



krebsliga

Mai 2020

# aspect



**CORONAVIRUS**

## Krebsbetroffene werden zu Krisenspezialisten

### **FORSCHUNG**

Fortschritt in der  
CAR-T-Zelltherapie

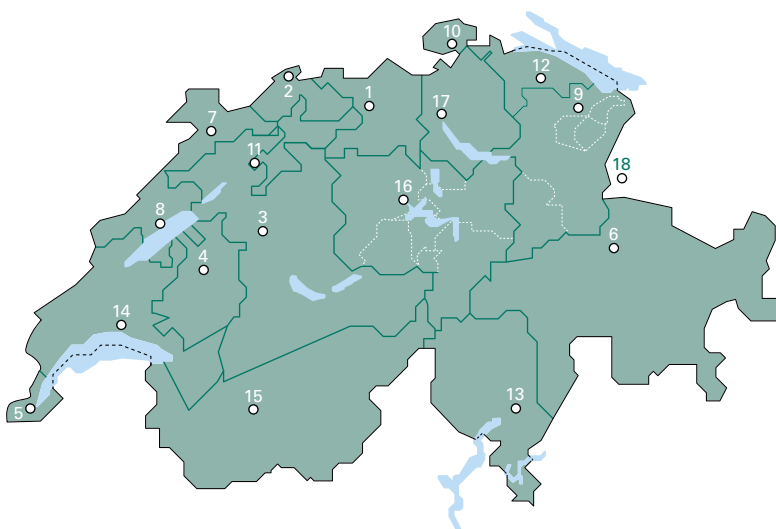
### **KREBSTELEFON**

Nach 25 Jahren mehr  
denn je gefragt

### **SPORTGRUPPEN**

Mit regelmässigem Training  
Rückfall vorbeugen

# Die Krebsliga in Ihrer Region



Wir sind immer  
für Sie da!

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

**Krebsforum** [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch) das Internetforum der Krebsliga  
**Krebstelefon** 0800 11 88 11 Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr, Anruf kostenlos, [helpline@krebssluga.ch](mailto:helpline@krebssluga.ch)

**Starten Sie Ihre eigene Spendenkampagne** [participate.krebssluga.ch](http://participate.krebssluga.ch)  
**Weitere Auskünfte** Telefon 031 389 94 84 oder E-Mail: [spenden@krebssluga.ch](mailto:spenden@krebssluga.ch), [www.krebssluga.ch/spenden](http://www.krebssluga.ch/spenden)

## Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

[facebook.com/krebssluga](https://www.facebook.com/krebssluga) [twitter.com/krebssluga](https://twitter.com/krebssluga) [linkedin.com/company/krebssluga-schweiz](https://www.linkedin.com/company/krebssluga-schweiz) [youtube.com/krebssluga](https://www.youtube.com/krebssluga) [instagram.com/krebssluga](https://www.instagram.com/krebssluga)



gedruckt in der  
**schweiz**



**Ihre Spende  
in guten Händen.**

# Coronakrise: Solidarisch und mit aller Kraft

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie ein unsichtbarer Feind hat sich das Coronavirus in unser Leben geschlichen. Die Covid-19-Pandemie bringt jeden Tag neue Entwicklungen mit sich. Wir sind immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt und müssen uns flexibel an ungewohnte Verhältnisse anpassen. Insbesondere Menschen mit Krebs, welche zur Risikogruppe in dieser Pandemie gehören, suchen nach spezifischen Informationen, Antworten auf konkrete Fragen und Lösungswege. Dafür ist die Krebsliga da. In dieser Aspect-Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie Menschen gegenüber Krebsbetroffenen solidarisch sind und wie zwei junge Frauen mit der Doppelbelastung Krebs und Corona umgehen. Eine Psychoonkologin erklärt, warum Betroffene auch Krisenspezialisten sind und wie das Krebstelefon in dieser unsicheren Zeit Menschen unterstützt und begleitet.

Apropos Krebstelefon: Für viele Menschen in der Schweiz sind unsere Beratungsdienstleistungen vor Ort bei den Krebsligen oder am Krebstelefon nicht mehr wegzudenken. In dieser Ausgabe feiern wir den 25. Geburtstag des Krebstelefons. Wir feiern dieses Jubiläum gerade auch in einer ungewissen Zeit, erfüllt von Freude und Befriedigung, etwas Gutes zu tun. 1995 brauchte es nur ein Telefon und eine Telefonnummer, um diesen Dienst ins Leben zu rufen. Vier Pflegefachfrauen mit onkologischen Zusatzausbildungen stürzten sich damals in ein Abenteuer ohne zu wissen, wohin die Reise geht. Damals wusste niemand, ob das Krebstelefon für Krebsbetroffene und Angehörige in der vielsprachigen Schweiz überhaupt ein Bedürfnis ist. Heute – 25 Jahre später – dürfen wir mit Stolz sagen: Das Wagnis hat sich gelohnt. Der anonyme, kostenlose Beratungs- und Informationsdienst wird rege genutzt. Die Anfragen nehmen kontinuierlich zu und haben sich seit Beginn fast vervierfacht. Der Dienst wird inzwischen in vier Sprachen angeboten und ist um die digitalen Kanäle wie E-Mail, Chat und das Krebsforum erweitert worden. Zum 25. Geburtstag des Krebstelefons finden Sie in diesem «Aspect» eine Jubiläumsbeilage. Diese möchte ich Ihnen besonders ans Herz legen.

Dank Menschen wie Ihnen kann die Krebsliga Krebsbetroffene in diesen schweren Zeiten begleiten und unterstützen. Vielen Dank für Ihre treue Spende!



Herzlich,

Daniela de la Cruz  
Geschäftsführerin  
Krebsliga Schweiz

Inhalt	
<b>Fokus: Krebs und Coronavirus</b>	<b>4</b>
Krisenspezialisten: Wie Betroffene mit der aktuellen Situation umgehen.	
<b>Aktuell</b>	<b>6</b>
Sammelaktion für Betroffene: Solidarität in der Coronakrise.	
<b>Fragen &amp; Antworten</b>	<b>7</b>
Fragen an die Beraterinnen des Krebstelefons.	
<b>Wissen</b>	<b>8</b>
Aller Anfang ist schwer: CAR-T-Zell-Therapie lässt Menschen hoffen.	
<b>Fokus: Digitale Welt</b>	<b>11</b>
Was bringt das elektronische Patientendossier?	
<b>Leben mit Krebs (Titelstory)</b>	<b>12</b>
Onkologisches Reha-Programm Thun: Ein Bauer findet zu Muskelkraft zurück.	
<b>Begegnung</b>	<b>16</b>
Krebssportgruppe in Solothurn: Bewegung und Gespräche verbindet Frauen.	
<b>In Kürze</b>	<b>18</b>
Unser neuer Krebsliga-Film: Betroffene erzählen ihre Geschichte.	
<b>Rätsel</b>	<b>22</b>
Mitmachen: Gewinnen Sie eine Porzellschale von Schweizer Künstlern.	
<b>Persönlich</b>	<b>23</b>
Fabienne Maradan von der Krebsliga Freiburg: Als Betroffene weiss sie, was andere durchmachen.	

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?



Schreiben Sie uns: [aspect@krebssliga.ch](mailto:aspect@krebssliga.ch)

# Dank hilfreicher Unterstützung die Krise im Griff haben

Die momentane Situation mit dem Coronavirus erfordert bei uns allen Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit. Besonders Krebsbetroffene müssen auf sich und ihr Umfeld achten. Wir haben Betroffene und Expertinnen gefragt, wie sie mit dieser speziellen Situation umgehen und was jetzt hilft.

Text: Joëlle Beeler



**Martina Bayer, IT-Fachfrau, 36 Jahre alt, Brustkrebs**

«Ich bin nicht beunruhigt, da ich längst Vorkehrungen getroffen habe: Meine Medikamente habe ich mir auf Vorrat in der Apotheke abgeholt, und Desinfektionsmittel konnte ich online bestellen. Ich arbeite seit einiger Zeit von zu Hause aus und meide den engen Kontakt zu anderen Personen. Um Sport zu machen, inspiriere ich mich bei den Sozialen Medien. Man könnte von einer «Eigenisolation» sprechen. Während meiner Krebstherapie besuchte ich regelmässig die psychoonkologische Beratung der Krebsliga Zürich. Jederzeit kann ich auf dieses Angebot wieder zurückgreifen. Es ist gut zu wissen, dass es die Krebsliga mit den kantonalen und regionalen Ligen und dem Krebstelefon zur Unterstützung gibt! Dafür bin ich auch in dieser speziellen Krisenzeit sehr dankbar.

Lesen Sie Martinas Geschichte mit Krebs online:  
[► \*\*krebsliga.ch/martina\*\*](https://www.krebsliga.ch/martina)

**Brigitta Wössmer, Psychoonkologin mit Praxis in Olten. Sie ist seit rund zehn Jahren im Vorstand der Krebsliga Schweiz**



Brigitta Wössmer – was verändert sich, wenn Menschen mit Krebs nun auch wegen dem Coronavirus gefährdet sind?

Neben der Krebserkrankung kommt eine weitere grosse existenzielle Verunsicherung hinzu. Mit dem Coronavirus haben wir etwas, das wir nicht kennen und nicht wissen, wie man es behandelt. Diese grosse Unbekannte macht Angst. So fühlt man sich potenziell bedroht. Und gerade bei Menschen, die sich schon durch die Krebserkrankung unsicher oder angreifbar fühlen, können sich diese Ängste verstärken.

