei fortgeschrittenem Melanom hervorragend», hält der 47-jährige Forscher fest. Aber leider spricht ein Grossteil

Broschüren der Krebsliga

Mehr erfahren über Hautkrebs

Die Broschüren zu Hautkrebs können Sie im Shop der Krebsliga gratis bestellen oder herunterladen.

▸ krebsliga.ch/shop



Michele De Palma, Biologe und Professor an der École polytechnique fédérale in Lausanne, untersucht in seinem jüngsten Forschungsprojekt, wie die Wirksamkeit von Immuntherapien verbessert werden kann.

der Behandelten nicht darauf an: «Bei etwa 60 bis 70 Prozent der Melanome bringt die Immuntherapie keinen langfristigen Nutzen für die Patientinnen und Patienten.»

Präziserer Angriff auf den Tumor

In diesen Fällen gelingt es den T-Lymphozyten – der Gruppe der weissen Blutkörperchen, die der Immunabwehr dienen – nicht, die Krebszellen als solche zu enttarnen. Genau hier greift das im Juli 2019 gestartete Forschungsprojekt ein: «Wir setzen bewusst einen Schritt früher an, indem wir einen weiteren Zelltyp, sogenannte dendritische Zellen, ins Spiel bringen. Diese Zellen sollen die T-Lymphozyten stimulieren und ihre Aktivität so steigern, dass sie die Tumoren besser finden und zerstören können», erklärt De Palma, der für seine Forschungsarbeit bereits zahlreiche Auszeichnungen erhalten hat.

Dank dieses vermutlich entscheidenden Zwischenschritts könnte es den T-Lymphozyten gelingen, den Tumor ein für alle Mal zu bändigen. «Die bisherigen Versuche im Labor sind sehr vielversprechend», verrät der Forschungsleiter aus Lausanne. Für den Impfstoff, den De Palmas Team derzeit entwickelt, sollen in einem nächsten Schritt solche dendritischen Zellen dem Patienten entnommen, im Labor nachgebaut und ihm dann wieder injiziert werden. «Längerfristig ist unser Ziel, die aktuellen Ergebnisse aus dem Labor in die klinische Praxis zu übertragen, insbesondere für die Behandlung von Melanomen, die gegen die derzeit verfügbaren Immuntherapien resistent sind», kündigt Michele De Palma an. ●

Sie möchten Michele De Palma über die Schulter schauen?
Ein Kurzfilm nimmt Sie direkt mit ins Labor:
▸ **krebsliga.ch/forschunglive**

Michele De Palma

Forscher und Preisträger

Die Krebsliga Schweiz hat im Jahr 2017 Michele De Palma den mit 100 000 Franken dotierten Robert Wenner-Preis verliehen. Sie würdigte damit seine herausragenden Forschungsleistungen, die zum besseren Verständnis der komplexen Wechselwirkungen in der Tumorumgebung beigetragen haben. Bereits während seiner Doktorarbeit hat Prof. De Palma eine neue Klasse von Immunzellen – die sogenannten TE-Makrophagen – entdeckt. Diese fördern aufgrund der Botenstoffe, die sie absondern, die Blutgefässbildung. Weil TEMs gleichzeitig auch immunsuppressiv wirken, gelten sie als wichtige Angriffsziele im Kampf gegen Krebs.

Fatima (16): «Ich will für dieses Leben kämpfen»

Gerade mal 13 Jahre alt war Fatima Lourenço, als bei ihr ein Hirntumor entdeckt wurde. Eine jähe Zäsur in diesem noch so jungen Leben, und ein Schock für die ganze Familie. Vom Tatendrang, den Fatimas Schicksal in einem Walliser Dorf auslösen würde, ahnte zum Zeitpunkt der Diagnose noch niemand etwas.

Text: Tanja Aebli, Fotos: Ruben Sprich

Es ging Schlag auf Schlag: Nach mehrtägigen, stechenden Kopfschmerzen brachte eine Magnetresonanztomografie Licht ins Dunkel. «Am Freitag wurde bei mir der Hirntumor diagnostiziert, am Mittwoch lag ich bereits im Spital», erinnert sich die heute 16-Jährige an diese Tage, die ihrem Leben eine so ganz andere Wende geben sollten. Wie eine Art Maschine habe sie damals funktioniert, erinnert sich Fatima. «Ich konnte zuerst gar nicht begreifen, geschweige denn akzeptieren, dass das alles mich betrifft.»

Wie im Traum

Auf die Diagnose folgte eine intensive, folgenschwere Therapie. Denn der zweiwöchige Spitalaufenthalt war erst der Auftakt zu einer sich über eineinhalb Jahre dahinziehenden Behandlung: Fast 70 Wochen dauerte die Chemotherapie, die jeweils auf Donnerstag angesetzt war. Bis zum Wochenende sei es ihr in der Regel nicht besonders gutgegangen, erinnert sich Fatima. Am Montag reichten die Kräfte meist wieder, um von zu Hause aus den Schulunterricht bis Mitte Woche aufzunehmen. «Eigentlich fange ich erst jetzt – also ein Jahr nach Behandlungsende – an zu begreifen, was wirklich passiert ist», stellt Fatima fest. Rückblickend fühle es sich wie ein eigenartiger Traum an, «als ob mir jemand den Boden unter den Füssen weggezogen hätte».

