krebsliga
aspect
Mai 2021

HIER SPENDEN DANKE

ABENTEUERREISE TROTZ KREBS UND PANDEMIE

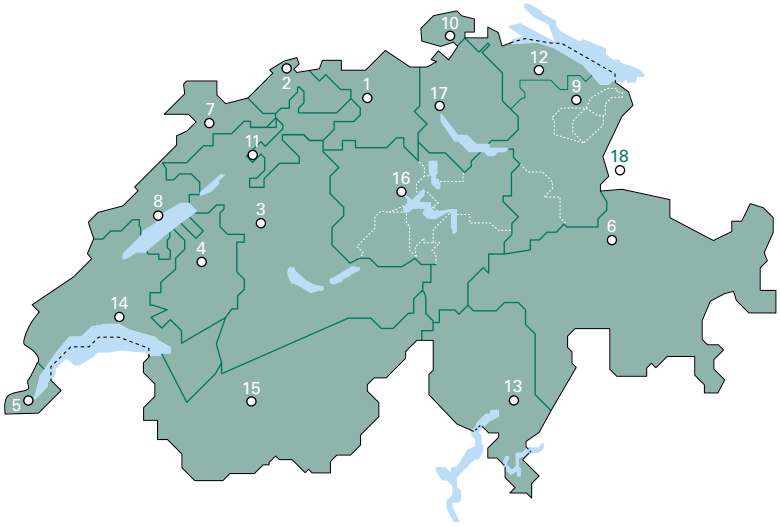
Vom Atlantik bis ans Schwarze Meer

SONNENSCHUTZ
Wie ein Bilderbuch Kinder sensibilisiert

FORSCHUNG
Was Corona mit Krebsforschung zu tun hat

BEWEGUNG
Wenn Sport zum Nonplus-ultra wird

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

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

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C021036
www.fsc.org

gedruckt in der schweiz

ZEWO
Ihre Spende in guten Händen.

Gemeinsam gestärkt durch schwierige Zeiten

Liebe Leserin, lieber Leser

Corona hat keine Rücksicht auf unsere beruflichen und privaten Pläne genommen: auf von langer Hand eingefädelte Projekte, abenteuerliche Reisen oder herbeigesehnte Treffen. Das Virus war plötzlich da – ungefragt, ungestüm, beharrlich. Auch die Krebsliga musste von einem Tag auf den andern ihren Alltag umkrempeln: Veranstaltungen und Beratungen vor Ort wurden kurzum in Online-Kanäle verlagert, damit Betroffene weiterhin eine Anlaufstelle für Krebs und zusätzlich auch einen Ort für ihre Fragen zu Corona hatten. Einmal mehr zeigte sich: Gerade in schwierigen Zeiten brauchen Menschen ein Gegenüber, das sie begleitet, ihnen zuhört, Perspektiven aufzeigt.

Die Krebsliga will mit ihren breit gefächerten Angeboten diesen Bedürfnissen gerecht werden und hat auch während der Pandemie alles darangesetzt, dass Menschen mit Krebs vernetzt bleiben und gut unterstützt werden. Wir sind dort, wo Hilfe benötigt wird: Das kann eine finanzielle Überbrückungshilfe sein, eine telefonische Beratung, ein Tipp zur Stärkung des seelischen Wohls oder einfach Zuhören.

Was mich immer wieder begeistert, sind Menschen, die mit Krebs leben, sich aber auch für andere Betroffene einsetzen. Nick Leaver ist ein solcher «Superman» – ein Kämpfer für das Gute. Zwar weiss er, dass ihn sein Krebs bis ans Lebensende begleiten wird. Und doch hat er sich auf den Sattel geschwungen und ist vom Atlantik bis ans Schwarze Meer pedalt. Als ob das nicht bereits heroisch genug wäre, stampfte er auch noch eine Spendenkampagne für Menschen mit Prostatakrebs aus dem Boden. Doch tauchen Sie selbst ein in dieses Abenteuer auf Seite 10.

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
CEO Krebsliga Schweiz

Inhalt

Panorama 4
Augmented Reality:
Neue Sicht auf den Darm.

Aktuell 6
Das Haus im Schatten:
Neues Bilderbuch zum Sonnenschutz.

Fragen & Antworten 7
Fragen aus dem Beratungsalltag
des Krebstelefons.

Forschung 8
Rolf Marti über Corona, Meilensteine
und das Potenzial von Immuntherapien.

Leben mit Krebs 10
Velotour der Extraklasse:
Ein Krebsbetroffener tritt in die Pedale
und sammelt für die Krebsliga.

Fokus 14
Die Krebsliga erprobt neue Wege
in der Begleitung von Cancer Survivors.

In Kürze 16
Neuer Podcast gibt Einblicke
in die Krebsforschung.

Rätsel 18
Mitmachen:
Gewinnen Sie eine exklusive Smartwatch
von Frédérique Constant.

Persönlich 19
Eine Frau mit Brustkrebs erzählt,
wie ihr Sport nach der Krebsdiagnose
geholfen hat.

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?

Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

Broschüre für Eltern

Wie sagen wir es den Kindern?

Kinder ahnen und verstehen oft mehr, als Erwachsene meinen. Das gilt auch dann, wenn der Vater oder die Mutter an Krebs erkrankt. Manche Eltern sprechen mit ihren Kindern über die neue Situation. Andere haben Angst, sie würden sie damit überfordern, und schweigen über ihre Krankheit.
Die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken» bietet Betroffenen anschaulich und leicht verständlich Orientierung und konkrete Hilfestellungen. Die Broschüre wurde soeben vollständig überarbeitet. Sie zeigt Eltern, Angehörigen und Freunden:

- wie sie mit Kindern über die Krankheit sprechen und ihre Reaktionen auffangen können.
- wie sich der Alltag gemeinsam bewältigen lässt.
- wann ein Kind professionelle Hilfe benötigt.
- wie sich Sterben und Tod thematisieren lassen.

Sie können die Broschüre kostenlos herunterladen (als EPub, Mobi oder PDF), online durchblättern oder in Papierform bestellen. (bal)

▸ **krebsliga.ch/eltern-und-krebs**

Brustkrebs-Screening

Q-Label für Claraspital und Gesundheitszentrum Fricktal

Übergabe Zertifikat Q-Label (v.l.n.r.): Dr. med. Maik Hauschild, Chefarzt Frauenklinik Gesundheitszentrum Fricktal; Anneliese Seiler, CEO Gesundheitszentrum Fricktal; Michèle Leuenberger-Morf, Geschäftsführerin Krebsliga beider Basel; Daniela Mustone, Geschäftsführerin Krebsliga Aargau; Prof. Dr. med. Rosanna Zanetti Dällenbach, Chefärztin Gynäkologie Claraspital; Dr. rer. pol. Peter Eichenberger, Direktor Claraspital Basel.