Kann die aktuelle Situation für viele eine noch grössere psychische Belastung darstellen als die eigene Erkrankung?

Diese akute Krise kann von Menschen mit Krebs unterschiedlich aufgenommen werden. Je nach dem können die Betroffenen hierbei schon Profis sein: Sie haben gelernt, mit einer aussergewöhnlichen Situation umzugehen. Sie kennen das Gefühl, wenn das Leben nicht mehr so ist wie vorher.

Krebsbetroffene als Krisenspezialisten ... das kann also auch ein Vorteil sein?

Ja. Ich habe Patienten, die mir erzählen, dass sie bereits gewohnt sind, sich an Hygienevorschriften zu halten. Sie machen das jetzt durch die Coronakrise einfach nur noch bewusster. Dazu haben Menschen mit einer Krebserkrankung bereits schmerzhaft erfahren, dass ein Leben nicht nur unbeschwert sein kann. Sie haben gelernt, von einem Tag zum anderen zu leben und sich immer wieder neu zu orientieren. Das müssen nun alle tun.

Konkret – wie können Krebsbetroffene mit dieser Coronakrise umgehen?

Es kommt immer auf die Lebensumstände und auch auf die Diagnose an. Da gibt es grosse Unterschiede. Grundsätzlich sind soziale Kontakte wichtig. Zum Beispiel regelmässig mit einer Freundin oder Freund telefonieren oder skypen. Wer mit jemandem ausserhalb des Familien- und Freundeskreises sprechen will, kann sich auch an die kantonale oder regionale Krebsliga oder ans Krebstelefon wenden. Auch diese Stellen bieten Unterstützung, um Strategien im Alltag zu finden oder um auftauchende Probleme zu besprechen.



**Anna Zahno, Leiterin des Krebstelefons**

**Die Coronakrise verunsichert. Deshalb melden sich vermehrt Menschen an das Krebstelefon oder an die kantonalen und regionalen Ligen.**

**Anna Zahno, Krebstelefonleiterin, wie erleben Sie in der Beratung die Coronakrise?**

Ich empfinde es als eine sehr spezielle Zeit. Obschon wir es in den Beratungen oft mit Menschen in einer Ausnahmesituation zu tun haben, verunsichert die Coronakrise die krebsbetroffenen Menschen noch mehr. Es ist eine doppelte Belastung. So etwas habe ich in all den Jahren bei der Krebsliga noch nie erlebt.

**Was bedeutet die Coronakrise für Krebsbetroffene? Sind sie besonders gefährdet?**

Die Situation ist momentan für alle schwierig. Alle sollten sich an die Schutzmassnahmen und Verhaltensregeln vom BAG halten. Momentan gehen Experten davon aus, dass grundsätzlich alle Menschen mit Krebs ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf bei einer Ansteckung haben.

**Fragen ans Krebstelefon können per Telefon, E-Mail oder im Chat an eine der sieben Beraterinnen gestellt werden. Welche Fragen zum Coronavirus beschäftigen besonders?**

Die Fragen von Betroffenen, Angehörigen oder auch von Fachpersonen sind sehr unterschiedlich. Die Menschen sind verunsichert und möchten sich informieren. Sie möchten wissen, ob ihr Immunsystem nach einer abgeschlossenen Behandlung noch geschwächt ist und sie damit besonders gefährdet sind. Andere Menschen, welche Krebs haben und älter sind, wollen sich besonders gut vor dem Virus schützen. Sie brauchen jemanden, mit dem sie ihre Situation individuell besprechen können.

Gerade in diesen unsicheren Zeiten lässt die Krebsliga niemanden alleine! Wir und die kantonalen und regionalen Krebsligen sind für die Krebsbetroffenen da!

- ▶ [krebsliga.ch/krebstelefon](https://krebsliga.ch/krebstelefon)
- ▶ [krebsliga.ch/region](https://krebsliga.ch/region)
- ▶ [krebsliga.ch/fuer-sie-da](https://krebsliga.ch/fuer-sie-da)



**Lerna Scherer, 32 Jahre alt, leidet an einem Gendefekt**

«Ich bin grundsätzlich keine ängstliche Person, aber vor dem Coronavirus habe ich ausnahmsweise einen riesigen Respekt. Mehr als vor meinem Gendefekt, durch welchen ich immer wieder Krebs habe.

Folgende Vorsichtsmassnahmen habe ich getroffen: Ich gehe nur noch aus dem Haus, wenn ich einen wichtigen Arzttermin habe. Dazu habe ich mich mit den nötigen Medikamenten und Nahrungsmitteln per Online-Shop eingedeckt. Momentan brauche ich zum Glück keine Hilfe. Aber gerne würde ich andere betroffene Menschen unterstützen, so gut ich kann. Um sie zu unterstützen, damit sie die Hoffnung nicht verlieren.»

# Zusammenhalt in der Krise: Wie Solidarität sich auch äussern kann

Wenn sich der Alltag auf unerwartete Weise plötzlich verändert und die eigene Welt gefühlt immer kleiner wird, dann braucht es Menschen, die da sind. Schnell war in der Coronakrise klar: Wenn kein direkter Kontakt mit Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen mehr möglich ist, dann wird die Beratung am Telefon, via Mail oder Chat wichtiger denn je.

Text: Evelyne Zemp

«Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Es freut mich sehr, dass Sie in diesen schwierigen Zeiten an krebsbetroffene Menschen denken. Gerade auch sie sind aktuell dankbar für jede Unterstützung. Mit Ihrer Spende setzen Sie sich ein: gegen die Angst, gegen die Unsicherheit und gegen die Einsamkeit. Gemeinsam sind wir stark.» Diese Dankeszeilen kommen von Herzen. Sie stammen von Anna Zahno, der Leiterin des Krebstelefons. Sie richten sich an all jene grosszügigen Spenderinnen und Spender, welche die Sammelaktion des Krebstelefons auf der Online-Spendenplattform [participate.krebsliga.ch](https://participate.krebsliga.ch) unterstützt haben. Weil die Krebsliga Beratungsstellen schliessen und Kurse bis auf Weiteres verschieben musste und gleichzeitig eine Vielzahl an Fragen und Ängsten auftauchten, rückte die Arbeit des Krebstelefons stärker in den Fokus als je zuvor. Das Anliegen der Krebsliga ist klar: Gerade in Momenten solcher Unsicherheit, wie die Coronakrise sie

hervorgerufen hat – für Risikogruppen ganz besonders –, soll niemand allein gelassen werden.

Um die richtigen Antworten zu finden, nehmen sich die Beraterinnen des Krebstelefons seit 25 Jahren Zeit, für jede einzelne Anruferin und jeden einzelnen Anrufer. Sie sind da. Diese Zuwendung in Zeiten von Social Distancing ist sehr wertvoll – und letztlich nur dank Spendengeldern überhaupt möglich. Genau deshalb und damit der kostenlose Dienst weiterhin aufrechterhalten werden kann, wurde die Online-Sammelaktion «Krebstelefon» gestartet. Bis zum Redaktionsschluss sind über 1905 Franken eingegangen. Diese Zeichen der Solidarität stimmen zuversichtlich. Die Krebsliga sagt Danke!

[participate.krebsliga.ch](https://participate.krebsliga.ch)

## So können auch Sie helfen

Möchten auch Sie Krebsbetroffene ganz konkret unterstützen? Fällt ihr geplanter Anlass aus, aber Sie möchten dennoch ein Zeichen setzen? Sie feiern ein Jubiläum und möchten auf Geschenke verzichten? Auf der Plattform [participate.krebsliga.ch](https://participate.krebsliga.ch) können Sie gemeinsam mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten etwas für Menschen mit Krebs tun. Starten Sie Ihre eigene Sammelaktion oder spenden Sie für eine bestehende Aktion. Bei Fragen unterstützen wir Sie gerne unter 031 389 94 84.

► [participate.krebsliga.ch](https://participate.krebsliga.ch)



# Schutz vor Corona: Wie stärke ich mein Immunsystem?



Das Krebstelefon mit seinen Beraterinnen beantwortet rund 5900 Anfragen pro Jahr.



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

**1** «Ich konnte vor einem halben Jahr meine Krebsbehandlung abschliessen. Wegen dem Coronavirus möchte ich nun mein Immunsystem stärken. Was würden Sie mir empfehlen?»

Um sich aktuell vor dem Coronavirus zu schützen, sollten Sie sich primär an die Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit halten. Parallel dazu können Sie mit einer ausgewogenen, überwiegend pflanzlichen Ernährung Ihr Immunsystem stärken. Gerade Gemüse und Früchte enthalten viele verschiedene Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffe, die eine antioxidative und immunstärkende Wirkung haben. Integrieren Sie deshalb in Ihr Essen beispielsweise Gemüse mit viel Vitamin C, wie Brokkoli, Kohlgemüse oder Peperoni. Aromatisieren Sie Ihre Mahlzeiten mit Knoblauch, Meerrettich, frischen Kräutern oder Zwiebeln; deren Inhaltsstoffe stärken ebenfalls die Abwehrkräfte. Die in Gemüse

und Früchte enthaltenen Nahrungsfasern halten zudem den Darm gesund. Als Regel gilt: Alles was bunt und sehr geschmacksintensiv ist, ist zur Stärkung des Immunsystems besonders empfehlenswert! Bleiben Sie gesund!

**2** Ich leide an einem seltenen Sarkom. Mein Arzt empfiehlt mir, keine Chemotherapie zu machen. Gerne möchte ich eine Zweitmeinung, aber ich getraue mich nicht. Ist eine Zweitmeinung legitim?