Auch an ihrem heute 15-jährigen Bruder sind die Ereignisse der letzten drei Jahre nicht spurlos vorübergegangen. «Mir ist klar geworden, dass von einem Tag auf den andern alles vorbei sein kann», so Daniel. Die Situation damals sei für ihn schwierig gewesen – dieser permanente Ausnahmezustand, dessen Ende nicht absehbar war. Zum Glück war da Louis Masserey, ein Freund der Familie, der ihn immer wieder zum Fussballspielen abholte. Er brachte ihn auf andere Gedanken und war für ihn da, in einer Zeit, in der sich alles um seine Schwester zu drehen schien. «Von aussen ist es schwierig zu sehen, wie es einer Familie in einer solch herausfordernden Situation effektiv geht. Sie versuchten, alles aufrechtzuerhalten, zu lächeln und zu funktionieren», erinnert sich Louis. Erst heute werde allen nach und nach bewusst, was sie wirklich durchgemacht hätten.

Auf dem schmalen Grat der Normalität

Auch Fatima spricht von einer 360-Grad-Wende, wenn sie ihr Leben vor dem Krebs mit jenem danach vergleicht: Zwar ist sie wieder in einer Art Normalität angekommen, mit Schule, Familienalltag und medizinischen Kontrollen. Und doch ist so vieles komplett anders: «Ich bin heute viel schneller mit wenig zufrieden. Andere Jugendliche in meinem Alter langweilen sich oft bei einem Wochenende im Familienkreis, für mich ist das jeweils etwas ganz Besonderes.» Und auch ihr Freundeskreis habe sich gewandelt: «Einige meiner ehemaligen Freundinnen haben sich mit meiner Situation verständlicherweise schwergetan, die Kontakte sind zum Teil abgebrochen. Doch es sind neue Freundschaften hinzugekommen, oft mit Leuten, die älter sind als ich.» Auch Louis bestätigt: «Fatima hat ganz andere Erfahrungen gemacht als Jugendliche in ihrem Alter. Sie ist in ihrer Art zu denken und sich auszudrücken viel weiter als Gleichaltrige.»

> *«Mir ist klar geworden, dass von einem Tag auf den andern alles vorbei sein kann.»*
>
> Daniel Lourenço, Bruder

Doch die neue Normalität ist fragil. Zwar haben sich Fatimas Symptome seit Abschluss der Therapie nicht verschlimmert und die dreimonatigen Kontrollen sind bislang unauffällig geblieben, aber die Lage bleibt angespannt: Der Tumor konnte aufgrund seiner Lage nicht operativ entfernt werden. Dass in Zukunft wieder Chemotherapien notwendig sein könnten, ist nicht auszuschliessen. «Die Angst bleibt», sagt Fatimas Mutter nachdenklich. Wie umgehen mit dieser Situation? «Wichtig ist unser Umfeld. Aber auch Fatima selbst gibt uns enorm viel Halt, Kraft und Hoffnung. Sie ist zehnmal stärker als wir alle», so ihr Vater Manuel Lourenço.

Gemeinsam stark: Fatima Lourenço im Kreise von Familie und Freunden, die eine Aktion zur Unterstützung von Kindern mit Krebs lanciert haben.

Fatima Lourenço: «Ich möchte dafür sensibilisieren, dass kranke Menschen auch nach der akuten Phase Unterstützung brauchen.»

Das Vakuum nach Therapieende

«Ich hoffe wirklich inständig, dass alles gut kommt. Ich will für dieses Leben kämpfen», hält Fatima fest. Doch im Alleingang sei dies nicht zu schaffen. «Unterstützung ist in jeder Phase der Erkrankung wichtig – von Freunden, Bekannten und Organisationen wie der Krebsliga.» Rückblickend sei besonders die Zeit nach Abschluss der Behandlung schwierig gewesen: Während der Therapie zeigten die Leute enorm grosse Anteilnahme, aber danach wage kaum mehr jemand, über den Tumor zu sprechen. Vermutlich sei die Angst zu gross, ein Thema wieder aufzugreifen, das die erkrankte Person vielleicht vergessen wolle. «Nach der Therapie bin ich zwar immer noch eine Jugendliche wie alle andern, aber mit einer anderen Vergangenheit, mit vielen Emotionen und einer ungewissen Zukunft», erzählt sie. Zweifel und Fragen kämen erst heute auf – jetzt, wo sie nicht mehr alles wie eine Maschine über sich ergehen lasse. Nein, sie wolle keine besondere Aufmerksamkeit, sondern einfach dafür sensibilisieren, dass kranke Menschen auch nach der akuten Phase Unterstützung brauchen, sagt Fatima. ●

Wenn Kinder an Krebs erkranken, steht die Krebsliga den Familien zur Seite

Jährlich erkranken in der Schweiz über 200 Kinder an Krebs. Wer hilft diesen Familien, wenn ihnen das Wasser bis zum Hals steht oder die Kraft fehlt, um drängende Probleme zu lösen? Drei Fragen an Anne-Lise Bezençon, Koordinatorin des Beratungs- und Unterstützungsdienstes der Krebsliga Wallis.

