

aspect



Die Krebsliga in Ihrer Region



Wir sind immer für Sie da!

- 1 Krebsliga Aargau Telefon 062 834 75 75 admin@krebsliga-aargau.ch PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel Telefon 061 319 99 88 info@klbb.ch PK 40-28150-6
- 3 **Bernische Krebsliga** Telefon 031 313 24 24 info@bernischekrebsliga.ch PK 30-22695-4
- 4 Krebsliga Freiburg Telefon 026 426 02 90 info@liguecancer-fr.ch PK 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer Téléphone 022 322 13 33 ligue.cancer@mediane.ch CP 12-380-8

- 6 Krebsliga Graubünden Telefon 081 300 50 90 info@krebsliga-gr.ch PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer Téléphone 032 422 20 30 ligue.ju.cancer@bluewin.ch CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer Téléphone 032 886 85 90 LNCC@ne.ch CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL Telefon 071 242 70 00 info@krebsliga-ostschweiz.ch PK 90-15390-1

- 10 Krebsliga Schaffhausen Telefon 052 741 45 45 info@krebsliga-sh.ch PK 82-3096-2
- 11 Krebsliga Solothurn Telefon 032 628 68 10 info@krebsliga-so.ch PK 45-1044-7
- 12 Thurgauische Krebsliga Telefon 071 626 70 00 info@tgkl.ch PK 85-4796-4
- 13 Lega ticinese contro il cancro Telefono 091 820 64 20 info@legacancro-ti.ch CP 65-126-6
- 14 Ligue vaudoise contre le cancer Téléphone 021 623 11 11 info@lvc.ch UBS 243-483205.01Y CCP UBS 80-2-2

- 15 **Krebsliga Wallis**Telefon 027 604 35 41
 info@krebsliga-wallis.ch
 PK 19-340-2
- 16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG Telefon 041 210 25 50 info@krebsliga.info PK 60-13232-5
- 17 Krebsliga Zürich
 Telefon 044 388 55 00
 info@krebsligazuerich.ch
 PK 80-868-5
- 18 Krebshilfe Liechtenstein Telefon 00423 233 18 45 admin@krebshilfe.li PK 90-4828-8

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

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

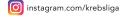
Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!



















Stabsübergabe an der Spitze der Krebsliga Schweiz:

Starke Frauen im Dienste der Betroffenen und Angehörigen

Liebe Leserin, lieber Leser

Zielstrebig und engagiert hat Kathrin Kramis die Krebsliga Schweiz acht Jahre lang geführt. Nun geht sie in Pension. Dass sie während ihrer Zeit als Geschäftsführerin selbst an Krebs erkrankt ist, hat sie zusätzlich darin bestärkt, sich für eine bestmögliche und massgeschneiderte Krebsversorgung einzusetzen und so Betroffenen eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen. Kathrin Kramis hat in ihrer Amtszeit wertvolle Erneuerungen eingeführt, den Krebsliga-Verband professionalisiert, die «Nationale Strategie gegen Krebs» positioniert und die Weichen für die Zukunft gestellt. Erfahren Sie im Interview mit Frau Kramis (Seite 18 ff.), was ihr am Herzen liegt und wovon die Cancer Survivors heute dank der Krebsliga profitieren können.

Am 1. Oktober 2019 übergibt sie die operative Führung an ihre Nachfolgerin. Mit Daniela de la Cruz (47) haben wir eine erfahrene Persönlichkeit mit einem breiten Leistungsausweis gefunden. Sie hat sich während ihrer mehr als 20-jährigen Karriere nicht nur ein profundes Wissen über das Schweizer Gesundheitswesen angeeignet, sondern auch grosse Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Fachgesellschaften gesammelt. Daniela de la Cruz setzte sich intensiv mit der kantonalen Gesundheitsversorgung auseinander, nahm die Aufsicht über die Gesundheitsversorgung sowie Schnittstellen zu kantonalen Spitälern wahr und arbeitete in diesem Rahmen eng mit unterschiedlichen regionalen Verbänden und NGOs zusammen.