Auch wenn eine Zweitmeinung nicht bei allen Ärzten gut ankommt, so ist sie heute nicht nur ein weithin anerkanntes Recht, sondern auch ein empfohlenes Instrument der Qualitätssicherung. Gerade bei einer schwer behandelbaren Krankheit kann eine Zweitmeinung eine wichtige, zusätzliche Option sein. Sie kann Fragen klären, damit Sie selber sehen, welche Wege Ihnen offenstehen. Übrigens gibt es durchaus auch Ärzte, die eine Zweitmeinung von sich aus vorschlagen. Die meisten Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für

eine Zweitmeinung, wenn es sich um Leistungen handelt, die von der Grundversicherung abgedeckt werden. Verschiedene Krankenkassen bieten auch einen Service an, um eine medizinische Zweitmeinung einzuholen.

Informationsblatt mit Tipps für die erste Zeit nach der Diagnose:

► [bit.ly/diagnosekrebs-pdf](https://bit.ly/diagnosekrebs-pdf)

► [www.krebsliga.ch/regionen](https://www.krebsliga.ch/regionen)

### 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](mailto:helpline@krebsliga.ch)
-  Chat (Mo–Fr, 11–16 Uhr)  
[www.krebsliga.ch/cancerline](https://www.krebsliga.ch/cancerline)
-  Skype (Mo–Fr, 11–16 Uhr)  
[krebstelefon.ch](https://www.krebsliga.ch)
-  Forum  
[www.krebsforum.ch](https://www.krebsforum.ch)

# CAR-T-Zell: Neue Hoffnung dank innovativer Therapie

Noch wird die so genannte CAR-T-Zell-Therapie nur bei einzelnen Fällen von Blut- und Lymphdrüsenkrebs eingesetzt. Umso wichtiger sind weitere Studien, die die Möglichkeiten dieses bahnbrechenden Verfahrens aufzeigen.

Text: Tanja Aebli

Die Geschichte von Emily Whitehead hatte vor einigen Jahren hohe Wellen geworfen: 2011 wurde publik, dass sich das an «akuter Lymphatischer Leukämie» lebensgefährlich erkrankte Mädchen einer CAR-T-Zell-Therapie (siehe Kasten Seite 10) unterzieht. Aufgrund heftiger Nebenwirkungen lag die Sechsjährige über Wochen mit hohem Fieber im Koma, während sich in ihrem Körper die genmodifizierten T-Zellen vervielfachten und die Blutkrebszellen attackierten. An ihrem siebten Geburtstag schliesslich erwachte Emily aus dem Koma. Das grösste Geschenk für das Geburtstagskind und seine Entourage: Der Krebs war weg!

## Rückfall nach intensiver Behandlung

Als spektakulär bezeichnet Prof. Thomas Pabst, Leitender Arzt für medizinische Onkologie am Inselspital Bern, auch einen der vergangenen Fälle, der am hoch spezialisierten



Seit über sieben Jahren krebsfrei: Emily Whitehead hat dank der CAR-T-Zell-Therapie überlebt.

Berner Zentrum mit diesem neuartigen Verfahren therapiert wurde. Die Rede ist von seinem Patienten Christoph B., 45-jährig, wohnhaft im Emmental, von Beruf Einkäufer in der Industrie. «Er sei ein aufgestellter Mensch und einer, der erst mit dem Kopf unter dem Arm zum Doktor gehe», meint Christoph B. lachend. Doch als im Frühling 2018 hohes, immer wiederkehrendes Fieber und nächtliches Schwitzen darauf hindeuteten, dass nicht nur ein harmloser Infekt vorlag, erwiesen sich weitere Untersuchungen als unausweichlich. Einige Wochen später lag die Erklärung für die Symptome vor: ein Lymphom im fortgeschrittenen Stadium. Nach acht Zyklen Chemotherapie und einer autologen Stammzellen-Transplantation schien der aggressive Lymphdrüsenkrebs aufs Erste besiegt.

*«Noch vor einigen Jahren wären Patienten in diesem Stadium innert weniger Monate gestorben.»*

*Prof. Dr. med. Thomas Pabst*

Die Freude währte aber nur kurz: Bereits wenige Wochen später meldete sich der Lymphdrüsenkrebs zurück.

«Noch vor einigen Jahren wären Patienten in diesem Stadium innert weniger Monate gestorben», bringt es Thomas Pabst auf den Punkt. Mit dem CAR-T-Zell-Verfahren ist nun eine neue Behandlungsmöglichkeit vorhanden. Eine aufwändige, weil sie auf jeden Patienten einzeln abgestimmt werden muss. Und eine kostenintensive, schon nur wegen der mehrwöchigen Herstellung der zellulären Immuntherapie in spezialisierten Labors.

Die Therapie mit CAR-T-Zellen ist in der Schweiz seit gut einem Jahr zugelassen. Das Inselspital Bern war das erste onkologische Zentrum in der Schweiz, das die in den USA entwickelte Zelltherapie anbieten durfte. Mittlerweile ist das Verfahren auch an den Universitätsspitalern Zürich und Basel zugelassen, schweizweit wurden seit der Zulassung bislang rund 50 Patienten mit CAR-T-Zellen behandelt.

«Für mich war es ein Privileg, diese Therapie einführen zu dürfen und so Patienten eine neue Option zur Verfügung stellen zu können», sagt Thomas Pabst, der 2007 den Robert-Wenner-Preis der Krebsliga Schweiz erhalten hat. «Es ist ein wichtiges Verfahren für jene Patienten, bei denen keine alternativen Standardtherapien mehr verfügbar sind.»





**Unglaublich, aber wahr:** Christoph B. konnte dank der CAR-T-Zell-Therapie nicht nur den Lymphdrüsenkrebs erfolgreich bekämpfen, sondern auch wieder Arbeit und Freizeitbeschäftigungen aufnehmen.

### Hoher Aufwand

Christoph B. hatte Glück: Seine Nebenwirkungen auf die Therapie waren deutlich milder als jene der jungen Patientin aus den USA. Abgesehen von Schluckbeschwerden, einem Fieberschub und mehrtägiger Mattigkeit fühlte er sich während der dreiwöchigen Therapie im Spital verhältnismässig gut.

«Gerade über die Nebenwirkungen wissen wir heute viel besser Bescheid als noch in den Anfängen», hält Thomas Pabst fest. Bei den ersten Anwendungen des neuen Verfahrens war noch unklar, ob die Therapie auch zielführend ist, wenn die Nebenwirkungen behandelt werden. Mitt-

lerweile ist aber gesichert, dass dies dem Therapieerfolg keinen Abbruch tut. Und die Verträglichkeit der Therapie sei dadurch insgesamt viel besser geworden, betont der Onkologe.

Um im richtigen Moment die richtigen Massnahmen einzuleiten, ist viel Know-how erforderlich: «Es braucht ein gut eingespieltes Team», sagt Thomas Pabst. Die Behandlungen sind derzeit nur an spezialisierten Zentren durchführbar, wo Fachkräfte aus den Bereichen Hämatologie, Transplantation, Intensivmedizin und Neurologie eng zusammenarbeiten. Kleinere Spitäler kommen für diese Therapie nicht infrage, ist doch schon nur die Schulung solch interdisziplinärer Equipen aufwändig und komplex.

Patient Christoph B. wusste genau diese Professionalität zu schätzen: «Ich wurde über jeden einzelnen Behandlungsschritt umfassend aufgeklärt.» Auch die Abklärungen für eine Kostenübernahme seitens der Krankenkasse hat das Spital übernommen. Das Warten auf die Kostengutsprache und auf die Nachricht, ob die rund dreiwöchige Behandlung der körpereigenen T-Lymphozyten des Patienten funktioniert hat, erleben viele Patienten als sehr belastend. Im Fall von Christoph B. hat sich das Ausharren aber gelohnt. «Ich war bereits zwei Tage nach dem dreiwöchigen Spitalaufenthalt zurück an meinem Arbeitsplatz und führe heute wieder ein normales Leben», resümiert der 45-Jährige.

## Fortschritt dank Forschung



Im Jahr 2019 hat die Krebsliga Projekte mit einem Beitrag in der Höhe von 3,5 Millionen unterstützt. Die Forschung ist und bleibt die grösste Hoffnung im Kampf gegen Krebs. Die Förderung der patientennahen Krebsforschung an Schweizer Universitäten, Spitälern und akademischen Forschungsinstitutionen ist deshalb eine zentrale Aufgabe der Krebsliga.

Innovative, industrieunabhängige Projekte sind die Grundlage für medizinische Fortschritte und helfen, die Lebensqualität und Überlebenschancen von Krebspatientinnen und -patienten weiter zu verbessern.

### Weitere Forschung notwendig

Der gute Zustand der Patienten nach der Therapie und die rasche Reintegration in die Arbeitswelt waren für das Behandlungsteam des Inselspitals ebenso erfreulich wie überraschend. Zwar gebe es akute Nebenwirkungen,

doch im Vergleich zu Stammzell-Therapien sei die Verträglichkeit der CAR-T-Zell-Behandlung ungleich besser, präzisiert Thomas Pabst.

Und doch warnt der Berner Onkologe vor übertriebenen Erwartungen: «Noch fehlt es an Langzeiterfahrungen, was solche Therapien mit gentechnisch veränderten Zellen anbelangt.» Kommt hinzu: Das Verfahren sei nicht für alle Patienten mit Lymphomen oder Leukämien eine Lösung – manchmal bleibe der Erfolg aus.