Was passiert, wenn bei einem Kind Krebs diagnostiziert wird?

Anne-Lise Bezençon: Je nach Dringlichkeit der Situation setzen wir uns mit der Familie in Verbindung, um die benötigte Unterstützung einzuschätzen: Diese kann logistisch (Hilfe beim Transport), finanziell oder administrativ in Bezug auf das Management aller Familienmitglieder und die berufliche Situation der Eltern sein. Es sind meist viele Fragen zu klären, insbesondere auch was die Schule anbelangt.

Was ist in dieser Zeit besonders wichtig?

An erster Stelle steht, die Ressourcen aller Beteiligten einzuschätzen, um genauer beurteilen zu können, wo Hilfe nötig ist. Manchmal ist auch einfach die Botschaft wichtig, dass die Betroffenen mit all ihren Fragen vor, während und nach einer Behandlung nicht allein sein werden. Denn die Familien erhalten eine Menge Informationen in einer sehr stressigen Situation. Ihnen einen Ansprechpartner und eine Bezugsperson für alle nichtmedizinischen Belange zuzusichern, ist für viele eine enorme Entlastung.

Mit welchen Anliegen wenden sich Familien mit einem krebskranken Kind besonders oft an Sie?

Viele Fragen haben mit dem Bedürfnis nach Sicherheit zu tun. Die finanzielle Sicherheit steht im Vordergrund, wenn sich Eltern eine Auszeit von der Arbeit nehmen möchten, um möglichst oft bei ihrem Kind zu sein oder sich einem Geschwister widmen zu können. Damit dies überhaupt möglich wird, müssen die Eltern bei logistischen und administrativen Aufgaben entlastet werden. Unsere Liga arbeitet dabei mit vielen Vereinen zur Unterstützung kranker Kinder und mit offiziellen Stellen zusammen. Die Krebsliga vor Ort ist dazu da, Lösungen zu finden für solche Ausnahmesituationen, die mit dem Spitalaufenthalt, den Behandlungen des Kindes und den zahlreichen Reisen verbunden sind. ●

Die 18 kantonalen und regionalen Krebsligen bieten ein flächendeckendes, kostenloses Angebot an Beratung und Begleitung von Krebsbetroffenen und Angehörigen an. Weitere Informationen:
▸ **krebsliga.ch/region**

Spendenaktion für die Krebsliga

Ein Dorf fiebert und feiert mit

Sechs Personen – ein Ziel: Manuel Lourenço, Olivier Amoos, Cécile Genetti, Pedro Lopes, Louis Masserey und Serge Naoux hatten zusammen eine Idee ausgeheckt, die nicht nur viele Leute für Krebs zu sensibilisieren vermochte, sondern auch der Krebsliga Wallis bzw. ihrem Hilfsfonds für Kinder 33 333 Franken einbrachte. Dabei hatte Fatimas Vater, der sich bei der Krebsliga Wallis für die wertvolle Unterstützung bedanken wollte, gemeinsam mit Freunden der Familie den Ball ins Rollen gebracht. Eine Crowdfunding-Aktion, eine Tombola, deren Preise diverse lokale und regionale Unternehmen beisteuerten, und ein Solidaritätstag: Das waren die Höhepunkte dieses mehrmonatigen Engagements, in das die sechs OK-Mitglieder viel Zeit und Herzblut steckten. Dem Anlass am 19. September 2020 in Venthône (VS) wohnten über 1800 Personen bei. Portugiesische Leckerbissen, Kinderschminken, Konzerte, Theater, Tänze, der Besuch der lokalen Feuerwehr und andere Attraktionen begeisterten Gross und Klein.
«Krebs kann alle treffen», sagt OK-Mitglied Cécile Genetti. Deshalb habe sie sofort Ja zu diesem Engagement gesagt. Und Olivier Amoos ergänzt: «Es gab eine unglaubliche Dynamik im Dorf für dieses Projekt. Einmal mehr wurde klar: Zusammen können wir wirklich viel bewegen.»

Möchten auch Sie eine Spendenaktion starten? Auf unserer Spendenplattform Participate geht das ganz einfach.
▸ **participate.krebsliga.ch**

v.l.n.r.: Franck Moos (Geschäftsführer Krebsliga Wallis) und Anne-Lise Bezençon (Beratungs- und Unterstützungsdienst Krebsliga Wallis) mit Manuel und Fatima Lourenço bei der Übergabe des Schecks zugunsten des Hilfsfonds für Kinder.

FOTO: ZVG

«Selbstbestimmt vorsorgen – das ist ein gutes Gefühl»

Wie will ich leben? Wie möchte ich meine letzte Lebensphase gestalten? Und was soll von mir in der Welt bleiben, wenn ich nicht mehr bin? Vielleicht haben Sie sich diese grossen Fragen auch schon gestellt. Wer sich früh damit auseinandersetzt, sorgt für die Zukunft vor. Ein gutes Gefühl.