Im Oktober zeigen wir uns mit den Frauen solidarisch, die mit einer Brustkrebserkrankung und ihren Folgen zu kämpfen haben. Fast ein Jahr lang ist die SRF-Wetter-Moderatorin Sandra Boner ihrem Arbeitsort ferngeblieben. Lesen Sie in unserer Titelgeschichte, wie schön das Gefühl war, endlich wieder ohne Perücke in den Himmel zu blicken.

Wir danken Ihnen für Ihre Treue und Ihre Spende, die dazu beiträgt, dass wir Menschen helfen, begleiten und unterstützen können. Sie ermöglichen es mit Ihrem Beitrag, Hilfesuchende rasch und unkompliziert während und nach der Krankheit zu unterstützen.

Herzlich,



Juhi

PD Dr. med. Gilbert Zulian Präsident Krebsliga Schweiz

Inhalt	
Panorama Neue Erklärvideos und interaktive Grafiken im begehbaren Darmmodell.	4
Aktuell Begeisterte Läuferin rennt für Betroffene und sammelt über die Spenden-Plattform participate.krebsliga.ch.	6
Fragen & Antworten Fragen an die Beraterinnen des Krebstelefons	7
Begegnung Eierstockkrebs ist selten. Dennoch fand Monika andere betroffene Frauen, um sich mit ihnen auszutauschen.	8
Forschung Neue Strategie: Wie sich invasive Zellen in harmlose Zellen verwandeln lassen.	10
Leben mit Krebs (Titelstory) SRF-Meteofrau Sandra Boner erzählt über ihre Brustkrebserkrankung und warum ihr das Tragen einer Perücke wichtig war.	12
Fokus Dank der Krebsliga werden Kosten für fruchtbarkeitserhaltende Massnahmen übernommen.	16
Interview Kathrin Kramis tritt als CEO der Krebsliga Schweiz zurück. Sie reflektiert, wie sich ihre Arbeit durch ihre Krebserkrankung verändert hat.	18
In Kürze Selbstbestimmt und prozessbegleitet: Die Patientenverfügung «plus» ist ein Werkzeug für Kranke, aber auch für gesunde Menscher	21
Rätsel Mitmachen: Gewinnen Sie eines von fünf exklusiven Necessaires von KoKoTé.	22
Persönlich Beat A.: «Ich weiss heute, was ich an meinem Leben habe.»	23

Anregungen? Fragen? Feedback? Ideen?



Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

V.C. OHELI CHITAT, INTERVICIANDED VICTURO A HETCHANING DED CAMEDALIE / JOTO, VEVCTONE CDA CAFTANDALIY

Krebsprävention

Unsere Präventionsangebote

Die Krebsliga Schweiz bietet Firmen, Gemeinden und Organisationen drei Angebote, um die Thematik Krebs erlebbarer zu machen und die Präventionsarbeit zu erleichtern. Jeder Auftritt wird von geschulten Mitarbeitenden des Präventionsteams der Krebsliga begleitet. Zudem liegen verschiedene Informationsmaterialien zum jeweiligen Thema auf.

Der Präventionsbus



Wie kann das persönliche Krebsrisiko minimiert werden? Dies wird im Präventionsbus in einer interaktiven Ausstellung mit 44 Mini-Inszenierungen visualisiert. Die Besucherinnen und Besucher erhalten

alters- und geschlechtsspezifische Informationen und Tipps, wie sie ihr Risiko vermindern können. Sie werden mittels Tablets auf einem individuellen Rundgang durch die Ausstellung geleitet.

Das begehbare Darmmodell



Im Innern des acht Meter langen Modells werden den Besucherinnen und Besuchern auf eindrückliche Weise die verschiedenen Entwicklungsstufen von Darmkrebs demonstriert. Es zeigt auf, wie ein gesunder Darm aussieht, wie sich verschiedene Arten von Polypen bilden und wie sich diese zu einem bösartigen Tumor verändern können. Der

Rundgang durch das Darmmodell bietet die einzigartige Möglichkeit, sich über die Krankheit sowie deren Früherkennung zu informieren.

Das begehbare Brustmodell



Das Modell veranschaulicht auf einfache Art und Weise den Aufbau der weiblichen Brust, mögliche gutartige Veränderungen sowie die verschiedenen Stadien einer Brustkrebserkrankung. Es sensibilisiert für die Thematik Brustkrebs und zeigt die Wichtigkeit von Selbstuntersuchungen auf.