Weitere Forschungsarbeiten werden insbesondere auch notwendig sein, um herauszufinden, wann der optimale Therapiestart ist oder welches die geeigneten Begleitmedikamente sind. Auch die Abstimmung auf andere Therapien gelte es eingehend zu untersuchen. Prof. Thomas Pabst ist zuversichtlich, dass das Verfahren bald weitere Erfolge zeitigen wird. «Es ist gut möglich, dass die Therapie dereinst für weitere Krebsarten infrage kommt», so seine Prognose. ●

## CAR-T-Zell: Mit eigenen Zellen den Krebs attackieren

CAR steht für Chimeric Antigen Receptor und ist eine Art Tastorgan, das den T-Zellen gentechnisch eingepflanzt wird, um spezifische Oberflächenstrukturen auf den Krebszellen erkennen zu können. Bei der CAR-T-Zell-Therapie werden dem Patienten mithilfe einer Leukapherese körpereigene Immunzellen entnommen, in einem Labor gentechnisch verändert und vervielfacht, damit sie zurück im Körper Krebszellen aufspüren und eliminieren. Vor der Rückgabe der CAR-T-Zellen erhält der Patient eine wenig intensive Chemotherapie. Dadurch wird vorwiegend das körpereigene Immunsystem zurückgedrängt. Die CAR-T-Zellen können sich nach der Rückgabe dann effektiver im Körper vermehren.

«Dieses Verfahren ist nicht mit einem herkömmlichen Medikament bzw. einer chemisch klar definierten Substanz zu vergleichen», erklärt Dr. Rolf Marti, Leiter Forschung, Innovation und Entwicklung bei der Krebsliga Schweiz. «Bei der CAR-T-Zell-Therapie verrichten die gentechnisch optimierten, körpereigenen Abwehrzellen eines Krebspatienten den allesentscheidenden Kampf gegen die entarteten Tumorzellen.»

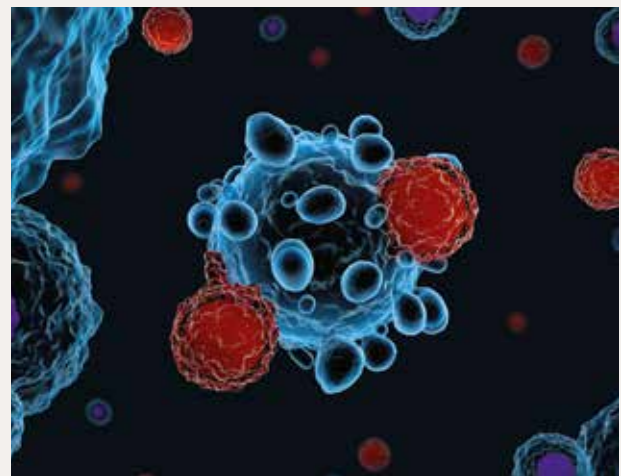
### Rasante Entwicklung

In der Schweiz sind derzeit zwei CAR-T-Zell-Therapien zugelassen. Beide zur Behandlung von gewissen Arten von Lymphdrüsenkrebs, eine der beiden zusätzlich zur Behandlung bestimmter Formen von akuter Leukämie. Die Leistungen werden seit Januar 2020 von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung vergütet. Die Stiftung Krebsforschung Schweiz finanziert eine Forschungsplattform, die es Schweizer Spitälern ermög-

licht, ihr Wissen zusammenzuführen, um gemeinsam neue Krebs-Zelltherapien zu entwickeln.

### Eindruckliche Erfolge – eindruckliche Preise

Weil sie auf jeden einzelnen Patienten zugeschnitten wird, ist die Produktion von CAR-T-Zellen zeit- und ressourcenintensiv: Der Beitrag, den Hersteller für die veränderten Zellen verlangen, beläuft sich auf mehrere Hunderttausend Franken. Ein Grund, weshalb in der Vergangenheit vermehrt der Ruf nach neuen Vergütungsmodellen wie dem Pay-for-Performance-Ansatz hörbar war. Demnach würden Zahlungen an die Hersteller nur erfolgen, wenn sich ein klinischer Nutzen zeigt.



**Ein Meilenstein in der Zelltherapie:** die gentechnisch umprogrammierten CAR-T-Zellen des Patienten im Kampf gegen Krebszellen.

# Elektronisches Patientendossier (EPD): Entlastung für Patienten und Ärzte

Bis im Spätsommer wird es möglich sein, in allen Regionen der Schweiz ein elektronisches Patientendossier (EPD) zu eröffnen. Adrian Schmid, Leiter von eHealth Suisse, über Sinn und Zweck des neuen Angebots und die ersten Schritte hin zur Eröffnung.

Interview: Tanja Aepli



**Adrian Schmid, welchen konkreten Nutzen hat das EPD für die Patienten?**

Ein grosser Vorteil ist es sicherlich,

dank dem EPD die eigenen Unterlagen an einem einzigen Ort zu wissen; ich kann sie so in aller Ruhe lesen oder Fragen für die nächste Behandlung vorbereiten. Auch bezüglich Patientensicherheit ist es ein wichtiges Instrument, gerade was die Medikation anbelangt.

**Menschen mit einer Krebserkrankung stehen meist mit vielen medizinischen Fachpersonen in Kontakt. Inwiefern ist das EPD für sie relevant?**

Für sie ist das EPD besonders wichtig, weil so die Informationen für alle, die auf dem Behandlungspfad mitwirken, rasch verfügbar sind. Kommt hinzu, dass bei einer Krankheit, die auch psychisch belastend ist, eventuell die Energie oder Zeit fehlt, um für das Zusammentragen aller Unterlagen besorgt zu sein. Auch erübrigt es sich mit einem EPD, immer wieder das Gleiche zu erzählen. Das kann eine grosse Entlastung sein.

**Welche Informationen werden im EPD zu finden sein?**

Dazu gehört eigentlich alles, was Ärzte, Apotheker, Pflegende oder Therapeuten bei der Behandlung des Patienten als relevant erachten, zum Beispiel Angaben zur Medikation, zu Allergien und Impfungen, Überweisungsberichte, Laborbefunde oder Verschreibungen.

**Wie lässt sich ein EPD eröffnen?**

Es ist an den einzelnen EPD-Anbietern, die Eröffnungsstellen festzulegen. Das können Spitäler, Apotheken, grössere Gruppenpraxen oder vereinzelt auch Poststellen sein.

**Für den ambulanten Bereich, insbesondere die Hausärzte, bleibt es freiwillig, sich am EPD zu beteiligen. Fehlt damit nicht ein entscheidender Player auf dem Behandlungspfad?**

Das Parlament hat ein schrittweises Vorgehen beschlossen: Nun starten erst einmal die Spitäler mit dem EPD, weil sie gesetzlich dazu verpflichtet sind. Für die Patienten ist es aber sehr wichtig, dass baldmöglichst alle Behandelnden mitmachen. Diesbezüglich haben gerade die Patienten eine wichtige Rolle inne: Wenn sie explizit wünschen, dass ihr Hausarzt ihre Dokumente ins EPD stellt, wird sich im ambulanten Bereich schon bald etwas bewegen. Die jüngere Generation von Hausärzten ist bereits sehr digital unterwegs. Dennoch wird im Parlament über ein gesetzlich verankertes Obligatorium für den ambulanten Bereich diskutiert. Besser wäre es allerdings, wenn dort aus der Überzeugung mitgewirkt würde, dass das EPD für die Patienten und alle ihre Behandelnden sehr hilfreich und nützlich ist.

**Wer hat Zugriff auf die Daten bzw. wie wird sichergestellt, dass sie nicht in «falsche» Hände gelangen?**

Die gesetzlich verankerten Vorgaben an den Datenschutz sind sehr hoch. Mit der Zertifizierung der Projekte wird sichergestellt, dass diese Vorgaben auch eingehalten werden. Bezüglich Zugriffsrechten hat es der Patient selber in der Hand, wem er Einsicht in die Daten gewähren will. Dabei handelt es sich immer um Gesundheitsfachpersonen in einem behandelnden Kontext – Arbeitgeber oder Versicherungen erhalten keinen Zugriff aufs EPD.



## Meine Gesundheitsdaten: zur richtigen Zeit am richtigen Ort

Mit dem EPD können Patienten Gesundheitsfachpersonen einen raschen und einfachen Zugang zu wichtigen Informationen verschaffen. Alle relevanten Krankendaten sind so an einem Ort erfasst und von überall abrufbar. Die Teilnahme am EPD ist für Ärzte und Patienten freiwillig, eine Pflicht besteht nur für stationäre Einrichtungen wie Spitäler und ab 2022 auch für Pflegeheime und Geburtshäuser.

Weitere Informationen:  
 ► [www.patientendossier.ch/de/bevoelkerung/kurz-erklart](http://www.patientendossier.ch/de/bevoelkerung/kurz-erklart)

# Verloren gegangene Körperkraft wiederfinden

Eine intensive Chemotherapie setzte dem 35-jährigen Landwirt Tobias Krenger körperlich stark zu. Um die verloren gegangene Muskelkraft gezielt aufzubauen, startete er früh mit einer ambulanten onkologischen Rehabilitation. Die Krebsliga setzt sich schweizweit für die Qualität derartiger Programme ein.

Text: Joëlle Beeler; Fotos: Gaëtan Bally

**T**obias Krenger ist Landwirt aus Leidenschaft. Mit seiner Frau Renate führt er seit fünf Jahren einen Betrieb in der vierten Generation. Auf ihrem Hof im Berner Mittelland halten sie Mutterkühe, betreiben Obstbau und eine Mosterei. Die beiden kleinen Töchter bringen zusätzlichen Schwung in ihren Alltag. In seinem Leben habe er nie etwas anderes als Bauer werden wollen, sagt Tobias Krenger. Bis vor zwei Jahren schien sein Glück perfekt. Plötzlich plagten ihn aber vermehrt Kopfweh, Müdigkeit und Schwindel. Als im Sommer 2018 die Symptome stärker wurden, ging er zum Arzt. Völlig unerwartet kam die Diagnose Krebs, genauer eine «akute lymphatische Leukämie».