Text: Barbara Lauber

Niemand denkt gerne über das Lebensende nach. Weil wir uns dieses weder vorstellen können noch wollen. Setzt man sich trotzdem damit auseinander, ist man konfrontiert mit abstrakten Stichworten wie Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag oder Testament. Das klingt nach Anstrengung, nach viel Lesen, Nachdenken und Entscheiden. Und darauf hat man nicht immer Lust.

Selbstbestimmt leben – selbstbestimmt entscheiden

Doch bei all diesen Stichworten geht es letztlich um etwas ganz Zentrales: um unsere Selbstbestimmung bis ans Lebensende – und darüber hinaus. Es geht darum, schriftlich, verbindlich und selbstbestimmt festzuhalten:

- Welche medizinischen Massnahmen möchten wir unserem Körper am Lebensende noch zumuten? (Patientenverfügung)
- Wer soll unsere Interessen vertreten und für uns entscheiden, falls wir dazu einmal nicht mehr in der Lage sind? (Vorsorgeauftrag)
- Was soll mit unserem Besitz und unseren liebsten Dingen einmal geschehen? (Testament)
- Welches sind unsere Herzensthemen, für die wir uns über unseren Tod hinaus engagieren möchten? (Testament, Legat; vgl. nächste Seite)

«Wer sich für diese Fragen Zeit nimmt und seinen Willen in einer Patientenverfügung, in einem Vorsorgeauftrag und in einem Testament schriftlich festhält, wird merken: Es ist ein gutes Gefühl, diese Fragen geklärt zu haben», sagt Manuela Daboussi. Sie weiss, wovon sie spricht: Sie ist bei der Krebsliga Schweiz für Testamentspenden verantwortlich und hat schon mit unzähligen Menschen über ihre Vorsorge gesprochen. «Diese Menschen möchten früh alles sauber geregelt haben, damit sie dieses Thema abhaken und sich wieder dem Leben zuwenden können», so Daboussi.

Dreifach vorsorgen: Wir zeigen, wies geht

Möchten auch Sie Ihre Wünsche und Ihren Willen verbindlich festhalten, wissen aber nicht wie? Dann nutzen Sie unsere Vorlagen, Informationsblätter und Ratgeber zum Verfassen folgender Dokumente:

- Patientenverfügung
- Vorsorgeauftrag
- Testament

Sie können die Unterlagen auf der Website der Krebsliga unter krebsliga.ch/vorsorgen kostenlos herunterladen und bestellen – oder sich direkt an Manuela Daboussi (Tel. 031 389 92 12) wenden. Wer sich zusätzlich mit Vorsorge-Expertinnen und -Experten unterhalten möchte, kann an einem der kostenlosen Vorsorge-Infoanlässe der Krebsliga teilnehmen (vgl. Kasten unten). ●

▸ **krebsliga.ch/vorsorgen**

Vorsorge-Anlässe

Sinnvoll vorsorgen

Die Krebsliga organisiert mit der Krebsforschung Schweiz und der Bank Cler kostenlose Vorsorge-Anlässe. Dort erfahren Sie, was Sie bei einer Patientenverfügung, einem Vorsorgeauftrag und Ihrem Testament beachten sollten. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen. Die Termine finden Sie unter:

▸ **krebsliga.ch/informationsveranstaltung**

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Was soll von uns bleiben, wenn es uns einmal nicht mehr gibt?

Manche Menschen möchten nach ihrem Tod nicht nur ihre Familie gut versorgt wissen, sondern sich auch für eine gute Sache oder ein Herzensthema einsetzen. Dies, weil ihnen Gemeinwohl, Solidarität und Sinnhaftigkeit viel bedeuten. Wir zeigen Ihnen in 3 Schritten, wie Sie Ihr Herzensthema finden und sich für dieses über das Lebensende hinaus engagieren können.

Text: Barbara Lauber

1 Notieren Sie sich, welche Themen Ihnen bereits ein Leben lang am Herzen liegen.

Bestimmt gibt es Anliegen, Ideen oder Themen, die Ihnen wichtig sind und die Sie in der Vergangenheit ideell oder finanziell unterstützt haben. Ist es der Tierschutz, die Krebsforschung oder der Alpenschutz? Sind es Menschen mit Behinderung, Menschen mit Krebs oder Menschen in Armut? Schreiben Sie sich diese Themen auf. Und finden Sie anschliessend in Ruhe heraus, ob Sie sich für diese auch über Ihr Lebensende hinaus engagieren möchten.

2 Entscheiden Sie, wie Sie diese gute Sache unterstützen möchten.

Sie haben ein Thema gefunden, das Ihre Unterstützung verdient? Dann versuchen Sie, folgende Fragen zu beantworten:

- Gibt es eine Organisation, die sich dieses Thema auf die Fahne geschrieben hat und Ihre Werte teilt?
- Kennen Sie diese Organisation? Vertrauen Sie ihr? Ist sie mit einem Qualitätssiegel zertifiziert?
- In welchem Umfang möchten Sie diese Organisation unterstützen?