Die beiden Brustzentren des Claraspitals und des Gesundheitszentrums Fricktal haben am 12. Februar 2021 die Q-Label-Zertifizierung der Krebsliga Schweiz (KLS) und der Schweizerischen Gesellschaft für Senologie (SGS) erhalten. Die eigenständigen Brustzentren treten gemeinsam als «Brustzentrum Nordwest» auf, um weiterhin Synergien ihrer langjährigen Partnerschaft zu nutzen.
Die KLS und die SGS setzen sich für mehr Qualität und Transparenz ein, damit die Behandlung und Betreuung von Frauen mit Brustkrebs weiter verbessert und den Patientinnen eine Orientierungshilfe geboten wird. Mit dem Qualitätslabel zeichnen sie Brustzentren aus, die klar definierte Anforderungen an die Qualität der Behandlung und Betreuung von Frauen mit Brustkrebs erfüllen. Um das Label zu erhalten, muss ein Brustzentrum rund 100 Qualitätskriterien erfüllen. Entscheidend ist zum Beispiel, dass Behandlung und Betreuung von einem interdisziplinären Team durchgeführt werden, dem Vertreterinnen und Vertreter der unterschiedlichen Facharztdisziplinen sowie der Psychologie und der Pflege angehören. (lut)

Eine Übersicht der Brustkrebszentren, die bereits eine Q-Label-Zertifizierung erhalten haben, finden Sie hier:

▸ **krebsliga.ch/q-label**

FOTO: ZVG

Zahlen

220 000

Mal wurden die Broschüren der Krebsliga Schweiz 2020 heruntergeladen.

200

Publikationen zu Themen rund um Krebs umfasst das gesamte Verlagsprogramm.

NEW

35

Broschüren wurden 2020 komplett überarbeitet.

Augmented Reality

Mit virtueller Fachperson im Darm unterwegs

Ausschnitt vom ersten Testlauf des Prototyps.

Das bisher rein physische Erlebnis beim begehbaren Darmmodell der Krebsliga wird durch eine technologische Erneuerung zur persönlichen und interaktiven Führung mit einem Gastroenterologen. Dies dank der sogenannten Augmented-Reality-Technologie. Über das Display eines Tablets wird ein virtueller Arzt in die reale Umgebung der Besuchenden eingebunden. Der Gastroenterologe führt danach durch das acht Meter lange Modell, erklärt die Entstehung von Darmkrebs und benennt Risikofaktoren und Möglichkeiten zur Prävention. Während der Führung werden verschiedene Vorgänge, wie beispielsweise das Wachstum eines Polypen im Darm oder dessen Entfernung, als virtuelle Animationen auf dem Tablet dargestellt. «Durch die Kombination von virtuellen und realen Elementen können die Entstehung von Darmkrebs und der Nutzen einer Darmkrebsfrüherkennung auf eine einfache und spielerische Weise vermittelt werden», so Christian Müry, Verantwortlicher Präventionsauftritte der Krebsliga. (lut)

Sobald die aktuelle Situation wieder Auftritte an öffentlichen Messen und anderen Anlässen ermöglicht, werden die Daten auf unserer Website publiziert:

▸ **krebsliga.ch/darmmodell**

Sonnenschirm-Testsieger

Den Sommer sicher geniessen können

Wenn in der Badi, im Park oder am Strand alle schattigen Plätze besetzt sind, müssen Sie auf Sonnenschutz nicht verzichten: Mit einem handlichen Sonnenschirm im Gepäck haben Sie Ihren eigenen Schattenplatz stets bei sich. Doch Vorsicht: Nicht jeder Schirm schützt Sie und Ihre Kinder zuverlässig vor schädlicher UV-Strahlung. Das Westschweizer Fernsehen hat zehn Sonnenschirme im Labor getestet. Testsieger ist der Sonnenschirm der Krebsliga mit UFP50+: Er blockt 98 Prozent der schädlichen UVA- und UVB-Strahlen ab. (bal)

Der Sonnenschirm ist in unserem Online-Shop erhältlich:

▸ **krebsliga.ch/sonnenschirm**

FOTOS: ZVG

So lernen Kinder den Umgang mit der Sonne

Sonnenbrände im Kindes- und Jugendalter erhöhen das Hautkrebsrisiko markant. Die wunderschön illustrierte Bilderbuchgeschichte von Mia und ihren Freunden unterstützt Lehrpersonen und Eltern, Kinder spielerisch ans Thema heranzuführen.

Text: Luca Toneatti

Das Bilderbuch «Das Haus im Schatten» erzählt die Geschichte von Mia und ihren drei Freunden. Mia hat einen Sonnenbrand, weshalb sie an diesem Tag nicht nach draussen darf. Ihre Freunde haben aber eine tolle Idee: Sie bauen für Mia mit Tüchern und einer Gartenleiter ein Haus im Schatten, damit Mia trotzdem mitspielen kann. Dort entstehen spannende Geschichten über die Sonne und wie sich Menschen in anderen Kulturen vor der Sonne schützen.
Die wunderschön illustrierte Geschichte zeigt, wie wunderbar die Sonne ist, wenn man achtsam mit ihr umgeht und sich zu schützen weiss. Sie macht neugierig, regt zu Fragen an und lässt dabei viel Spielraum, um auf verschiedene Themen einzugehen.

Für Lehrpersonen und Eltern

Das Bilderbuch bildet die Basis verschiedener Unterrichtsmaterialien, die die Krebsliga Schweiz in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Zug und der Pädagogischen Hochschule Zug für Kinder von vier bis acht Jahren entwickelt hat. Neben dem Bilderbuch und einem Wimmelbild steht eine kostenlose Themenmappe zur Verfügung, die passende Bewegungs-, Spiel- und Bastelideen sowie Lieder-, Literatur- und Freispielvorschläge rund um das Thema Sonne beinhaltet.
Die Unterrichtsmaterialien sind Lehrplan-21-konform und eignen sich bestens, um Kinder der Kindergartenstufe fürs Thema Sonnenschutz zu sensibilisieren. «Es ist wichtig, dass Kinder bereits im jungen Alter mit dem Thema Sonnenschutz in Berührung kommen, denn Sonnenbrände im Kindes- und Jugendalter erhöhen das Hautkrebsrisiko markant», so Johanna Dayer, Fachspezialistin für Präventionsprojekte bei der Krebsliga Schweiz.

PH Zürich bestätigt Wirkung

Um den Nutzen der Unterrichtsmaterialien auf den Prüfstand zu stellen, hat die Krebsliga Schweiz die Pädagogische Hochschule Zürich mit einer Evaluation beauftragt.

Diese befragte vier Lehrpersonen in drei Kindergärten der Stadt Zürich, in welchen das Bilderbuch in den Unterricht eingebunden wurde, und beobachtete das Verhalten von insgesamt 34 Kindern. Die Untersuchung zeigte, dass die Kinder sich nach den im Unterricht verwendeten Materialien signifikant besser vor starken Sonnenstrahlen schützen. Auch bei den Lehrpersonen zeigte man sich zufrieden: «Das Bilderbuch ist sehr liebevoll gemalt und holt die Kinder altersgerecht in ihrem Leben ab», sagt die Kindergärtnerin Linda Fässler. «Das Thema Sonnenschutz lässt sich gut mit den anderen Themen im Kindergarten verknüpfen. Zudem bieten die Materialien allen Kindern Inputs, auch jenen, die zu Hause schon gut instruiert wurden.» ●

Zum Bilderbuch und den Unterrichtsmaterialien:
▸ **krebsliga.ch/haus-im-schatten**

Das Haus im Schatten

Kostenlose Exemplare für Lehrpersonen

Die Krebsliga stellt Lehrpersonen ein Bilderbuch, ein Wimmelbild sowie einen Klassensatz an Mini-Büchlein kostenlos zur Verfügung. Die Unterrichtsmaterialien sind auf Deutsch und Französisch erhältlich. Eine italienische Fassung folgt im Mai.