«Das hätte ich nie erwartet. Es war ein regelrechter Schock für mich und meine Familie.» Für den damals 34-jährigen Familienvater stand sofort fest, dass er alles machen wollte, um wieder geheilt zu werden. «Meine beiden Kinder sollten nicht ohne Vater aufwachsen.»

## Lieber im Stall als im Stau

Tobias Krenger wusste, dass der Weg zur Heilung hart sein würde. Der naturverbundene Mann, der davor jeden Tag draussen war und sich körperlich betätigte, wurde von einem Tag auf den anderen ans Bett gefesselt. Wegen der Chemotherapie verbrachte er während acht Monaten über 100 Tage im Inselspital Bern; davon mehrere Wochen isoliert in einem Einzelzimmer. Aus medizinischer Sicht war die Therapie ein Erfolg, erklärt er. «Mein Körper sprach gut auf die Behandlung an, das beruhigte mich sehr.»

Aber die Behandlung hinterliess bei ihm auch starke körperliche Spuren: «Ich ermüdete rasch und hatte zu wenig Kraft, um auf dem landwirtschaftlichen Betrieb anzupacken», erinnert er sich. «Meine Frau hatte während der ersten Behandlungszeit mehr Muskelkraft als ich», gibt



**Die richtige Balance wiederfinden:** Tobias Krenger bei seinem selbstständigen Training im Krafraum.

er schmunzelnd zu. Deshalb empfahl ihm sein Onkologe, möglichst rasch mit einem ambulanten onkologischen Rehabilitationsprogramm anzufangen. Damit er seine verloren gegangene Körperkraft wiederaufbauen

*«Vorher konnte ich alle Termine im Kopf behalten. Durch die vielen Arzttermine muss ich neu eine Agenda führen.»*

*Tobias Krenger, Krebsbetroffener*

konnte. Tobias Krenger startete damit im Spital Thun. Leider habe er durch das ständige Hin und Her mehr im Feierabendstau gestanden, als ihm lieb war, sagt er. «Und ich stehe definitiv lieber im Stall als im Stau.»



**Voll im Einsatz:** Der 35-jährige Landwirt Tobias Krenger trainiert am Rudergerät im Krafraum der Physiotherapie Spital Thun.



**Sprechstunde:** Mit der Koordinatorin Barbara Jenny vom Spital Thun bespricht Tobias Krenger das weitere Onko-Reha-Programm.

### Onko-Reha: vielseitig und ganzheitlich

Seit 2011 besteht im Spital Thun das Angebot einer ambulanten onkologischen Rehabilitation. Als eines der ersten Spitäler in der Schweiz startete das Programm in Zusammenarbeit mit der Berner Klinik Montana, dem Institut für Komplementärmedizin der Universität Bern und der Bernischen Krebsliga. Der Onkologe Jean-Marc Lüthi ist einer der Gründerväter der ambulanten onkologischen Reha in Thun: «Ziel der ambulanten Onko-Reha ist es, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden wiederzuerlangen, sodass das Leben aus eigener Kraft in grösstmöglicher Autonomie gestaltet werden kann.» Laut Lüthi eignet sich hierzu ein vielseitiger und ganzheitlicher Therapieansatz am besten. Die ambulanten Rehabilitationsmassnahmen im Spital Thun werden von einem interdisziplinären Team durchgeführt, die Palette an Möglichkeiten ist gross. Dazu gehören zum Beispiel Physiotherapie, Psychoonkologie, Ernährungsberatung, Komplementärmedizin, Seelsorge, Yoga und auch die Sozialberatung, welche die Bernische Krebsliga anbietet.

Von diesem interdisziplinären und individuellen Ansatz profitierte der Leukämie-Patient Tobias Krenger. In einem Erstgespräch schaute er zusammen mit Barbara Jenny, einer der beiden Reha-Koordinatorinnen am Spital Thun, welche Massnahmen ihn unterstützen könnten. Um wieder zu Muskelkraft und zu körperlicher Ausdauer zu kommen, wählte er die Bewegungs- und Trainingstherapie. Er trainierte an den Geräten im Krafraum für den Muskelaufbau und schloss sich einer Walking-Gruppe an. Körperlich sei er noch nicht am Ziel, resümiert der zweifache Familienvater. Er brauche noch mehr Unterstützung in der körperlichen Rehabilitation: «Aber der Anfang ist gemacht!»

### Nicht alles auf einmal

Die ambulante onkologische Rehabilitation im Spital Thun hat den Vorteil, dass eine Patientin oder ein Patient bereits während der medizinischen Behandlung mit dem Programm beginnen und es über mehrere Phasen hinweg ausführen kann. «Gerade im Fall von Tobias

Krenger mit einer intensiven Chemotherapie macht ein rascher Einstieg Sinn», erklärt Onko-Reha-Koordinatorin Barbara Jenny. Alle Krebspatienten sollten wissen, dass es die ambulante Onko-Reha gibt, so Jenny weiter. Mit einer ärztlichen Verordnung könne über die Grund- oder Zusatzversicherung der Krankenkasse mit dem üblichen Selbstbehalt abgerechnet werden.

Das Angebot der Onko-Reha in Thun sei sehr vielfältig, bilanziert Tobias Krenger. «Dabei habe ich gemerkt, dass ich nicht zu viel auf einmal machen kann und mich für einzelne Angebote entscheiden muss.» Als Nächstes habe er einen Termin bei der Bernischen Krebsliga für die So-

*«Meine Frau hatte während der ersten Behandlungszeit mehr Muskelkraft als ich.»*

*Tobias Krenger, Krebsbetroffener*

zialberatung. Langfristig möchte sich der Landwirt von einem Psychologen begleiten lassen, um weiterführende Ziele erreichen zu können. Vor seiner Krebserkrankung habe er zu viel gearbeitet und zu wenig Rücksicht auf seinen Körper genommen, sagt Tobias Krenger nachdenklich. «Daran will ich längerfristig arbeiten.»

### Was Körper und Geist gut tut

Der Landwirt hat sich beim Rehabilitationsangebot auch auf etwas Neues eingelassen: Yoga. Das habe er sehr gerne gemacht, sagt er. Im Alltag auf dem Bauernhof fehle ihm dafür aber die Zeit. Nun hat er etwas Naheliegenderes gefunden, das seinem Körper und Geist ebenfalls gut tut: «Wenn ich mit meinem Hund im Wald spaziere, kann ich auch abschalten und komme gleichzeitig zu Bewegung.»

Voraussichtlich dauert es insgesamt zwei bis drei Jahre, bis Tobias Krenger die Behandlung seiner «akute lymphatische Leukämie» ganz abgeschlossen hat. «Ich bin zuversichtlich, dass ich unter anderem mit der Unterstützung der Onko-Reha bald wieder gesund und kräftig genug bin, um in mein bisheriges Leben zurückkehren zu können.» ●

## Onkologische Rehabilitation

### Aktuelle Landkarte hat den Überblick

Die Krebsliga Schweiz setzt sich dafür ein, die Qualität der ambulanten Rehabilitation in der gesamten Schweiz zu fördern. Die Grundlagen dafür hat sie mit einer in Auftrag gegebenen nationalen Studie geschaffen. Nun gilt es, die Qualitäts- und Leistungskriterien, welche für alle ambulanten Rehabilitationsprogramme gelten sollten, zu erarbeiten und umzusetzen.

Wenn Sie wissen möchten, wo sich in der Schweiz ambulante und stationäre onkologische Rehabilitationsprogramme befinden, dann besuchen Sie unsere Internetseite mit der Onkoreha-Landkarte. Dort sind die aktuellen Anbieter auf einen Blick zu sehen:

► [krebisliga.ch/onkoreha](https://krebisliga.ch/onkoreha)



Diese Broschüre informiert Betroffene über die onkologische Rehabilitation und deren Möglichkeiten. Sie hilft, ambulante und stationäre Programme zu finden, welche den jeweiligen Bedürfnissen und dem Rehabilitationsbedarf entsprechen.

► [krebisliga.ch/onkologische-reha](https://krebisliga.ch/onkologische-reha)

# Mit Schweiss dem Krebs die Stirn bieten

**Bereits seit Jahren schweisst eine Krebs-sportgruppe am Bürgerspital in Solothurn Brustkrebsbetroffene Frauen zusammen. Mit regelmässigem Training vermindern sie ihr Rückfallrisiko und steigern ihre Lebensqualität. Über die Krebsliga findet man in allen Landesteilen entsprechende Krebs-sportkurse.**

Text: Joëlle Beeler, Foto: Ruben Sprich

**C**indy Lauper mit ihrem Song «Girls just want to have fun» dringt laut aus den Boxen in der kleinen Turnhalle vom Bürgerspital Solothurn. Dazu machen die Frauen einen Ausfallschritt und strecken den rechten Arm mit der geballten Faust nach vorne und ziehen ihn im Takt der Musik schnell wieder zurück. Die Stimmung unter ihnen ist gut, aber nur zum «Fun», wie Cindy Lauper singt, sind sie nicht da. Sie sind alle von Brustkrebs betroffen und wollen sich und ihrem Körper mit Bewegung etwas Gutes tun.