Gut zu wissen: Sie können einer Organisation einen Geldbetrag (Legat) vermachen oder sie als Allein- oder Miterbin einsetzen. So oder so gilt es, die jeweiligen Pflichtteile der Kinder und der Ehepartnerin oder des Ehepartners zu beachten. Mit unserem Erbquotenrechner unter krebsliga.ch/erbschaften können Sie diese ganz leicht herausfinden. Er hilft Ihnen festzulegen, in welchem Umfang Sie die gewünschte Organisation unterstützen möchten.

3 Kommen Sie ins Handeln.

Wenn Sie eine Organisation Ihrer Wahl über Ihr Lebensende hinaus unterstützen wollen, halten Sie dies in Ihrem Testament fest. Ein Testament schreiben geht ganz einfach und kostet nicht viel Zeit. Beachten Sie dabei folgende Punkte:

- Informieren Sie Ihre Angehörigen bei Gelegenheit über Ihre Absicht und erklären Sie ihnen Ihre Beweggründe.
- Verfassen Sie Ihr Testament von Hand, versehen Sie es mit einem Datum und unterschreiben Sie es.
- Bewahren Sie Ihr Testament an einem gut auffindbaren Ort auf. ●

Legate und Erbschaften

Die Krebsliga unterstützen

Möchten Sie die Krebsliga in Ihrem Testament berücksichtigen? Wir haben alle Informationen dazu auf unserer Website übersichtlich aufbereitet. Ihr Kontakt bei Fragen: **Manuela Daboussi,** Verantwortliche Testamentspenden bei der Krebsliga Schweiz, manuela.daboussi@krebsliga.ch oder Tel. 031 389 92 12.

▸ **krebsliga.ch/erbschaften**

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Gesunde Sonnenbräune? Ein gefährlicher Mythos!

Sommerbräune – davon träumen viele. Doch unsere Haut ist hochsensibel und schnell gereizt. Deshalb können Sonnenbrände auch zu Hautkrebs führen. Wir räumen mit 3 Mythen auf und zeigen, wie Sie mit gesunder Haut durch den Sommer kommen.

Text: Barbara Lauber

1. MYTHOS: Sonnenbaden und gebräunte Haut sind gesund.

FALSCH! Eine gesunde Sonnenbräune gibt es nicht – auch wenn sie fälschlicherweise bis heute als attraktiv und erstrebenswert gilt. Wenn sich die Haut bräunt, versucht sie, sich vor dem Sonnenlicht zu schützen. Erste Anzeichen einer Rötung zeigen: Das maximal verträgliche Mass an UV-Licht ist bereits überschritten. Ein Sonnenbrand ist nichts Geringeres als eine akute Hautentzündung. Auch Solariumbräune belastet die Haut und erhöht das Hautkrebsrisiko. Studien zeigen: Wer vor seinem 35. Lebensjahr mit Solariumbesuchen beginnt, hat ein fast doppelt so hohes Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

TIPP: Sorgen Sie dafür, dass Sie zwischen 11 und 15 Uhr selten oder nur für kurze Zeit direktem Sonnenlicht ausgesetzt sind. In dieser Zeit treffen nämlich knapp zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung auf die Erdoberfläche. Am einfachsten schützen Sie Ihre Haut, wenn Sie im Hochsommer Ihre freie Zeit im kühlen Schatten eines Baums oder unter einem Sonnenschirm geniessen – denn Schatten ist der beste Sonnenschutz.

2. MYTHOS: Wer dunkle Haut hat oder unempfindlich auf Sonnenstrahlung reagiert, braucht keinen Sonnenschutz.

FALSCH! Unsere Haut ist ein Sensibelchen. Alle Menschen reagieren auf Sonnenstrahlung, wenn auch nicht immer gleich empfindlich. Durch UV-Strahlen werden die Zellen geschädigt. Bis zu einem gewissen Mass kann der Körper DNA-Schäden reparieren. Doch einzelne Zellen können beschädigt zurückbleiben und sich zu Krebszellen entwickeln. Zudem lassen die UVA-Strahlen die Haut schneller altern. Deshalb sollten sich alle vor UV-Strahlung schützen. Achtung: Bestimmte Medikamente machen zudem die Haut noch lichtempfindlicher.

TIPP: Schützen Sie sich immer mit Kleidern, einem breitkrempigen Hut und einer guten Sonnenbrille (mit CE-Zeichen und Vermerk «100 % UV») vor der Sonne. Tragen Sie ergänzend auf die ungeschützten Hautstellen ausreichend Sonnenschutzmittel auf, das gegen UVA- und UVB-Strahlen schützt. Doch Vorsicht: Ein hoher Lichtschutzfaktor ist kein Freipass für unbegrenztes Sonnenbaden!

Besonders schützen sollten sich folgende Personen:

- Kleinkinder, Kinder und Jugendliche
- Ältere Menschen
- Menschen mit heller Haut
- Personen, die im Freien arbeiten
- Menschen mit vielen Pigmentmalen am Körper (mehr als 100) oder mit Pigmentmalen, die in Form und Farbe unregelmässig sind
- Personen, die in der Vergangenheit an Hautkrebs erkrankt sind
- Personen mit Immunsuppression

3. MYTHOS: Bei bewölktem Himmel, kühleren Temperaturen und in der Höhe ist weniger Sonnenschutz nötig.

FALSCH! Kälte und Bewölkung täuschen oft über die Intensität der UV-Strahlen hinweg. Doch auch bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80 Prozent der Strahlen durch die Wolkendecke. Helle Flächen wie Sand, Beton, Wasser, Schnee oder Eis reflektieren diese und verstärken so ihre Wirkung bis zu 90 Prozent. Zudem ist die UV-Belastung nicht nur im Süden, sondern auch in den Bergen stärker als im Schweizer Mittelland: Pro 1000 Höhenmeter nimmt die Intensität der UV-Strahlung um ungefähr 10 Prozent zu.