FOTO: ZVG

Corona: Wer soll sich impfen lassen?

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

Das Krebstelefon erhält täglich Anfragen zum Thema Corona und Impfen. Ein kurzer Einblick.

1 «Mein Mann hat Prostatakrebs und erhält eine Antihormontherapie. Er möchte sich gegen Corona impfen lassen, hat jedoch Angst vor Komplikationen. Was raten Sie ihm?»

Die Krebsliga empfiehlt Krebsbetroffenen, sich gegen das Coronavirus impfen zu lassen.
Studien zeigen, dass Krebsbetroffene ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf einer Covid-19-Erkrankung haben können.
Ihr Mann sollte den Entscheid und den besten Zeitpunkt für eine Impfung jedoch zuerst mit seiner Onkologin oder seinem Onkologen besprechen.
Dass sich Ihr Mann Gedanken über Komplikationen macht, ist nachvollziehbar. Grundsätzlich lässt sich sagen: Die Vorteile der Covid-19-Impfung scheinen die Risiken signifikant und deutlich zu überwiegen.

2 «Ich erhalte eine Chemotherapie. Gehöre ich zu den Personen, die als erste geimpft werden?»

Besonders gefährdete und ältere Personen werden gemäss Impfstrategie des Bundesrates zuerst geimpft. Krebsbetroffene unter aktiver Therapie gehören zu den prioritären Zielgruppen – genau wie Sie.
Ein internationales Forscherteam hat zudem herausgefunden, dass die Coronaimpfung vor einer Operation besonders sinnvoll sein kann. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.
Für die Durchführung der Impfung sind die Kantone zuständig. Auf der Corona-Website Ihres Kantons erfahren Sie mehr darüber, wie und wo sie sich für eine Impfung anmelden können.

3 «Ich habe Brustkrebs und erhalte derzeit eine Bestrahlung. Bin ich dadurch anfälliger für eine Corona-Infektion?»

Ihr individuelles Risiko wird durch verschiedene Faktoren wie die Krebsart, das Stadium der Krebserkrankung, das Alter und allfällige Begleiterkrankungen beeinflusst.
Das Risiko kann am besten vom behandelnden Arzt oder von der behandelnden Ärztin eingeschätzt werden. Die Bestrahlung der Brust an und für sich sollte das Risiko für eine Corona-Infektion nicht erhöhen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die Bestrahlungen vollständig durchzuführen, damit der Therapieerfolg nicht gefährdet ist.

▸ **krebsliga.ch/corona**

Krebstelefon

Fragen Sie uns

Haben Sie Fragen zu Krebs? Möchten Sie über Ihre Ängste oder Erfahrungen sprechen?

Wir helfen Ihnen weiter:

Gratis-Telefon (Mo–Fr, 9–19 Uhr)
0800 11 88 11

E-Mail
helpline@krebsliga.ch

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

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

Forum
www.krebsforum.ch

FOTO: ZVG

«Die Krebsforschung hat viel zum besseren Verständnis des menschlichen Immunsystems beigetragen»

Er kennt die Welt der Krebsforschung wie kein Zweiter: Dr. Rolf Marti, seit 18 Jahren Leiter der Abteilung Forschung, Innovation und Entwicklung, Mitglied der Geschäftsleitung der Krebsliga Schweiz sowie Geschäftsführer der Stiftung Krebsforschung Schweiz. Kurz vor seiner Pensionierung zieht er Bilanz und wagt einen Blick in die Zukunft der Krebsforschung.

Interview: Tanja Aebli

Welche Rolle spielt die Krebsforschung bei der Bewältigung der Covid-19-Pandemie?

Dr. Rolf Marti: Die Krebsforschung hat viel zum besseren Verständnis des menschlichen Immunsystems beigetragen. Eine zentrale Frage bei der Bekämpfung von Covid-19 und der Entwicklung von Impfstoffen ist natürlich, wie das körpereigene Abwehrsystem auf die Invasion des Coronavirus reagiert. Hier waren die Erkenntnisse aus der Krebsforschung äusserst hilfreich, einerseits um Erkrankte zu behandeln, andererseits aber auch um Impfstoffe zu entwickeln.

Wie hat sich die Pandemie auf die derzeit laufenden Forschungsprojekte der Krebsliga Schweiz ausgewirkt?

Manche Projekte haben sich aufgrund der Covid-19-Pandemie etwas verzögert, weil es in Labors zu gegenseitigen Ansteckungen kam, die Forschenden in Quarantäne mussten oder während des Lockdowns nicht arbeiten konnten. Einige haben uns aber auch mitgeteilt, dass sie nun endlich Zeit hatten, ihre Publikationen zu schreiben.

Mit zunehmender Dauer der Pandemie wurden Bedenken laut, dass die Versorgung von Menschen mit Krebs leiden könnte. Zu Recht?

Bekannt ist, dass weniger Menschen zu Vorsorgeuntersuchungen wie Mammografie-Screening oder Darmspiegelung gingen und gehen. Dies bedeutet, dass Krebserkrankungen erst in einem späteren Stadium diagnostiziert werden. Allgemein gilt die Regel: Je früher eine Krebserkrankung entdeckt wird, desto besser stehen die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.

Was hat die Krebsliga unternommen, um Krebsbetroffene während den letzten Monaten zu unterstützen?

Einerseits hat sie sich mit einem Schreiben an die Spitaldirektionen dafür eingesetzt, dass keine dringenden Eingriffe auf Kosten von Krebspatienten verschoben werden dürfen. Andererseits hat sie Krebsbetroffene mit Beratungen am Krebstelefon und bei den 18 kantonalen Anlaufstellen vor Ort unterstützt. Denn Menschen mit Krebs sind in vieler Hinsicht gefordert: Bereits die Bewältigung einer Krebsdiagnose und -therapie ist belastend. Mit der aktuellen Pandemie sind sie noch stärker verunsichert. Hinzu kommt: Aufgrund des meist geschwächten Immunsystems ist der Verlauf einer Covid-19-Erkrankung bei Krebspatientinnen und -patienten meist schwerer.

Die Krebsliga betreut und begleitet vor allem Betroffene und Angehörige. Wieso engagiert sie sich auch in der Forschung?

Die Forschungsförderung ist als Grundauftrag in den Statuten und Strategie der Krebsliga verankert, sie gehört sozusagen zur DNA. Schon die Gründer der Krebsliga wussten: Nur mit Forschung kann der Grundstein zu einem besseren Verständnis der Krebsentstehung und Krebsbehandlung gelegt werden.

Ist die Krebsforschung nicht primär eine Aufgabe der Pharmaindustrie?

Die Pharmaindustrie konzentriert sich auf die Entwicklung von Medikamenten, die mit Gewinn abgesetzt werden können. Investiert wird vor allem in häufig vorkommende Krebserkrankungen, bei denen ein grosser Absatzmarkt besteht – also Brust-, Darm- und Prostatakrebs. Die Krebsliga hingegen unterstützt Forschungsprojekte, die nicht kommerzielle Ziele verfolgen und auch Fragen nachgehen, wie und warum Krebs entsteht bzw. was bei der Zellteilung und der Zellvermehrung genau geschieht.

Gibt es dabei einen direkten Nutzen für Krebsbetroffene?