«In dieser Gruppe weiss ich: Ich bin nicht alleine, wir sind füreinander da», sagt Germaine Burri. Ihre Diagnose liegt zweieinhalb Jahre zurück. Auch wenn alle das gleiche Schicksal teilen, so müsse man nicht unbedingt über die Krankheit reden. Das könne jede Frau selber entscheiden. Manche kämen für Gespräche extra früher zum Training, andere wollen nur Sport machen, erklärt die 52-Jährige. Die Altersunterschiede sind gross: Die jüngsten Teilnehmerinnen sind gerade mal 20; die älteste Frau ist 80 Jahre alt. Manche haben die Therapie schon länger hinter sich gelassen, andere stecken noch mitten drin. Trotz dieser Unterschiede verbindet sie ein gemeinsames Ziel: Jeden Dienstagabend mit Schweiss dem Krebs die Stirn zu bieten.

## Für Sport ist es nie zu spät

In der Schweiz formieren sich laufend neue Sportgruppen für verschiedenste Krebsarten (siehe Kasten). Den Kurs in Solothurn gibt es schon länger, er existiert seit sieben Jahren. Zwischen 30 und 40 Frauen trainieren dort regelmässig; unter ihnen sind sogar 10 Frauen, welche bereits seit den Anfängen mit dabei sind. «Dass diese Idee auf so viel Interesse stösst und sich der Kurs mit den Jahren richtig etabliert hat, hätte ich nicht für möglich gehalten», sagt die Initiatorin Franziska Maurer, Chefärztin der Frauenklinik Bürgerspital. Für sie war es wichtig, ein Training im Brustzentrum anzubieten, welches den Puls in die Höhe

treibt: «Studien zeigen, dass bei körperlicher Betätigung das Risiko für mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen sinkt. Wenn wir das auf den Brustkrebs beziehen, kann je nach Typus von Karzinom das Risiko eines Rezidivs mit regelmässigem Sport bis zu 50 Prozent reduziert werden», so die Ärztin. In den Sprechstunden begegne sie Frauen, die 60 Jahre lang keinen Sport gemacht hätten und dann fragen: Soll ich jetzt tatsächlich noch damit anfangen? Franziska Maurer sagt in solchen Momenten ganz klar: «Ja, Sport kann auch in diesen Fällen vieles bewirken.»

*«Studien zeigen, dass bei körperlicher Betätigung das Risiko für mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen sinkt.»*

*Franziska Maurer, Chefärztin Frauenklinik Bürgerspital*

Laut Maurer wird mit körperlicher Aktivität die ganze Brustkrebsbehandlung verträglicher. Es gibt weniger Abbrüche bei der Chemotherapie, die Aktivität stärkt das Immunsystem und verbessert generell die Lebensqualität der Frauen. Bei hormonpositivem Brustkrebs sei es zudem wichtig, Körperfett zu reduzieren. Auch dafür sei das intensive Training ideal, so Maurer.

## Mit Fäusten gegen Krebs

Das Training, welches für die betroffenen Frauen angeboten wird, heisst Tae Bo. Es ist eine Kampfsportart gemischt mit Fittesselementen, welche ursprünglich aus den USA stammt. Diese Form von Bewegung und Sport habe verschiedene positive Effekte, erklärt Chefärztin Maurer: «Koordinationsübungen wirken sich positiv auf unser Gedächtnis aus, und die Mobilisation des operierten Oberkörpers zeigt ebenfalls erfreuliche Resultate.» Seit fünf Jahren ist die 61-jährige Ursula Heer dabei. Das Training sei schon sehr anstrengend, gibt sie augenzwinkernd zu: «Es fordert mich richtig heraus und am Anfang dachte ich, das stehe ich nicht durch.» Inzwischen ist das Training aber zu einem wichtigen Bestandteil in ihrem Leben geworden. «Der Dienstagabend hat für mich auch etwas Symbolisches. Ich kämpfe mit meinen Fäusten gegen den Krebs.» Diese Gedanken würden sie mental unterstützen, sagt sie.





Petra Berner, Germaine Burri und Ursula Heer bewegen sich im Takt der Musik und unter Anleitung der Fitnessinstructorin Véronique Dal Maso.

### Was die Gruppe zusammenhält

Ein Faktor für den langjährigen Erfolg dieser Gruppe sind die Frauen selber, welche zusammenhalten und langfristig ein gemeinsames Ziel verfolgen. Aber auch die Instruktorin Véronique Dal Maso trägt dazu bei, dass die Betroffenen zum Teil auch noch nach Jahren motiviert sind, ins Training zu kommen. Petra Berner, welche seit rund vier Jahren mitmacht, meint: «Véronique treibt uns mit viel Power und mit einer gesunden Portion Humor an. Sie hält die Gruppe zusammen.»

Solche Komplimente hört Véronique Dal Maso gern, denn für sie ist diese Trainingsgruppe eine Herzensangelegenheit: «Ich staune immer wieder, wie motiviert die Frauen zum Training kommen. In ihrer Situation gäbe es ja sicherlich oft einen Grund zum Klagen. Aber sie sind ausnahmslos sehr positiv eingestellt und kommen mit viel Power in die Stunde», sagt die Tae-Bo-Instruktorin.

Die Musik wird langsamer. Die Temperatur in der Halle ist merklich gestiegen. Auf der Stirn von Germaine Burri sind Schweißperlen zu sehen: «In einem normalen Fitnessstudio sehen alle so perfekt aus. Da würde ich mich nicht richtig wohlfühlen. Das ist hier anders; ich fühle mich von der Gruppe getragen und kann gestärkt nach vorne schauen, ohne das Vergangene zu vergessen», sagt sie.

### Marathon muss niemand machen

Es gibt viele Krebsbetroffene, die zu gebrechlich sind, um ein Fitnesstraining wie dieses in Solothurn zu absolvieren. Jede körperliche Aktivität könne individuell angepasst werden, meint Franziska Maurer. «Es gibt diverse Studien über Sport, die sagen, dass eine Frau nicht wie eine Wahnsinnige trainieren muss, sondern die Bewegung auch in den Tagesablauf einfließen lassen kann. 5 Mal pro Woche 30 Minuten lang den Puls schneller werden lassen. Zum Beispiel die letzte Busstation zu Fuss machen oder auf den Lift verzichten.» Laut Maurer

müsse niemand zur Marathonläuferin werden. «Wir wollen den Frauen nur zeigen, dass sie mit Sport selber etwas gegen den Krebs unternehmen können.» ●

### Krebssportgruppen der Krebsliga

## Von Aqua Gym bis Yoga

Auf der Internetseite der Krebsliga sind die aktuellen Angebote der Krebssportgruppen in der ganzen Schweiz zusammengefasst. Betroffene unterschiedlichster Krebsarten können damit ihr Körpergefühl positiv beeinflussen und finden Kontakte zu Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden (siehe Haupttext).

In einigen Gruppen werden spezifische Programme wie Gymnastik, Nordic-Walking, Achtsamkeitstraining, Yoga oder Aqua Gym angeboten. Je nach Gesundheitszustand und Einschränkungen ist es wichtig, mögliche Sportarten mit dem behandelnden Arzt oder behandelnden Ärztin zu besprechen.

► [krebssportgruppen.ch](https://krebssportgruppen.ch)

Informationsblatt «Körperliche Aktivität für Betroffene»:  
► [bit.ly/aktivitaet](https://bit.ly/aktivitaet)

### Bewegung auch zur Prävention

Körperliche Aktivität ist nicht nur für Krebsbetroffene wichtig, Studien zeigen, dass Bewegung auch zur Krebsvorbeugung oder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder psychischen Problemen effektiv sein kann.

Informationsblatt «Körperliche Aktivität in der Krebsvorbeugung»:  
► [bit.ly/krebsvorbeugung](https://bit.ly/krebsvorbeugung)

## Kostenlose Informationsanlässe

### Nachlassplanung, Vorsorgeauftrag

Die Info-Abende «Selbstbestimmt entscheiden – Nachlassplanung und Vorsorgeauftrag» sind bei Ihnen im letzten Jahr auf grosses Interesse gestossen. Wir danken Ihnen ganz herzlich, dass Sie so zahlreich und aufmerksam daran teilgenommen haben. Auch dieses Jahr organisieren die Krebsliga, die Krebsforschung Schweiz und die Bank Cler – wenn die aktuelle Situation es erlaubt – kostenlose Info-Anlässe in der ganzen Schweiz. Wir geben Ihnen eine Übersicht zu den Gestaltungsmöglichkeiten, die Ihnen offenstehen, um Ihr Vermögen Ihren Wünschen entsprechend weiterzugeben. Sie erhalten zudem Informationen darüber, was das Erwachsenenschutzrecht bei einer Urteilsunfähigkeit vorsieht und welche Möglichkeiten der Selbstvorsorge sich Ihnen bieten. (siw)

► [krebsliga.ch/erbschaften](http://krebsliga.ch/erbschaften)

## «Wenn ich anrufe, ist da jemand und hört mir zu»

### Neues Video mit Krebsbetroffenen

Was verbindet den temperamentvollen Ostschweizer, die kämpferische Waadtländerin und die zurückhaltende Tessinerin? Die Diagnose Krebs. Die Protagonisten im neuen Kurzfilm der Krebsliga sind keine Schauspieler. Es sind Menschen wie du und ich, die ihre Geschichte erzählen – vom Leben vor der Diagnose, dem Schock, dem harten Alltag mit Krebs. Jede dritte Person wird im Verlauf ihres Lebens mit

der Diagnose Krebs konfrontiert. Ein Schicksalsschlag, der sich kaum alleine meistern lässt. Zusammen mit den beiden Schweizer Produzenten Ben Leoni und Livia Vonaesch setzt die Krebsliga im Video genau da an, wo sie es auch sonst tut: beim Menschen. Das Video mit dem Titel «Unser Engagement, unsere Werte» ist auf der Website oder dem YouTube-Channel der Krebsliga ersichtlich. (lut)



«Jetzt kannst du nur noch versuchen zu kämpfen», sagte sich Fabienne, als sie mit der Diagnose konfrontiert wurde.