Mehr Informationen:

www.krebsliga.ch/ praeventionsangebote

Unser Beitrag zur Nachhaltigkeit

Verpackung

Der nachhaltige Umgang mit Ressourcen ist uns sehr wichtig. Aus diesem Grund wird für unser aspect-Magazin seit Anfang 2019 Recyclingpapier verwendet. Damit haben wir einen wichtigen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit gemacht. Manche Leser stört es, dass das Magazin in einer dünnen Folie versandt wird. Zurzeit klären wir mit unserer Druckerei und unserem Versandpartner ab, ob eine Folie aus abbaubaren Rohstoffen hergestellt werden kann. Eine optimale Lösung gibt es bis jetzt aber noch nicht. Wir sind jedoch stets auf der Suche nach alternativen Möglichkeiten, um unser Magazin noch nachhaltiger zu gestalten.

Neue Inhalte auf unserer Website

Ernährung

Neue Inhalte auf der Website der Krebsliga Schweiz befassen sich mit Themen zur Ernährung und Krebs. Sie beleuchten den Einfluss der Ernährung zur Prävention von verschiedenen Krebsarten. Es findet sich Wissenswertes zu den verschiedenen Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen sowie der richtigen Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln. Die Inhalte erläutern auch verschiedene Risikofaktoren, die die Entstehung von Krebs fördern. Falls die Besucherin oder der Besucher Fragen zur Ernährung und Krebs hat, können diese kostenlos an die Fachspezialistin Ernährung der Krebsliga Schweiz gestellt werden.

▶ www.krebsliga.ch/ernaehrung

Das Zitat



«Mein grösster Wunsch wäre, die Schlagzeile zu lesen, Krebs ist besiegt.»

Beatrice Tschanz, 75, wurde 2014 mit der Krebsmedaille der Krebsliga Schweiz für ihr langjähriges Engagement auf dem Gebiet der Prävention, der Früherkennung sowie der Bekämpfung von Krebskrankheiten und ihrer Folgen ausgezeichnet.





Das begehbare Darmmodell

Neue Benutzeroberfläche mit Animationsvideos

Im Zeitalter des digitalen Wandels werden Videoformate zur Vermittlung von Wissen immer wichtiger. Dies stellt neue Anforderungen an die Präventionsarbeit. Aus diesem Gesichtspunkt hat sich die Krebsliga Schweiz entschieden, das Darmmodell auf den neusten Stand der Technik zu bringen. Dafür wurde der im Modell integrierte Flachbildschirm durch einen Touchscreen-Monitor ersetzt und mit einer neuen Benutzeroberfläche ausgestattet. Diese ermöglicht eine Wis-

sensvermittlung der Thematik mittels Animationsvideos und interaktiver Grafiken. Die Kurzvideos beleuchten verschiedene Themen wie die Prävention und Risikofaktoren von Darmkrebs oder die Früherkennung und deren Methoden. Die Besuchenden können dabei selbstständig wählen, ob sie die Inhalte auf spielerische Art und Weise oder nur spezifische Videos aufgrund ihrer persönlichen Interessen anschauen möchten.

▶ www.krebsliga.ch/darmmodell

Neue Broschüre für Jugendliche

Warum trifft es meine Familie?

Wenn die Mutter oder der Vater an Krebs erkrankt, ist das zunächst ein Schock. Die Krebsdiagnose eines Elternteils verändert das Leben. Viele Jugendliche leiden unter dieser neuen, schwierigen Lebenssituation. Die neue Broschüre der Krebsliga gibt Tipps, wie man mit die-



ser belastenden Lebenssituation umgehen kann. Sie soll helfen, die eigenen Gefühle sowie die Gefühle der erkrankten Person besser zu verstehen und einzuordnen. Zudem zeigt sie auf, was man für sich selber tun kann und wo man Unterstützung findet.

www.krebsliga.ch/shop

Buchtipp

Tage wie Hunde

Die Zürcher Schriftstellerin Ruth Schweikert hat vor drei Jahren die Diagnose Brustkrebs erhalten. In ihrem Buch «Tage wie Hunde» hat sie den Schock und die mit der Krankheit verbundenen Erfahrungen literarisch verarbeitet. Was passiert mit dem eigenen Körper? Was glaube ich über Krebs zu wissen? In welchen Käfig aus Vorstellungen und Gedanken gerät jemand, der an Krebs



erkrankt? Es ist ein schonungsloses Buch über Einsamkeit und Scham, über Krankheit und Tod. Gleichzeitig ist es heiter und ermunternd, wenn sie über Freundschaften, die Liebe und über die befreiende Kraft des Schreibens erzählt.