Durchaus. Gerade bei den Projekten im Bereich klinische Forschung, die an Spitälern durchgeführt werden, geht es eigentlich immer darum, die Behandlung und die Lebensqualität von Krebsbetroffenen zu verbessern. Doch auch chirurgische und radioonkologische Studien haben einen direkten Nutzen für Patientinnen und Patienten. Diese meist sehr teuren Studien müssen von der öffentlichen Hand oder von Spendenorganisationen wie der Krebsliga oder der Krebsforschung Schweiz unterstützt werden.

«Unser Ziel ist es, die qualitativ besten Gesuche zu unterstützen», sagt Rolf Marti, Mitglied der Geschäftsleitung der Krebsliga Schweiz.

Welche Themen werden speziell gefördert?

Die Krebsliga gibt keine Themen vor, wo und was erforscht werden soll. Wir unterstützen die Krebsforschung in ihrer ganzen Breite; neben der Grundlagenforschung und der klinischen Forschung gehören auch psychosoziale und epidemiologische Projekte dazu. Die Geschichte hat gezeigt, dass die Forschenden selbst die innovativsten Ideen haben.

Zweimal jährlich können Forschende ihre Gesuche bei der Krebsliga eingeben. Welche Projekte schaffen es in die engere Auswahl?

Unser Ziel ist es, die qualitativ besten Gesuche zu unterstützen. Deshalb investieren wir viel in die Evaluation der Projektanträge, die bei uns eingereicht werden. Unser Begutachtungsprozess folgt höchsten internationalen Standards. Dabei werden wir von einer Wissenschaftlichen Kommission unterstützt, die sich aus hochkarätigen Forscherinnen und Forschern zusammensetzt. Zur Begutachtung holen wir zusätzlich von internationalen Expertinnen und Experten Einschätzungen zur Projektqualität ein.

Welche spektakulären Ergebnisse hat die Krebsforschung in den letzten Jahren gezeitigt?

Ein Meilenstein ist gerade in der Etablierungsphase, die sogenannte zelluläre Therapie. Dabei entnimmt man der krebsbetroffenen Person bestimmte Abwehrzellen, verändert und vermehrt diese und injiziert sie anschliessend wieder. Diese modifizierten Abwehrzellen zerstören dann den Tumor.

Die Anzahl Krebsbetroffener wird Prognosen zufolge in den nächsten Jahren nochmals deutlich ansteigen. Wie gut sind wir für diesen Anstieg gewappnet?

Da eine Krebserkrankung meist eine Krankheit des Alters ist – zwei Drittel der Diagnosen treffen über 60-Jährige – und unsere Bevölkerung immer älter wird, steigt auch die Zahl der Krebsbetroffenen. Dank verbesserten Therapien und Früherkennungsmassnahmen nimmt der Anteil der sogenannten Cancer Survivors ebenfalls stark zu. Diese Personen haben aber meist vom Krebs oder von der Therapie bleibende Beeinträchtigungen und stehen nicht nur vor physischen, sondern auch vor psychischen und sozialen Herausforderungen. Gerade zum Umgang mit diesen Spätfolgen einer Krebserkrankung braucht es noch intensive Forschung. ●

Forschung fördern

Beim Thema Krebs sind noch viele Fragen offen. Jedes von der Krebsliga Schweiz geförderte Projekt hat seine eigene Ausrichtung und Zielsetzung. Zusammen decken die verschiedenen Projekte das gesamte Spektrum der Krebsforschung ab. Und doch haben sie alle ein und dasselbe Ziel: Sie wollen die Überlebenschancen und die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten mit Krebs verbessern. Im vergangenen Jahr hat die Krebsliga Schweiz 2,36 Mio. Franken in die Krebsforschung investiert.

▸ **krebsliga.ch/forschungsfoerderung**

FOTO: ZVG

Mit dem Fahrrad vom Atlantik bis ans Schwarze Meer

Die Diagnose Prostatakrebs hat Nick Leavers Welt erschüttert. Nach der Behandlung beschliesst er, etwas für seine Gesundheit und für andere Betroffene zu tun – ein bewegendes Abenteuer vom Atlantik bis ans Schwarze Meer beginnt.

Text: Luca Toneatti

Es war ein Jobangebot, das Nick Leaver in den 1980er-Jahren in die Schweiz führte. Nach einem einjährigen Abstecher nach Dubai kehrte der in England geborene Alteisenhändler in die Schweiz zurück – und verliebte sich. 1989 beschlossen seine Freundin und er, nach England auszuwandern. Glückliche Jahre folgten. Die beiden heirateten, und bald kam Tochter Rebecca zur Welt. Nach sechs Jahren merkte Nick Leaver, dass er inzwischen doch mehr Schweizer als Engländer war. Seine Frau und er vermissten die eidgenössischen Gepflogenheiten. Also kehrte die Familie in die Schweiz zurück.

YouTube-Video führt zur Diagnose

Die Familie fand sich schnell in ihrer alten Umgebung zurecht, und bald erblickte die zweite Tochter Jessica das Licht der Welt. Beruflich war Nick Leaver wieder im Alteisenhandel tätig. Während seinen Mittagspausen schaute er oft kurze Videos auf YouTube. Besonders mochte er die Videos von Stephen Fry, einem bekannten englischen Schriftsteller und Komiker. Fry gehört zu seinen Lieblingsschauspielern. Eines Tages lud Stephen Fry plötzlich keine neuen Videos mehr hoch. Nick Leaver erinnert sich noch gut, wie er schon damals dachte, dass etwas nicht in Ordnung sei. Einige Monate später folgte die Erkenntnis: In einem fünfzehnminütigen Video erzählte Fry in seiner typisch britischen Manier, dass er an Prostatakrebs erkrankt sei und diesen in den letzten Monaten habe behandeln lassen. Im Video empfahl er seinen männlichen Zuschauern ab 60 Jahren, einen Prostata-spezifischen Antigen-Test (PSA-Test) durchzuführen. Nick Leaver war kein Hypochonder, doch er nahm sich Stephen Frys Ratschlag zu Herzen. Also ging er einige Tage später zu seiner Hausärztin. Er erinnert sich noch bestens an den Moment, als seine Hausärztin einen Tag später anrief und sagte: «Herr Leaver, Sie haben eventuell ein Problem, ich habe Ihnen einen Termin bei einem Urologen organisiert.» Vier Wochen nach dem ersten PSA-Test lag er bereits im Spital.

Ist alles gut – oder kommt der Krebs zurück?

«Es musste alles sehr schnell gehen. Mein Urologe sagte, meine Prostata sei schon fast am Platzen», erzählt Nick Leaver. Unverzüglich wurde die Prostata mittels Da-Vinci-Operationstechnik entfernt. Das Da-Vinci-Operationssystem ist ein roboterassistiertes Chirurgiesystem, mit dem minimalinvasive Operationen im urologischen und gynäkologischen Bereich durchgeführt werden. «Das Schlimmste für mich war nicht die Diagnose, sondern es unseren beiden Töchtern zu erzählen», erinnert sich Nick Leaver. Als Familie waren sie bereits vor seiner Diagnose mit Krebs in Berührung gekommen: Seine Schwägerin und seine Schwiegermutter hatten beide Brustkrebs.