TIPP: Gehen Sie auch bei bewölktem Himmel und kühleren Temperaturen nicht ohne Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel aus dem Haus. Dies gilt insbesondere, wenn Sie in den Bergen wandern gehen oder sich am, auf oder im Wasser aufhalten.

Sich gekonnt vor der Sonne schützen: Auf unserer Website finden Sie Sonnenschutz-Tipps für Kinder und Erwachsene, Videos und Broschüren zum kostenlosen Herunterladen.
▸ krebsliga.ch/sonnenschutz

Bademode für brustoperierte Frauen

Beldona näht Ihre Bademode um

Der Lieblingsbikini sitzt nach einer Brustoperation nicht mehr? Da kann Beldona helfen! Als einziges Dessous-Geschäft in der Schweiz passt Beldona seit vielen Jahren BHs und Bademode für brustoperierte Frauen an, damit sich diese in jeder Situation wohl und gut unterstützt fühlen. Im Beldona-Nähatelier wird das gewählte Futter für die Prothese in den Lieblingsbikini oder Badeanzug eingenäht, der Träger oder der Rückenverschluss angepasst oder ein Bügel entfernt.

Betroffene Frauen können entweder ihren Bikini oder Badeanzug in eine Beldona-Filiale ihrer Wahl bringen. Oder sie können vor Ort ein Modell auswählen, das sich für ihren Körper eignet. Das besonders hautfreundliche und anschmiegsame Material für das Futter bezieht Beldona von der Schweizer Firma Greuter Jersey. (alm)

Bademode nach Mass für brustoperierte Frauen.

UV-Tagung 2021

Für einen besseren Sonnenschutz bei Kindern und in Gemeinden

Wie schützt man Kinder und Jugendliche am besten vor der Sonne? Akteure aus den Bereichen Gesundheit, Kinder und Jugend, Stadtplanung, Umwelt, Politik und Wissenschaft tauschen sich am 31. August an der UV-Tagung 2021 über dieses wichtige Thema aus. Da Kinderhaut sehr empfindlich auf Sonnenlicht reagiert, ist in diesem Alter der achtsame Umgang mit Sonnenstrahlung essenziell. Wichtig ist ausserdem, dass in den Gemeinden genügend Schatten (z. B. Bäume oder Sonnensegel) zur Verfügung steht. Schattenplätze dürfen kein Luxusgut sein.

Mit der UV-Tagung will die Krebsliga Schweiz zusammen mit dem Bundesamt für Gesundheit Fachpersonen vernetzen. Diese können nachhaltig dazu beitragen, dass die Bevölkerung für den Sonnenschutz sensibilisiert wird und mehr Schattenplätze geschaffen werden – damit das Hautkrebsrisiko in der Bevölkerung in Zukunft gesenkt werden kann. (lut)

Weitere Informationen finden Sie unter:
▸ **krebsliga.ch/uv-tagung**

Agenda

Cinque giorni per me sulle Isole di Brissago
Mit körperlichen und kreativen Aktivitäten auf den Brissago-Inseln regenerieren. Kurs für Personen aus der ganzen Schweiz, die an einem Tumor erkrankt sind.
23. bis 27. August 2021, Brissago-Inseln
▸ **krebsliga.ch/kurse**

UV-Tagung
Tagung für Fachpersonen zum Thema Sonnenschutz bei Kindern und Jugendlichen.
31. August 2021, Bern
▸ **krebsliga.ch/uv-tagung**

Qigong im Park – Kleine Schanze Bern
Gestärkt in den neuen Tag starten mit einem einstündigen Qigong-Training.
28. April bis 22. September 2021, Kleine Schanze Bern
▸ **krebsliga.ch/agenda**