Das Buch ist im Fachhandel für rund CHF 22.– erhältlich.

1894 Franken sammelte eine begeisterte Läuferin für Menschen in Not

Karin Schober aus Chur ist viele Kilometer gerannt und hat dabei Geld für Krebsbetroffene gesammelt. Ihre Freunde und Laufkollegen begleiteten sie auf der Spenden-Plattform participate.krebsliga.ch. Zusammen brachten sie 1894 Franken für krebsbetroffene Menschen in finanzieller Not auf.

Text: Simone Widler

«Ich möchte mich nochmals bei ALLEN ganz herzlich bedanken, die mich unterstützt haben. Es war einfach grossartig ♥», schrieb Karin Schober zum Abschluss ihrer Spendenaktion. Das kleine Herz am Ende des Satzes lässt ihr grosses Engagement für Menschen erahnen. Ganz besonders am Herzen liegen ihr Krebsbetroffene, die sich aufgrund ihrer Erkrankung in einer finanziellen Notsituation befinden. Darum bestimmte sie bei ihrer Aktion, dass die Spenden ihnen zukommen sollen.

Um für sie Geld zu sammeln, eröffnete Karin Schober auf der Plattform «Participate» der Krebsliga eine eigene Spendenaktion mit einer genialen Idee: Für jeden Kilometer, den die ambitionierte Hobby-Sportlerin lief, spendete sie selber 50 Rappen. Ihre Freunde, Familie und Bekannten steckte sie mit ihrer Begeisterung an.

participate.krebsliga.ch

So können auch Sie helfen

Möchten auch Sie Krebsbetroffene ganz konkret unterstützen? Feiern Sie ein Jubiläum und möchten auf Geschenke verzichten? Ist Ihr Geburtstagswunsch, etwas für Menschen mit Krebs zu tun? Die Plattform «Participate» der Krebsliga für Sammelaktionen gibt es nun seit einem Jahr.





Helfen Sie mit:
▶ participate.krebsliga.ch



Läuferin Karin Schober aus Chur sammelt Geld für Krebsbetroffene in finanzieller Not

So rundeten diese die Kilometer mit zusätzlichen Franken grosszügig auf. Fast täglich durfte Karin Schober eingehende Spenden mit persönlichen Worten verdanken. «Gaaanz herzlichen Dank, liebe Claudia, für deine Spende. Es ist wunderschön, dass du meine Kilometer-Sammlung zugunsten der Krebsliga auch unterstützt», schrieb sie ihrer Freundin. Die Aktion übertraf sogar ihre Erwartungen. Anstatt der erhofften 1700 Franken sammelten sie und ihre Freunde während eines Monats 1894 Franken.

Dieses Geld wird dringend gebraucht

Denn Krebs kann schwerwiegende Auswirkungen auf die finanzielle Situation von Betroffenen haben. Besonders, wenn durch die Krankheit Kosten anfallen, die die Krankenkasse nicht übernimmt, und wenn Einkommenseinbussen in Kauf genommen werden müssen. Manchmal reicht das Geld nicht, um die zusätzlichen Transporte ins Spital zu bezahlen. Oder die Kinder müssen betreut werden, wenn betroffene Eltern abwesend sind. Die Krebsliga hat dazu einen Hilfsfonds errichtet, mit dem sie Engpässe in Familien und bei betroffenen Einzelpersonen überbrücken kann. Dank den Beiträgen von Karin Schober und anderen kann die Krebsliga den Alltag von Krebsbetroffenen in Notsituationen etwas erleichtern.

Gespräche können Klarheit und Erleichterung bringen

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

«Mein Vater hat Krebs. Er spricht nicht viel mit mir darüber, weil er mich nicht reinziehen will. Mich beschäftigt das aber sehr.»