Nach der Operation sanken Nick Leavers PSA-Werte, und man ging davon aus, dass der Krebs noch keine Metastasen gebildet habe. Ein Jahr lang war alles gut, bis die Werte wieder anstiegen – jedoch konnten die Ärzte keinen Tumor finden. Im September 2019 stiegen die Werte erneut rapide an. Bei den darauffolgenden Untersuchungen wurden Metastasen in den Lymphknoten festgestellt. «Heute weiss ich, dass der Krebs mich bis zu meinem Lebensende begleiten wird. Dies gibt mir aber auch eine neue Perspektive. Ich verschiebe keine Vorhaben mehr, die mir ein Bedürfnis sind», erzählt Nick Leaver aufgestellt. Einen Monat später begann die Bestrahlungstherapie. «Sieben Wochen lang, jeden Tag. Es war enorm anstrengend und kräfteraubend», erinnert sich Nick Leaver. Zusätzlich zur Bestrahlung wurde er mit einer

Participate.krebsliga.ch

Für andere auf Geschenke verzichten

Möchten Sie die Arbeit der Krebsliga für Betroffene und ihre Nahestehenden unterstützen? Dann starten Sie noch heute Ihre eigene Spendenaktion. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Sammelaktion einem spezifischen Spendenzweck zuzuweisen. Damit können Sie beispielsweise helfen, das Beratungsangebot des Krebstelefons oder der kantonalen und regionalen Ligen auch in schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten. Vielen lieben Dank.

Weitere Informationen:
▸ **participate.krebsliga.ch**

An der Mündung der Loire bei Saint-Nazaire (Frankreich) startete Nick Leaver sein Abenteuer.

Hormontherapie behandelt. Auf diese sprach er sehr gut an, litt aber unter Hitzewallungen. «Ich verstehe Frauen in den Wechseljahren heute viel besser. Ich schwitzte schon vor der Hormontherapie, doch mit den Hitzewallungen wurde es noch viel schlimmer», sagt er lächelnd zu seiner Frau. Auch die Beziehung zu seiner Schwägerin intensivierte sich durch die gemeinsame Erfahrung. Bis heute tauschen sie sich regelmässig zu Therapieformen und Dingen aus, die ihnen guttun. Durch den Austausch mit seiner Schwägerin kam er auch in Kontakt mit der Komplementärmedizin und ist heute überzeugt: «Die Schulmedizin hält mich am Leben. Mit der Ernährung und ausreichend Bewegung kann ich Nebenwirkungen der Therapie mindern.»

Etwas für sich und andere tun

Die Hormontherapie kann Nebenwirkungen wie Osteoporose oder Muskelschwund hervorrufen. Dagegen wollte Nick Leaver unbedingt etwas tun. Als Teenager war er viel auf dem Rad unterwegs und hatte schon einige längere Radtouren gemacht. Er entschloss sich, frühzeitig in Pension zu gehen, damit er eine längere Fahrradtour für sich und seine Gesundheit in Angriff nehmen konnte. Die Ursprungsidee war die Strecke vom Nordkap bis nach Gibraltar – also 5000 Kilometer vom Norden bis in den Süden Europas. Die logistischen Herausforderungen wären jedoch zu gross geworden. Also plante er stattdessen einen Trip auf der Radroute «EuroVelo 6» von West- nach Osteuropa – vom Atlantik bis ans Schwarze Meer.
Es waren seine beiden Töchter, die ihn auf die Idee brachten, die Reise an eine Spendenkampagne für Betroffene mit Prostatakrebs zu koppeln.

Plötzlich musste es schnell gehen

Für die Spendenaktion nahm er Kontakt mit Mitarbeitenden der Krebsliga und der englischen Prostatakrebsorganisation «Prostate Cancer UK» auf. «Ich war mitten in der Detailplanung, als im Frühling aufgrund von Corona die Grenzen dichtgemacht wurden. Ich dachte bereits, dass der ganze Plan ins Wasser fallen würde», erzählt Nick Leaver. Als im Juni die Grenzen wieder öffneten, musste es plötzlich schnell gehen. Noch am selben Tag, als die Durchfahrt nach Frankreich wieder offen war, brachen seine Frau und er samt Fahrrad und Reisegepäck Richtung Atlantik auf. Am 17. Juni startete sein Abenteuer in Saint-Nazaire an der Mündung der Loire. Leider blieb keine Zeit mehr, um die Spendenaktion fertig zu planen.

Nächster Halt Diplomfeier

Seine Reise war in zwei Etappen geplant. Die erste führte ihn dem Loire-Ufer entlang, an Rebbergen und malerischen Burgen vorbei. «Der Streckenabschnitt entlang des

FOTO: ZVG

Camping an idyllischen Orten: Nach fünf bis acht Stunden Velofahren übernachtet Nick Leaver meist im Zelt.

Doubs gefiel mir am besten», resümiert er. Abends schlug er das Zelt auf und kochte auf dem Gaskocher – er liebte dieses Gefühl von Freiheit, und es machte ihm nie etwas aus, jeden Tag aufs Neue aufs Rad zu steigen. Immer hatte er sein Ziel vor Augen: die Diplomfeier seiner Tochter Rebecca an der Hotelfachschule Luzern. In dreieinhalb Wochen fuhr er über 1300 Kilometer bis nach Stäfa (ZH). Kurz vor der Ankunft wurde die Diplomfeier wegen Corona abgesagt. Überrascht wurde er jedoch von etwas ganz anderem – nämlich von seiner Tochter Rebecca. Bei seiner Ankunft begrüsste sie ihn und sagte: «Schau, ich habe eine Überraschung für dich! Während du auf dem Fahrrad gesessen bist, habe ich die Spendenaktion wiederbelebt.» Dies war einer der Höhepunkte in seinem bisherigen Leben: «Eltern sein, das ist einer der schönsten und schwierigsten Jobs zugleich. Jede Phase hat ihre Höhen und Tiefen. Mein Herz explodierte fast vor Stolz auf meine Tochter», erzählt Nick Leaver.

Zweite Welle auf der zweiten Etappe

Nach dem erneuten Abschied von seiner Familie brach Nick Leaver zur zweiten Etappe auf, die ihn bis an die Küste des Schwarzen Meeres führen sollte. Der härteste Abschnitt der ganzen Route war die Strecke vom Bodensee hinauf zur Donau – rund 862 Höhenmeter. «Auf dieser Strecke musste ich auf die Zähne beissen. Mein Fahrrad wog zusammen mit dem Gepäck rund 40 Kilogramm», erzählt Nick Leaver. Auf der Strecke zwischen Ulm und Wien (700 Kilometer) begleitete ihn seine Frau Monica – für Nick Leaver das grösste Highlight auf seinem Trip quer durch Europa. «Auf dieser Strecke haben wir dann doch meistens in einem Hotel übernachtet», erzählt er schmunzelnd, während Monica Leaver stolz entgegnet, dass sie doch insgesamt sechs Mal zusammen in einem Zelt geschlafen hätten. In Wien trennten sie sich und Nick Leaver kehrte zurück in den Campingmodus. Zu dieser Zeit wurde Europa von der zweiten Coronawelle heimgesucht. «Je weiter ich Richtung Osten kam, desto intensiver verfolgte ich die Situation.»

Wie weiter?