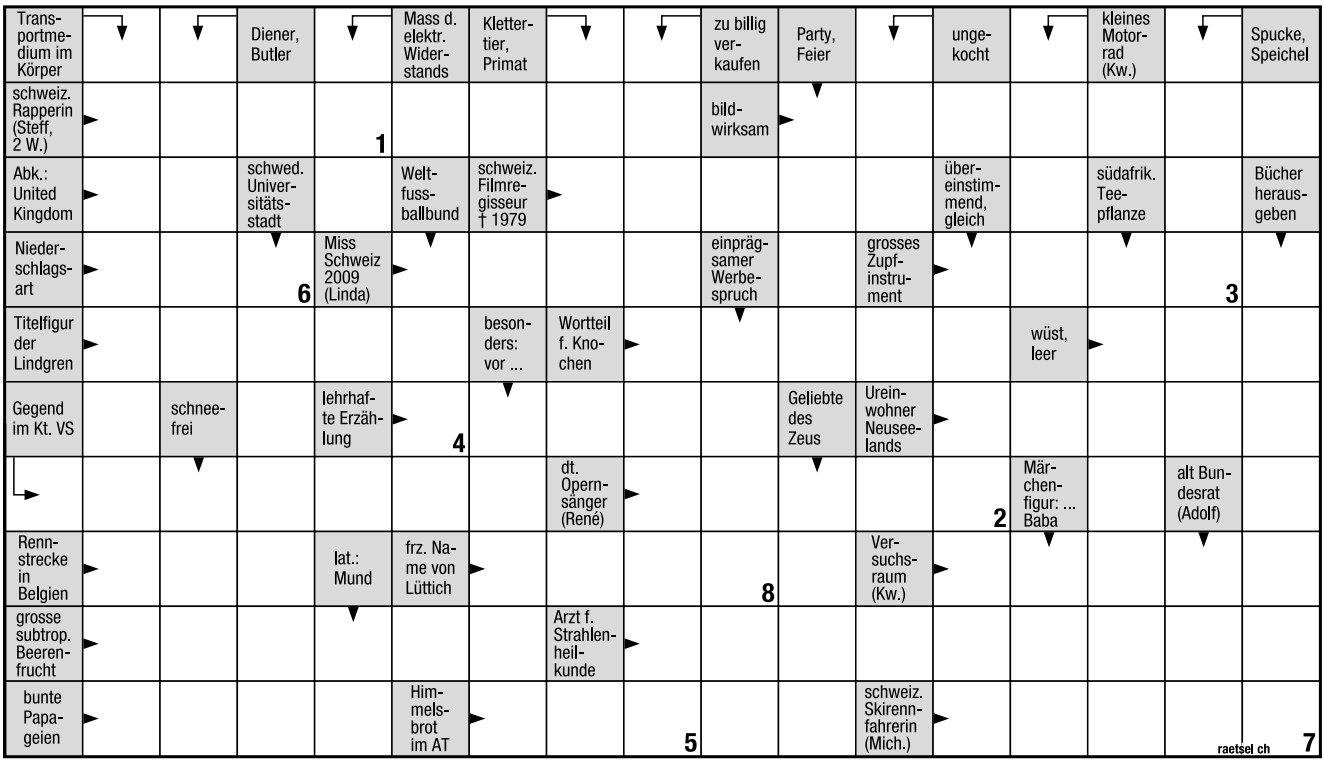
Entspannungswochenende in Zeiten der Trauer
Sie bekommen die Möglichkeit, sich die Zeit zu nehmen, um die Trauer um einen geliebten Menschen und die Erinnerung zuzulassen.
13. bis 15. August 2021, Kappel am Albis
▸ **krebsliga.ch/agenda**

Erholungstage für betreuende Angehörige
Erholen Sie sich in aller Ruhe von Ihrem herausfordernden Alltag – wir begleiten Sie dabei.
12. bis 18. September 2021, Ilanz GR
▸ **krebsliga.ch/kurse**

Die Wochenend-Oase für Familien
Mit dieser Wochenend-Oase ermöglichen wir Ihnen eine Auszeit vom Alltag.
10. bis 12. September 2021, Seengen AG
▸ **krebsliga.ch/kurse**

Aufgrund der aktuellen Situation ist es möglich, dass einzelne Veranstaltungen und Kurse kurzfristig abgesagt oder verschoben werden müssen. Aktuelle Informationen finden Sie unter:
▸ **krebsliga.ch/agenda**

FOTO: ZVG



Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8

Machen Sie mit: Gewinnen Sie 1 von 10 Sonnencreme-Sets für die ganze Familie

Die Sonne tut uns gut, keine Frage. Geniessen Sie den Sommer, aber schützen Sie Ihre Haut vor den Sonnenstrahlen, denn diese sind eine der Hauptursachen für Hautkrebs. Die Krebsliga und NIVEA empfehlen deswegen: Schatten aufsuchen, Kleidung tragen und richtig eincremen (vgl. Seite 16). Sonnenschutz ist auch beim Sport wichtig. Dank der neuen NIVEA UV Dry Protect Sport Tube gibt es dafür keine Ausreden mehr: Das Creme Gel bietet sofortigen und lang anhaltenden UVA/UVB-Schutz, ist schweissresistent und fettet nicht. Zudem ist das Produkt ohne die für Korallen umstrittenen UV-Filter. Bestimmte UV-Filter in Sonnencremes stehen im Verdacht, Korallenriffe zu schädigen. In der Schweiz sind alle NIVEA SUN Produkte frei von diesen UV-Filtern und entsprechen dem hawaiianischen Riffgesetz.

Die Sonnencreme-Sets enthalten: NIVEA SUN UV Dry Protect Sport Tube LSF 30, NIVEA SUN Kids Swim & Play Lotion LSF50+, NIVEA Protect & Moisture Sonnenmilch LSF 30, NIVEA Badetasche, NIVEA Wasserball.