Die Diagnose Krebs ist nicht nur für die erkrankte Person ein Schock, sie betrifft die ganze Familie. Damit verändern sich einige Dinge. Die Behandlungen können belastend sein, und so bleibt der erkrankten Person oftmals weniger Zeit und Kraft für die Familie. Ein Gespräch innerhalb der Familie kann helfen, mit den Veränderungen besser klarzukommen. Es gibt einem mehr Sicherheit im Umgang mit der Krankheit. Manche sprechen aber lieber mit einer aussenstehenden Fachperson darüber, auch das ist möglich.

Ratgeber für Jugendliche von krebsbetroffenen Eltern. «Krebs – warum trifft es meine Familie?»:

- ▶ www.krebsliga.ch/krebs-familie
- www.krebsliga.ch/regionen

«Ich habe erfahren, dass meine Ex-Partnerin an Gebärmutterhalskrebs erkrankt ist. Sollte ich meine aktuelle Partnerin darüber informieren?»

Um es vorwegzunehmen: Gebärmutterhalskrebs ist nicht ansteckend. Die meisten bösartigen Zellveränderungen des Gebärmutterhalses entstehen durch eine Infektion mit bestimmten Arten von humanen Papillomaviren (HPV). Diese Viren befallen ausschliesslich die Haut und die Schleimhaut. Nur selten entwickeln sich aus einer HPV-Infektion Warzen, Krebsvorstufen oder Krebs. Die Krebsliga



Das Team von Anna Zahno (Dritte von links) beantwortet jährlich rund 5800 Anfragen.

Schweiz empfiehlt die HPV-Impfung Mädchen und Jungen ab 11 Jahren, bzw. Männern und Frauen bis 26 Jahren zur Prävention von Gebärmutterhalskrebs und anderen HPV-bedingten Krebserkrankungen.

Zum Thema gibt es mehrere Broschüren bei uns im Shop:

www.krebsliga.ch/shop

Die regionalen und kantonalen Krebsligen beraten Sie gerne:

▶ www.krebsliga.ch/regionen

«Ich bin an Brustkrebs erkrankt, meine Mutter vor einigen Jahren ebenfalls. Wie gross ist das Risiko, dass meine beiden Töchter ebenfalls an Brustkrebs erkranken?»

Das Risiko, ebenfalls an Brustkrebs zu erkranken, ist leicht erhöht, wenn eine Verwandte ersten Grades, also Mutter oder Tochter, bereits an Brustkrebs erkrankt ist. Um jedoch das persönliche Brustkrebsrisiko besser abschätzen zu können, benötigt es mehr Informationen. So ist das Alter der Mutter zum Zeitpunkt der Diagnosestellung wichtig, denn Brustkrebserkrankungen, die durch eine genetische Veranlagung bedingt sind, treten in der Regel vor dem 50. Lebensjahr auf. Daneben sind auch feingewebliche Merkmale des Tumorgewebes (Histopathologie) für eine Beurteilung des famili-

ären Brustkrebsrisikos von Bedeu-

tung. Es empfiehlt sich, diese Frage mit der Gynäkologin oder dem Gynäkologen zu besprechen. Eventuell wird eine genetische Beratung ein Thema sein, um eine allfällige Indikation für eine genetische Untersuchung zu stellen.

In der Expertensprechstunde vom Krebstelefon geht es den ganzen Oktober um Frauentumore und Frauengesundheit:

▶ www.krebsforum.ch

Genetische Beratungsstellen:

▶ https://bit.ly/2LWyCTY

Allgemeine Informationen finden Sie in der Broschüre «Familiäre Krebsrisiken»:

www.krebsliga.ch/familiaerekrebsrisiken

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

Der unbekannten Krebsart ein Gesicht geben

Die Diagnose Eierstockkrebs kam für Monika Christen überraschend. Sie wusste nur wenig über diese Krebsart und war froh, dass sie mit anderen betroffenen Frauen darüber reden konnte.