Kurz vor Budapest erfuhr Nick Leaver, dass einzelne Balkanstaaten begannen, ihre Grenzen zu schliessen. Serbien verlangte bei der Einreise einen negativen Corona-Test, der nicht älter als 72 Stunden sein durfte. Dies in einem Gebiet, in dem Nick Leaver absolut keine Sprachkenntnisse hatte. «Anfangs sagte ich mir, das sei doch kein Problem. Doch je mehr sich die Situation zuspitzte, umso unsicherer wurde ich. Irgendwann wurde mir die Situation als Risikopatient zu gefährlich», resümiert er. Es war an der Zeit, die Reissleine zu ziehen. In Budapest hatte er einigermassen gute Zugverbindungen für die Rückreise. Im Nachhinein ist er zufrieden mit seiner Entscheidung, auch wenn er sein Ziel noch nicht erreichen konnte. Bis zu diesem Zeitpunkt konnte er bereits über 4100 Franken für Betroffene sammeln. «Meine Spendenaktion umfasst eine Tour vom Atlantik bis zum Schwarzen Meer und nicht bloss bis Budapest. Die Aktion ist also noch nicht vorbei. Ich bin sehr dankbar für die vielen Spenden und schulde meinen Freunden, den Spenderinnen und Spendern und nicht zuletzt auch mir noch die restlichen 1400 Kilometer», sagt Nick strahlend. ●

«Es gab keinen Tag, an dem ich mich nicht darauf gefreut habe, wieder auf den Sattel zu steigen», erinnert sich Nick Leaver.

FOTOS: ZVG

Wo auch Emotionen Platz haben: Telefonische Gesundheitsberatung für Cancer Survivors

Viele Cancer Survivors kehren nach erfolgter Therapie nicht problemlos in ihr altes Leben zurück: Sie leiden unter den Langzeitfolgen der Krankheit und ihrer Therapie. Diese lassen sich reduzieren: mit mehr Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Das Pilotprojekt «telefonische Gesundheitsberatung für Cancer Survivors» begleitet und unterstützt Betroffene dabei.

Text: Luca Toneatti

Heute leben in der Schweiz rund 370 000 Menschen mit einer Krebsdiagnose – auch Cancer Survivors genannt. Aufgrund grosser Fortschritte in der Therapie und Früherkennung nimmt ihre Zahl von Jahr zu Jahr kontinuierlich zu. Bis ins Jahr 2030 sollen gemäss Hochrechnungen bereits über eine halbe Million Menschen zur Gruppe der Cancer Survivors gehören.
Nebst dem Risiko für ein Krebs-Rezidiv, also ein Wiederauftreten der Krankheit, leiden viele dieser Menschen trotz erfolgreicher Behandlung noch Jahre später an den Krankheitsfolgen (wie Herzinsuffizienz oder Diabetes Typ II). Zudem wird ihre Lebensqualität durch die Langzeitnebenwirkungen der erfolgten Therapien beeinträchtigt (wie beispielsweise Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Konzentrations- und/oder Schlafstörungen). Diese Nebenwirkungen und Langzeitfolgen sind stark abhängig vom Krebsstadium bei der Diagnose und den damit verbundenen Behandlungsformen.

Studien zeigen: Bewegung und ausgewogene Ernährung helfen

Immer mehr Studien untermauern den Nutzen von sogenannten Lebensstilinterventionen für Krebsbetroffene. Dazu gehören alle Veränderungen des gewohnten Ernährungs- und körperlichen Aktivitätsverhaltens. Mit einer Veränderung des persönlichen Lebensstils können Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen vermindert werden, was die Lebensqualität der Betroffenen steigert. Regelmässige und ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mindern ausserdem das Risiko eines Krebs-Rezidivs. Obwohl die meisten Cancer Survivors ihren Lebensstil verändern möchten, werden Unterstützungsangebote in der Versorgung von Krebsbetroffenen nur sehr begrenzt bereitgestellt und eingesetzt.

Telefonische Gesundheitsberatung: ein Pilotprojekt

Aus diesem Grund hat die Krebsliga 2020 das Pilotprojekt «telefonische Gesundheitsberatung für Cancer Survivors» gestartet, das Betroffene nach einer Krebsbehandlung bei der Umstellung ihres Lebensstils unterstützt. «Das Pilotprojekt orientiert sich am Programm ‹Healthy Living after Cancer›, das von australischen Krebsligen ins Leben gerufen wurde», erklärt Alexandra Balz, Leiterin des Pilotprojekts «telefonische Gesundheitsberatung für Cancer Survivors». Die Evaluation des australischen Programms zeigte signifikante Resultate, weshalb sich die Krebsliga entschieden hat, das Beratungs- und Unterstützungsangebot in der Schweiz zu testen und von der Universität Zürich auswerten zu lassen. Das Pilotprojekt soll aufzeigen, ob das Programm in der Schweiz auf Interesse stösst und für Lebensstilinterventionen geeignet ist. Der Fokus des Beratungsangebots liegt darauf, die körperliche Aktivität positiv zu beeinflussen und mit einer ausgewogenen Ernährung die Lebensqualität zu verbessern.

«In den persönlichen Beratungsgesprächen lag der Fokus auf der Erhöhung der Selbstwirksamkeit und Motivation in den Bereichen Bewegung und Ernährung.»

Alexandra Balz, Leiterin des Pilotprojekts

Zwölf Beratungsgespräche in sechs Monaten

Im Pilotprojekt führten die Betroffenen während rund sechs Monaten bis zu zwölf Beratungsgespräche mit einer geschulten Beraterin der Krebsliga. «In den persönlichen Beratungsgesprächen lag der Fokus auf der Erhöhung der Selbstwirksamkeit und Motivation in den Bereichen

Bewegung und Ernährung», so Alexandra Balz. Die Anrufe erfolgten nach einem festgelegten Zeitplan: Im ersten Monat wurde wöchentlich ein Beratungsgespräch durchgeführt, in den zwei darauffolgenden Monaten alle zwei Wochen und danach alle vier Wochen. «Mit diesem Rhythmus werden die Teilnehmenden in ihrer Fähigkeit gestärkt, langfristig einen an ihre individuelle Situation angepassten gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten», erklärt Alexandra Balz. Optional konnten die Betroffenen nach Ablauf der sechs Monate eine zusätzliche sechsmonatige SMS-Begleitung wählen, die sie bei der nachhaltigen Festigung ihrer Verhaltensänderungen unterstützen sollte.

«Die individuelle Betreuung und das Massgeschneiderte mochte ich sehr.»

Katharina F., Teilnehmerin des Pilotprojekts

Während der Beratungsphase trugen die Betroffenen einen Schrittzähler, der ihre Tagesaktivitäten und ihren Kalorienverbrauch festhielt und anonymisiert an die Universität Zürich weiterleitete. Zudem bewerteten sie in regelmässigen Kurzfragebögen die Veränderungen subjektiv.

Hohe Zufriedenheit bei Teilnehmenden

Die ersten Rückmeldungen der Teilnehmenden zum Projekt zeugen von einer hohen Zufriedenheit. Sie schätzten das Beratungsangebot, da es an ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden konnte. «Die individuelle Betreuung und das Massgeschneiderte mochte ich sehr. Denn eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung haben viel mit der eigenen Einstellung und Mustern zu tun. Ein neues Gesundheitsbewusstsein zu erlangen geht nur, wenn auch die Emotionen Platz haben», erläutert Katharina F. Das grosse Fachwissen und die empathische Beratung lobt auch Dominique S.: «Ich fühlte mich nie unter Druck gesetzt, und das ist meines Erachtens wichtig, damit man nicht aufhört, weil einem die (manchmal auch eigenen) Erwartungen überfordern.»