## Krebsprävention Krebsliga Zentralschweiz

### Sonnenkappen schützen!



Um die Kinderhaut vor intensiver Sonneneinstrahlung zu schützen, gibt es in der Zentralschweiz jeden Frühling eine kreative Aktion: Im Rahmen der seit 2007 bestehenden Subventions-

vereinbarung mit dem Kanton Zug verteilt die Krebsliga Zentralschweiz pro Jahr kostenlos mehrere Hundert Sonnenschutzkappen mit Nackenschutz an ganze Spielgruppen, Kitas

oder Kindergärten. Die Kappen werden von den Kindern mit eigenen Ideen und Motiven bemalt.

Neben der Kleidung sind Schatten und Sonnenschutzmittel wichtige Präventionsmassnahmen für Kinder wie auch für Erwachsene. Darüber informiert und berät die Krebsliga die Eltern, Betreuungs- und Lehrpersonen. Im Rahmen eines Sonnenschutzparcours an Primarschulen und in Zusammenarbeit mit dem Zuger Ferienpass erhalten zusätzlich rund tausend Schülerinnen und Schüler Sonnenkappen.

(jbe)

Infos zu Sonnenkappen und Sonnenschutz:  
 ► [zentralschweiz.krebsliga.ch/sonnenkappen](http://zentralschweiz.krebsliga.ch/sonnenkappen)  
 Prospekt «Sonnenschutz für mein Kind» kann heruntergeladen oder bestellt werden:  
 ► [krebsliga.ch/shop](http://krebsliga.ch/shop)

## Rechtliche Beratung

# Kennen Sie Ihre Rechte?

Für Krebsbetroffene oder ihre Angehörigen stellen sich im Verlaufe der Therapie neben medizinischen auch rechtliche Fragen. «Muss meine Frau die Diagnose Ihrem Arbeitgeber mitteilen?» oder «Wenn ich an einem abgelegenen Ort wohne, zahlt mir die Krankenkasse die täglichen Transportkosten zur Strahlentherapie?» Neue Inhalte auf der Website der Krebsliga befassen sich mit den häufigsten juristischen Fragen in Zusammenhang mit Krebs. Dazu werden kostenlos verschiedene Informationsblätter zu diesen Themen angeboten. (jbe)

► [krebsliga.ch/rechtlicheberatung](http://krebsliga.ch/rechtlicheberatung)

Auch die kantonalen und regionalen Krebsligen unterstützen in diesen Fragen.

► [krebsliga.ch/region](http://krebsliga.ch/region)

## Zitat



«Man bewältigt den Kampf gegen Krebs nicht alleine.»

**Peter Brunold**, lebte als Schweizer Auswanderer über 30 Jahre in den USA, als bei ihm Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium entdeckt wurde. Die Behandlung in der Schweiz dauerte ganze zwei Jahre. Heute ist er überzeugt, dass er die Erkrankung und den Weg zurück in den Alltag nicht ohne Hilfe seiner Mitmenschen und der Unterstützung der Krebsliga geschafft hätte.

## Buchtipps

# Ich habe einen Knall – Sie auch?

Mirjam Indermaur litt seit geraumer Zeit an einer Erschöpfungsdepression. Als dann ihr Mann eine Krebsdiagnose erhielt, erkannte sie, dass sie diese fundamentale Erschütterung nicht ohne professionelle Hilfe durchstehen würde. Auf



ihrer Suche fand sie Zuflucht und Hoffnung bei Denise Hürlimann, Fachpsychologin für Psychotherapie. Mit ihrer Hilfe lernte sie mit der Krebserkrankung ihres Mannes umzugehen und einen Weg aus ihren Depressionen zu finden. Nach der Therapie kam Mirjam Indermaur auf die Idee einer wechselseitigen Erzählung ihrer Erfahrungen mit der Psychotherapie. Es entstand ein Buch, das nicht nur einen vertieften Einblick in die Welt der Psychotherapie gibt, sondern einem auch helfen kann, Strategien zum Überleben von schwierigen Zeiten zu entwickeln und das Lachen wiederzufinden. Das Buch ist für rund 25 Franken im Fachhandel erhältlich. (lut)

## Informationsblatt für Betroffene

# Was tun bei Nervenschäden wegen einer Chemotherapie?

Menschen können während und nach einer Krebsbehandlung unter Nervenschäden (Neuropathie) leiden. Verursacht werden können sie zum Beispiel durch eine Chemotherapie oder durch zielgerichtete Krebsmedikamente. In einem neuen, kostenlosen Informationsblatt hat die Krebsliga zusammengetragen, welche Therapien und Medikamente die Nerven beeinträchtigen können. Dazu gibt es Tipps, welche Fragen die betroffene Person dem Onkologen im Vorfeld der Behandlung diesbezüglich stellen kann; was sie selber

tun kann und wo sie weitere Unterstützung findet. (jbe)

Das Informationsblatt können Sie kostenlos herunterladen:

► [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop)



Expertensprechstunde

## Fragen zu Sexualität und Krebs



Wenn Sie selber oder Ihre Partnerin oder Ihr Partner an Krebs erkrankt sind, wissen Sie, wie sehr sich eine Krebserkrankung auf sämtliche Lebensbereiche auswirken kann. Unsicherheit und Sorgen, aber auch Schmerzen, Müdigkeit und körperliche Veränderungen wiegen schwer. Ein Thema, das innerhalb einer Partnerschaft wichtig ist, tritt dabei gerne in den Hintergrund: die Sexualität.

Es ist nicht einfach, Fragen und Gedanken zu Gefühlen und zur Sexualität anzusprechen. Auch fehlen Ihnen vielleicht im passenden Moment die

richtigen Worte, um Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf dieses Thema anzusprechen.

Haben Sie Fragen zu den Veränderungen an Ihrem Körper und Ihrem sexuellen Erleben? Sind Sie unsicher, wie Sie auf Ihren krebsbetroffenen Partner oder Ihre Partnerin zugehen können? Möchten Sie wissen, wie Lust und Sinnlichkeit wieder in Ihrem Leben Platz finden können?

In der Mai-Expertensprechstunde der Krebsliga beantworten wir Ihre Fragen. (siw)

► [krebsforum.ch](http://krebsforum.ch)

Spenderumfrage

## Danke ♥ Merci ♥ Grazie

Wir können als Organisation unglaublich stolz sein, auf so engagierte Spenderinnen und Spender wie Sie zählen zu dürfen. Über 4000 Personen haben im letzten Herbst an unserer Spenderumfrage teilgenommen. Sie haben sich Zeit genommen, uns Ihre persönliche Rückmeldung, Anregung und Vorstellung mitzuteilen. Von Herzen ein grosses MERCI für Ihr wertvolles Engagement!

Uns war es wichtig, eine umfassende Analyse vornehmen zu können und Ihre vertrauensvollen Rückmeldungen detailliert auszuwerten. Die Ergebnisse bestärken uns nicht nur in unse-

rem täglichen Tun, sondern wir werden Ihre Anregungen in der Zukunft auch umsetzen.

Hervorzuheben sind über alle drei Sprachgrenzen hinweg die fast deckungsgleichen Rückmeldungen betreffend der Frage, was die zentrale Aufgabe der Krebsliga Schweiz sei: Da wurde fast unisono die Forschung sowie die Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen genannt. Die Antworten bekräftigen uns, dass wir den Fokus weiterhin stark darauf ausrichten und diese Bereiche weiterhin ausbauen. Gemeinsam mit Ihnen. Gemeinsam gegen Krebs. (siw)

Abenteuer für alle

## Stand Up Paddling testen

Das Leben von André Hofmann wurde vor einem Jahr total auf den Kopf gestellt: Zuerst die Diagnose Darmkrebs, und kurz darauf entdeckten die Ärzte mehrere Lebermetastasen. Neue Energie fand der 52-jährige Mann aus dem Zürcher Oberland beim Stand Up Paddling. Diese Ressource, die für ihn so wichtig ist, möchte er anderen Krebsbetroffenen und gesunden Menschen als Erlebnis weitergeben. Diesen Sommer bietet er Touren für Anfänger und Fortgeschrittene auf verschiedenen Seen an. Für Krebsbetroffene und deren Begleitpersonen ist die Tour kostenlos. Das Equipment wird zur Verfügung gestellt. (jbe)

Daten und Anmeldung finden Sie unter: ► [www.super-event.ch](http://www.super-event.ch)



**André Hofmann ist lebenslanger Krebspatient.** Das hält ihn nicht davon ab, andere Menschen fürs Stand Up Paddling zu begeistern. Er will so viele Menschen wie möglich auf eine Reise mitnehmen.

## easyJet sammelt 70 000 Franken für den Kampf gegen Brustkrebs

Im Oktober 2019 organisierte easyJet erstmals Spendenaufrufe an Bord zur Unterstützung von Krebsorganisationen.

Bereits seit vielen Jahren nutzt easyJet sein europäisches Netzwerk, um sich für wohltätige Zwecke zu engagieren und das Bewusstsein der Passagiere zu schärfen. Im Jahr 2018 schloss sich die Fluggesellschaft

dann zum ersten Mal Initiativen zur Bekämpfung von Brust- und Prostatakrebs an.