▸ nivea.ch/prosuncare

So nehmen Sie teil

Online 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 19. Juli 2021. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen der Mai-Ausgabe 2021, Lösungswort: Atlantik

Michèle Keller, 2000 Neuchâtel – **Esther Rudin,** 4410 Liestal

Impressum Herausgeberin: Krebsliga Schweiz, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, aspect@krebsliga.ch, krebsliga.ch/aspect, PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Barbara Lauber (bal), Joëlle Beeler (jbe) – Autorinnen/Autoren: Tanja Aebli (taa), Albina Jahija (alb), Aline Meierhans (alm), Luca Toneatti (lut) – Gestaltung: Oliver Blank – Koordination: Denise Steiger – Druck: Swissprinters AG, Zofingen – Ausgabe: 3/21, Juli 2021, erscheint 4-mal jährlich – Bank Cler: Finanzpartner der Krebsliga Schweiz. Magazin für die Spenderinnen und Spender der Krebsliga Schweiz.

RAETSEL.CH

Meine Erfahrung mit Krebs

Leukämie. Diese Diagnose erhielt Balthasar Glättli, als er sechs Jahre alt war. Sein Leben hing damals an einem seidenen Faden. Heute ist er Nationalrat und Präsident der Grünen Schweiz. 8 Erinnerungen an sein Leben mit der Krankheit.

Aufgezeichnet von Luca Toneatti

Balthasar Glättli: «Ich glaube, die psychische Gesundheit ist ein Schlüssel. Sie mobilisiert Kräfte, die man braucht, um die schwierigen Momente zu meistern und die Zuversicht nicht zu verlieren.»

1 1978 diagnostizierten die Ärzte bei mir eine Mischform einer lymphatischen und myeloischen Leukämie. Sie entschieden sich dann für die Therapie einer akuten lymphatischen Leukämie. Die Erfolgsaussicht stand damals bei etwa 50 Prozent. Ich merkte erst später, dass es nicht selbstverständlich ist, dass es mich noch gibt.

2 Meine Eltern versuchten ihre Ängste zu verstecken, haben aber immer klar und offen kommuniziert. So wurde mir der Ernst der Lage bewusst, ohne dass ich unmittelbar Angst hatte.

3 Ich fühlte mich von den Menschen in meinem Umfeld immer unterstützt und getragen. Sie taten ihr Möglichstes, damit ich mich wohlfühlte. Die Aufmerksamkeit und Fürsorge, die ich von der Ärzteschaft, Pflegenden wie auch meinen Eltern erhielt, stärkte mich.

4 Heute denke ich noch oft an meine Intervall-Chemotherapie. Diese Behandlungsphase war sehr erschöpfend und zermürbend. Einmal pro Woche musste ich für 24 Stunden ins Kinderspital zur Chemotherapie. Davor ging es gesundheitlich jeweils eine Woche lang aufwärts. Danach fühlte ich mich wieder elend. Mit sechs, sieben Jahren war es schwierig für mich zu verstehen, weshalb es mir nach der Behandlung jeweils schlechter ging als zuvor.

5 In der Schule spielte die Krankheit indirekt durchaus eine Rolle. Wenn im Sportunterricht Teams gebildet wurden, wurden zuerst die sportlichen Kinder gewählt. Am Schluss blieb meist der schwache Balthasar zurück, den man noch zuteilen musste. Diese Erfahrung war nicht immer einfach, hat mich aber auch gestärkt.

6 Durch die Erkrankung wurde ich zu einem richtigen Stubenhocker. Ich begann bereits im Spital Bücher zu verschlingen. Lesen half mir, aus der Welt auszubrechen. In meiner Welt konnte ich mein eigenes Tempo bestimmen, ohne immer mit den anderen Kindern konkurrieren zu müssen.

7 Das Interesse am Bücher- und Zeitunglesen förderte wohl auch mein Interesse an der Politik. In der Mittelschule merkte ich bald, dass ich mich gut ausdrücken und für andere einsetzen konnte. Schon bald wurde ich Klassensprecher. Sich für andere einzusetzen und ihre Interessen und Rechte zu vertreten, erfüllte mich. So konnte ich bereits in jungen Jahren Erfahrungen für meine heutige Tätigkeit sammeln.

8 Ich hatte enormes Glück, dass mein Vater es sich finanziell gerade so einrichten konnte, unbezahlten Urlaub für die Betreuung von mir und meinem jüngeren Bruder zu nehmen. Ich finde es zentral, dass Patienten und Angehörige ihre Kraft der Behandlung der Krankheit widmen können und nicht gleichzeitig ihr finanzielles Überleben sichern müssen. Es ist wichtig, dass wir in der Schweiz bei Themen wie beispielsweise dem Pflegeurlaub weiterkommen und nicht stehen bleiben. ●

▸ **krebsliga.ch/erfahrungsberichte**

FOTO: ZVG

krebsliga
Hautkrebs ist es egal, wer du bist. Schütz dich.
In der Schweiz erkranken jährlich 2800 Menschen an schwarzem Hautkrebs. Denk daran: Schatten, Kleider und Sonnencreme senken dein Risiko.
Mehr auf krebsliga.ch/sonnenschutz
ZEWO
ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO
NIVEA SUN
eerjo
Eucerin
VON HAUTEXPERTEN EMPFOHLEN