«Mit dem Beratungsangebot wird man in mehreren Schritten in die richtige Richtung geführt.»

Dominique S., Teilnehmerin des Pilotprojekts

Der regelmässige persönliche Austausch mit der Beraterin, in dem auch emotionale und andere Themen Platz hatten, wurde von den Teilnehmenden als grosser Mehrwert wahrgenommen. «Mit dem Beratungsangebot wird man in mehreren Schritten in die richtige Richtung geführt. Ich habe wirklich das Bedürfnis, mich gesünder zu ernähren und mich vor allem auch mehr zu bewegen. Mit den erreichten Veränderungen bin ich schon sehr zufrieden. Ich denke nicht, dass ich es ohne das Unterstützungsprojekt geschafft hätte», so Dominique S. ●

Telefonische Gesundheitsberatung

Pilotprojekt für Cancer Survivors

Insgesamt haben 28 Frauen und zwei Männer zwischen 25 und 66 Jahren an der telefonischen Gesundheitsberatung teilgenommen. Zur Evaluation füllten die Teilnehmenden während der gesamten Projektphase verschiedene Fragebögen aus. Die Evaluation wurde in Einklang mit geltenden ethischen Bestimmungen durchgeführt, von der Ethik-Kommission der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich geprüft und als ethisch unbedenklich bezeichnet. Damit folgt dieses Pilotprojekt den Empfehlungen des Schweizerischen Nationalfonds (SNF) zur Qualitätssicherung in der Forschung. Zurzeit wird das Pilotprojekt mittels Bewegungsdaten und Rückmeldungen der Teilnehmenden von der Universität Zürich ausgewertet. Nach dieser Evaluation prüft die Krebsliga eine mögliche Weiterführung des Beratungs- und Unterstützungsangebots.

Weitere Informationen finden Sie unter:
▸ **krebsliga.ch/telefonische-gesundheitsberatung**

FOTOS: ZVG

Leitfaden für betreuende Angehörige im Arbeitsprozess

Arbeiten und gleichzeitig seine Liebsten betreuen

Arbeit und Betreuung miteinander zu vereinbaren, kann insbesondere für Angehörige schwierig sein. Eine offene Kommunikation im Arbeitsumfeld über die eigenen Bedürfnisse und das Klären der Möglichkeiten am Arbeitsplatz helfen, ein Gleichgewicht zwischen beruflichem und persönlichem Alltag zu finden.
Der neue Leitfaden der Krebsliga gibt Angehörigen im Arbeitsprozess wertvolle Tipps und zeigt Anlaufstellen zur weiteren Unterstützung auf.
(siw)

Der Leitfaden kann kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden:
▸ **krebsliga.ch/alltag-und-krebs**

Medientipp

Podcast: «Wissen gegen Krebs»

Hinter jeder Erkrankung steckt eine ganz persönliche Geschichte, hinter jedem Forschungsprojekt ein engagierter Mensch, der ein klares Ziel verfolgt.
Die neue Podcast-Serie «Wissen gegen Krebs» bringt diese beiden Pole zusammen: eine Person mit Krebsdiagnose und ein Vis-à-vis in der Forschung. Die Podcasts geben Einblick in die von der Krebsforschung Schweiz unterstützten Projekte, die in der Forschungsdatenbank lediglich eine Nummer tragen, im echten Leben aber schicksalsweisend sind. (taa)

Anhören und mehr erfahren:
▸ **krebsforschung.ch**

Welttag ohne Tabak

Den Weg zum Nichtrauchen schaffen

Jährlich am 31. Mai wird dem Thema Nichtrauchen weltweit besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Der Welttag ohne Tabak soll möglichst viele Menschen für das Thema sensibilisieren und vor Augen führen: der Weg zum Nichtrauchen ist möglich – und er lohnt sich! Bereits ein bis neun Monate nach dem Rauchstopp nehmen Raucherhusten und Atemnot ab, ein Jahr danach hat sich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Krankheit halbiert. Mehr als die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher wollen mit dem Rauchen aufhören. Oft wissen sie nicht, wie ein Rauchstopp am besten anzupacken ist. Eine wertvolle Hilfe bietet der telefonische Beratungsservice der Rauchstopplinie. (evz)

▸ **stopsmoking.ch/rauchstopplinie**

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM/ZVG

Medientipp

Podcast: «Meyer trifft Mediziner»

Der Schweizer Schriftsteller Thomas Meyer trifft in seiner «etwas anderen Sprechstunde» Menschen aus der Onkologie und unterhält sich mit ihnen über ihre Arbeit und das Leben: Vom leitenden Arzt, der einen Tag pro Woche Gesangsunterricht nehmen und vielleicht noch Kunstgeschichte studieren will. Von der Onkologin, der klar wurde, dass auch sie helfen will, als ihre Mutter an Darmkrebs erkrankte und ein sensibler Onkologe die Familie begleitete. Vom Luxus, Zeit für die Patienten zu haben, und vom fehlenden Wissen über den eigenen Körper.

Der Podcast verspricht berührende, persönliche und erhellende Gespräche.

Alle Episoden sind auf seiner Website und allen gängigen Streaming-Diensten wie Spotify, Apple Podcasts und Deezer zu hören. (alm)

▸ **meyertrifftmediziner.ch**

Solidarisch und leidenschaftlich: Golf-Charity

LADIES for LADIES 2021

Mit viel Elan für die gute Sache – Teilnehmerinnen an einem Turnier 2019.

LADIES for LADIES, die Schweizer Solidaritäts-Golf-Charity, macht 2021 wieder in drei renommierten Golfclubs Halt:

– am 17. Juni im GCC Schönenberg
– am 6. Juli im GC Domat/Ems
– am 7. September im GC Wylihof

Gemeinsam entspannen, einen genuss- und erlebnisreichen Sommertag in der Natur verbringen und gleichzeitig etwas Gutes tun, das ist das Besondere an den Golf-Events.

Der Erlös aus den Teilnahmegebühren dieser Turniere kommt vollumfänglich der Krebsliga Schweiz zugute. So überwiesen die Organisatorinnen der Krebsliga Schweiz in den letzten sechs Jahren bereits 379 425 Franken und unterstützten damit Projekte, die krebsbetroffenen Frauen zugutekommen, wie z. B. Forschungsprojekte im Bereich Brust- und Eierstockkrebs.