Doch easyJet wollte weitergehen, sein Engagement ausbauen und sich mit lokalen Partnern in ganz Europa zusammenschliessen, was schliesslich zu einer Partnerschaft mit der Krebsliga Schweiz geführt hat.

Das aktive Engagement und die Be-

geisterung des Kabinenpersonals an den Schweizer Standorten Basel und Genf ermöglichten es, innerhalb von zwei Wochen einen fantastischen Betrag in der Höhe von 70 000 Franken zusammenzutragen, der nun zur Förderung der Forschung und zur Unterstützung von Pflegepersonal und Patienten beitragen wird.

(siw)



Aktionsbriefing der Angestellten von easyJet im Flughafen Genf.

### Rätsel gelöst

## Danke für Ihr Mitmachen

Im letzten Heft haben Sie, liebe Spenderinnen und Spender, so zahlreich wie noch nie am Rätsel auf Seite 22 mitgemacht. Wir freuen uns über jede einzelne Antwort, die uns auf originalen Postkarten mit Ihren herzlichen Worten erreicht.

Ein riesiges Dankeschön und auf viele weitere freudige Knobelstunden! (siw)



### Agenda



Aufgrund der vom Bundesrat erlassenen Massnahmen, um die Verbreitung des Coronavirus zu verlangsamen, hat die Krebsliga zahlreiche Veranstaltungen und Kurse abgesagt oder verschoben.

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte der Website:

► [krebsliga.ch/agenda](https://www.krebsliga.ch/agenda)

Banknoten	Los ohne Gewinn	Zch. f. Gado-linium	moral. Gesinnung	Schraubengang	Homosexueller (engl.)	Abk.: evangelisch	ind. Staatsmann † 1964	dt. Fernsehsender	Durchgang (Sport)	Musikgruppe	engl. Tag	Vorläuferin der EU	Kirchen-diener
Gegend im Berner Oberland				6						poet.: Hauch			
Augendeckel	8		Faustkämpferin	kernlose Orange			9	in die Luft jagen		US-Schauspieler (Nicolas)			7
Abk.: Delaware		schweiz. Regisseur † (Luc)	4			Wohltätigkeit		Trabrennwagen			1	nicht präzise	
Wintersportort im Kt. SZ				Vorname von Hepburn †	vergrößerte Schilddrüse				10	Fecht-waffe	zwecks		
europ. Warenkennzeichen		vollbracht, fertig		Erweiterung e. Hauses				Schulmaterial Mz.		Fluss durch Fribourg	5		
salopp, ungewungen	ausreichend				also, folglich (lat.)	hierhin						Autokz. Griechenland	
			Abk.: Elektrokardiogramm		hasten, hetzen		3	engl. Männerkurzname				usw.	schweiz. Partei
	Spezies			2		Abk.: Fachgruppe		Abk.: Rang		knapp, wenig Raum lassend		12	
ital. Tonbez. für das E	Vorn. v. Engelke				Gegend bei Kandersteg								
Produktstrichcode (eh. Bez.)			griech. Fleischgericht			11	Abk.: englisch			Pokal, Turnierpreis			

## Das Lösungswort

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

## Machen Sie mit und gewinnen Sie eine von fünf Porzellanschalen von «Donate A Plate®» im Wert von je 49 Franken.

### Schalen für einen guten Zweck

Wenn Schweizer Kunstschaffende für eine gute Sache Designs entwerfen und die renommierte Porzellanfabrik in Langenthal diese dann produziert, entstehen einzigartige Schalen mit wunderschönen Motiven: Die Aktion «Donate A Plate®» setzt mit auffälligen Porzellanschalen ein Zeichen der Solidarität für Brustkrebsbetroffene, denn pro verkaufter Schale gehen 15 Franken an die Krebsliga Schweiz.

Nennen Sie kostenlos eines dieser begehrten Stücke Ihr Eigen: Wir verlosen fünf dieser einzigartigen, im Durchmesser 29 cm grossen, Schalen.

► [donateaplate.ch](http://donateaplate.ch)



### So nehmen Sie teil

**Online** [www.krebsliga.ch/loesungswort](http://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. Mai 2020. Viel Glück!**

### Die Gewinnerinnen und Gewinner der Januarausgabe 2020, Lösungswort: Genesung

**Werner Dinkel**, 8302 Kloten – **Fritz Gerber**, 3532 Zäziwil – **Nathalie Martinet**, 1912 Dugny/Leytron – **Silvia Walti**, 8125 Zollikerberg – **Peter Zwygart**, 3063 Ittigen

**Impressum** Herausgeberin: Krebsliga, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, [aspect@krebsliga.ch](mailto:aspect@krebsliga.ch), [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch), PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Flavia Nicolai (fln) – Autorinnen/Autoren: Tanja Aebli (taa), Joëlle Beeler (jbe), Luca Toneatti (lut), Simone Widler (siw), Evelyn Zemp (evz) – Fotografie: Gaëtan Bally – Inhalts-/Layoutkonzept: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyn Guanter – Gestaltung: Oliver Blank – Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Auflage 130 000 Ex. – Ausgabe: 2/20, Mai 2020, erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im Juli 2020 – Bank Cler: Finanzpartner der Krebsliga Schweiz. Damit wir von einem reduzierten Versandtarif der Post Gebrauch machen können, verrechnen wir Ihnen auf Ihre Spende Fr. 5.– pro Jahr als Abbonnementsgebühr. Wir bitten um Verständnis.

# Meine Erfahrung mit Krebs

Nach einem Auslandsaufenthalt in den USA kehrt Fabienne Maradan mit ihrem Mann und der gemeinsamen Tochter 1991 in die Schweiz zurück. Schwanger mit dem zweiten Kind bekommt sie die erschreckende Diagnose «akute myeloische Leukämie».

Aufgezeichnet von Simone Widler



**Fabienne Maradan arbeitet heute bei der Krebsliga Freiburg:** «Ich kann den Betroffenen mit Offenheit und Empathie begegnen, weil ich nachvollziehen kann, was sie durchmachen.»

**1** Die medizinischen Untersuchungen ergaben, dass ich die Schwangerschaft abbrechen muss. Das war für mich extrem hart. Ich hatte den Eindruck, dass das ungeborene Kind bloss ein «störendes Detail» war, das es zu beseitigen galt, bevor wir uns den wirklich wichtigen Dingen zuwenden konnten ... Ich war am Boden zerstört!

**2** Bei einer akuten myeloischen Leukämie muss sofort mit der Behandlung begonnen werden. Ich musste vier Chemotherapien durchstehen, die letzte war zur Vorbereitung für eine Stammzellentransplantation. Einer meiner Brüder war als Spender geeignet. Was für ein Glück!

**3** Leben zu dürfen, ist ein Privileg. Ich lebe mein Leben, und ich bin glücklich. Und ja, ich hätte gerne weitere Kinder gehabt, aber so ist das nun mal. Zum Glück habe ich heute zwei wunderbare Enkel, die mir über den Schmerz hinweghelfen. Das Leben ist schön! ☺

**4** Dieser Krebs ist zwar Teil meines Lebens, aber ich spreche niemals über *meinen* Krebs. Ich habe ihn nicht gewollt, er gehört nicht zu mir. Es ist etwas Fremdes, das Besitz von mir ergriffen hat und nun glücklicherweise weg ist.

**5** Als ich von der Krankheit erfuhr, war mein Mann dabei. Unsere Tochter war gerade 20 Monate alt und spielte auf dem Boden. Der Schock war so gross, dass ich das Gefühl hatte, völlig neben mir zu stehen und die Geschehnisse um mich herum von aussen wahrzunehmen. Ich war sehr besorgt um meine Tochter, weil ich befürchtete, der Krebs könne erblich sein. Zum Glück ist das nicht der Fall.

**6** Nach der Diagnose hat der Arzt uns jede Menge Informationen gegeben. Beiläufig erwähnte er auch die Krebsliga. Ich stand unter Schock und konnte mich danach an nichts mehr erinnern. Heute bedauere ich es, dass mich nachträglich niemand darauf hingewiesen hatte, dass die Krebsliga Hilfe und Unterstützung anbietet.

**7** Meine Tochter besuchte mich jeden Tag im Spital in Basel. Als sie für kurze Zeit einmal nicht kommen konnte, habe ich die Behandlungen nicht mehr ertragen. Erst als sie wieder durch die Tür in mein Zimmer trat, war mein Tag gerettet. Auf einen Schlag ging es mir wieder besser! Es war meine Tochter, die mich durch die schweren Zeiten getragen – und wahrscheinlich auch gerettet hat.

**8** Ich erhielt Besuch von vielen Leuten, darunter auch von zwei Freundinnen, die jeweils am Abend nach der Arbeit zu mir kamen. Das durchsichtige Zelt, in das ich mich für die Transplantation begeben musste, nannten sie scherzhaft «das Aquarium». Wir hatten schöne Momente miteinander und lachten viel.

**9** Die acht Monate im Spital waren für mich wie eine Prüfung, die ich unbedingt bestehen wollte. Ich war mir sicher, dass ich es schaffen würde. Heute, fast 30 Jahre später, kann ich sagen, dass ich die Herausforderung angenommen und bestanden habe.



**krebsliga**

# Krebs ist es egal, wer du bist. Uns aber nicht.

Darum helfen wir Betroffenen und Angehörigen,  
mit Krebs zu leben. Indem wir informieren, unter-  
stützen und begleiten.

**Hilf uns  
beim  
Helfen.**

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