Mit dabei auf dem Golfplatz sind jeweils auch prominente Unterstützerinnen wie die Ski-Abfahrts-Olympiasiegerin Dominique Gisin oder die Schauspielerin Birgit Steinegger. (alm)

Die Anmeldung erfolgt online:
▸ **ladiesforladies.ch**

Agenda

Eine Woche aufatmen
Auszeit für krebsbetroffene Menschen, die sich während einer Woche mit ihrer Lebenssituation auseinandersetzen wollen.
13. bis 19. Juni 2021, Wildhaus
▸ **krebsliga.ch/kurse**

Durchatmen und Kraft schöpfen
Kurs für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen, welche sich selber etwas Gutes tun wollen.
21. bis 25. Juni 2021, Brig
▸ **krebsliga.ch/kurse**

Lebenslust und Weiblichkeit
Der Kurs für Frauen mit einer Krebserfahrung bietet einen Rahmen, um die eigenen Kräfte (wieder) zu entdecken, Wünsche zu erforschen und Mut zu finden.
25. bis 27. Juni 2021,
Kappel am Albis
▸ **krebsliga.ch/kurse**

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**

Standauftritt zu Krebs und Arbeit am HR-Festival
Zeit für Gespräche und Übersicht der Angebote für Vorgesetzte, HR-Fachpersonen, Teamkollegen, Angehörige und Krebsbetroffene im Arbeitsprozess.
29. und 30. März 2022, Zürich
▸ **krebsliga.ch/krebsundarbeit**

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

Einführung in e. kirchl. Amt			Hotel mit Frühstück		eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)	zu einem früh. Zeitpunkt			brauchen	Berg in Graubünden: Piz ...		Teil e. Theaterstücks		bibl. Prophet		ebenso (Musik)
Lärminstrument		1							Lehre vom Schall		8					
Abk.: Doktor			Filmreihe		Fremdwortteil: fern, weit	altes Wort f. jenseits		5				Meerestier		frz. Kugelspiel		erneuert, repariert
kurz für: in das				Wasserbrotwurzel					Ballrückspiel beim Tennis		Weisskohl				7	
Los ohne Gewinn						Mittellosigkeit	Muse der Liebespoesie			4			Jubelwelle im Stadion: La ...			
US-Schauspieler † 2002		Nachlassempfänger		Saiteninstrument						Wasserlebewesen Ez.	viel: in ... Mengen					
	2						lat. Bibelübersetzung		6				Abk.: Eidg. Zollverwaltung		nord. Herdentier	
Inseleuropäer				Autokz. Kanton Schwyz	islam. Herrscher in Indien						Inhaltslosigkeit					
Bindewort			Mutterschwein				Fluss im Kanton Baselland					3		männl. Fürwort		
Marderart					Nadelbaum						Veranstaltung (engl.)				raetsel.ch	

Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8

Machen Sie mit und gewinnen Sie 1 von 2 Frederique Constant Horological Smartwatch Delight Notify im Wert von je 1395 Franken

Der Damenausführung der Horological Smartwatch gelingt der Brückenschlag zwischen Hightech-Innovationen und traditionellem Schweizer Uhrmacherhandwerk. Dabei bietet sie ein elegantes, feminines Uhrendesign mit «smarten» Funktionen wie Bluetooth, Aktivitätstracker und Schrittzähler.

Frederique Constant ist eine Schweizer Uhrenmanufaktur mit Sitz in Genf. Sie wurde 1988 vom Unternehmer-Ehepaar Peter und Aletta Stas gegründet.

An der Seite der Krebsliga Schweiz zeigt Frederique Constant soziales Engagement und setzt sich 2021 aktiv für brustkrebsbetroffene Frauen ein. Mehr Infos unter:

▸ **frederique-constant.com**

So nehmen Sie teil

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

Einsendeschluss ist der 21. Mai 2021. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Januarausgabe 2021, Lösungswort: Krebskaraoke

Jean-François Python, 1724 Le Mouret – **Paul Schlögl,** 8957 Spreitenbach – **Béatrice Zahnd,** 3812 Wilderswil

Impressum Herausgeberin: Krebsliga Schweiz, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, aspect@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch/aspect, PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Luca Toneatti (lut), Joëlle Beeler (jbe) – Autorinnen/Autoren: Tanja Aebli (taa), Barbara Lauber (bal), Aline Meierhans (alm), Simone Widler (siw) – Gestaltung: Oliver Blank – Koordination: Denise Steiger – Druck: Swissprinters AG, Zofingen – Ausgabe: 2/21, Mai 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

Während ihrer Chemotherapie hatte Sarah Müller (38) das Gefühl, ihrem Schicksal ausgeliefert zu sein. Eine Krebssportgruppe gab ihr Halt. 9 Erinnerungen an eine herausfordernde Zeit.

Aufgezeichnet von Barbara Lauber

Beim Sport hatte Sarah Müller das Gefühl, selber etwas bewirken zu können.

1 Alles begann im März 2019 mit einem Ziehen in meiner Brust. Ich ging damit zuerst zur Gynäkologin, danach zum Hausarzt, und beide erklärten mir nach dem Abtasten der Brust: «Es ist alles in Ordnung, kein Grund zur Sorge.» Dabei fühlte sich für mich irgendetwas ganz verkehrt an.

2 Meinem Bauchgefühl konnte ich schon immer vertrauen. Ich liess deshalb nicht locker – zum Glück. Bei einer weiteren Untersuchung im September bestätigte sich meine Befürchtung: Ich hatte Brustkrebs.

3 Ich ging die Diagnose so nüchtern an wie möglich. Ich recherchierte eifrig zu Krebs und stellte den Gynäkologen und der Onkologin viele Fragen. Das gab mir das Gefühl, bei diesem «Projekt Krankheit» auch ein paar Spielkarten in der Hand zu halten. Ich wollte der Angst keinen Platz geben und weiterhin vor allem für unsere Kinder da sein. Sie waren damals vier und sechs Jahre alt.

4 Während der Chemotherapie ging es mir zu Beginn ziemlich gut. Ich ging regelmässig joggen und spazieren. Die Bewegung an der frischen Luft half mir, etwas Distanz zur Krankheit zu bekommen.

5 Die Tiefs kamen ab der zweiten Hälfte der Chemotherapie. Ich wurde dünnhäutig, ertrug kaum Menschen um mich herum und fühlte mich häufig elend und erschöpft. Wenn ich in den Spiegel sah, schaute mir das Gesicht einer Fremden entgegen. Ich hatte das Gefühl, mich selber zu verlieren.

6 Ich hatte geahnt, dass meine Kräfte mit der Zeit schwinden würden. Und ich wusste, dass ich nicht mehr alleine im Wald würde joggen können. Deshalb sehnte ich mich nach Bewegung in einer Gruppe mit fachlicher Begleitung.

7 Gerettet hat mich eine Sportgruppe für Krebsbetroffene, die mir im Rahmen der Studie Caprice am Inselspital Bern angeboten wurde. Während der Chemotherapie fühlte ich mich meinem Schicksal ausgeliefert. Beim Sport jedoch hatte ich das Gefühl, mich stärken und selber etwas bewirken zu können. In diesen Momenten fühlte ich mich wohl in meinem Körper und ganz bei mir.

8 Ich trainierte mit der Sportgruppe zweimal pro Woche 90 Minuten und wurde dabei von einer Physiotherapeutin begleitet. Das Tolle war: Ich musste niemandem etwas erklären oder beweisen. Alle, ob alt oder jung, hatten Krebs. Und manchmal konnten wir sogar über unsere Krankheit lachen. Das tat gut.

9 Im Juni 2020 konnte ich die Bestrahlung abschliessen. Seither erhalte ich eine Antihormontherapie und gehe wieder regelmässig joggen. Das gab mir auch Halt, als im Herbst 2020 alle Erlebnisse nochmals hochkamen und ich fürchtete, in eine Depression zu fallen. Erst dann begann ich zu begreifen, was alles passiert war. Bewegung hilft mir bis heute, immer wieder mein Gleichgewicht zu finden.

Sarahs vollständige Geschichte und weitere Erfahrungsberichte von Menschen mit Krebs finden Sie hier:

FOTO: ZVG

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