Text: Joëlle Beeler, Fotos: Gaëtan Bally

s ist ein sonniger Tag in der Zentralschweiz. Am Ufer des Sarnersees blickt Monika Christen auf den Giswilerstock. «Lange Spaziergänge am See und in der herrlichen Obwaldner Landschaft haben mir immer sehr gutgetan.»

Monika Christen aus Kerns im Kanton Obwalden erkrankte vor gut einem Jahr an Eierstockkrebs. Symptome habe sie zwar gehabt, habe sie aber falsch gedeutet, sagt sie. Vieles schrieb sie den Wechseljahren zu: «Ich habe abgenommen, aber mein Bauchumfang wurde grösser. Nach einer schlaflosen Nacht bin ich wegen Übelkeit und grosser Bauchschmerzen dann doch ins Spital gegangen.» Die Diagnose Eierstockkrebs war ein regelrechter Schock für die heute 50-Jährige: «Ich dachte, das ist ein böser Traum. Das kann doch gar nicht sein.»

Doch die Realität holte die Frau schnell ein. Der grosse chirurgische Eingriff und die drei Wochen danach prägten sie nachhaltig: «Die komplexe Operation hinterliess eine grosse senkrechte Narbe über meinen ganzen Bauch», erklärt sie. Nach dem Eingriff hatte sie Probleme mit der Verdauung, und die Wunde entzündete sich. «Es war eine zermürbende Zeit im Spital. Ich hatte immer wieder das Gefühl, meine Narbe könne jeden Moment platzen.»

Hilfe von der Familie

Als sich ihr Zustand stabilisierte, konnte Monika Christen zwar aus dem Spital, war aber noch auf Hilfe angewiesen: «Deshalb ging ich zu meinen Eltern. Sie haben mich umsorgt und für mich gekocht, ich war nicht alleine. Für diese gemeinsame Zeit bin ich sehr dankbar. Das tat allen gut», sagt sie.

Das Schlimmste lag nun hinter ihr. Die Chemotherapie machte ihr weniger zu schaffen als zuerst gedacht. Die Lebensfreude kam zurück, und sie verspürte Lust zum Reisen. Mit dem Auto fuhren sie und ihr Mann um den Bodensee, ins Tessin und in die Romandie. «Zwischen den Chemotherapie-Zyklen im Spital konnte ich endlich raus an die Sonne, das war wunderbar.» Wegen der Chemo fühlte sie sich zwar nicht immer topfit. Aber sie wollte sich



Monika Christen ging stets offen mit ihrer Krebsdiagnose um.

nicht gehen lassen. Schliesslich waren es die langersehnten Ferien mit ihrem Mann. «Ich riss mich zusammen und fand so langsam wieder ins Leben zurück.»

Gleichgesinnte gesucht

Im Januar 2019 hatte Monika Christen ihre letzte Chemo und eine abschliessende Besprechung mit dem Arzt. Für sie kam das Ende der ärztlichen Betreuung zu abrupt: «Die lassen mich jetzt einfach alleine», dachte sie. Dabei wusste sie, dass bei Eierstockkrebs jederzeit ein Rezidiv möglich ist. Deshalb suchte sie Rat bei der Beratungsstelle der Krebsliga Zentralschweiz in Stans. «Die Beraterin machte mich auf den damals neugegründeten Selbsthilfeverein «ElleHELP» (siehe Kasten) aufmerksam. Genau das suchte ich. Ich konnte mich zum ersten Mal mit anderen Frauen mit der gleichen Krebsart austauschen.»

Während der Behandlung begegnete Monika Christen ausschliesslich Frauen mit Brustkrebs. Eierstockkrebs kommt im Vergleich zu Brustkrebs viel seltener vor. 600 Frauen erkranken in der Schweiz daran. Beim Brustkrebs sind es jährlich 6000. Die Probleme der beiden Krebsarten seien nicht identisch, so Christen. Umso wichtiger seien Informationen und Unterstützung bei unbekannten Krebsarten, wie zum Beispiel dem Eierstockkrebs.

Ein Teil vom Ganzen

Monika Christen war es sehr wichtig, zur Arbeit zurückzukehren. Die gelernte Kauffrau ist in einem Traditionsunternehmen in Kerns beim Empfang und im Sekretariat tätig. Anfang Jahr konnte sie niederprozentig wieder bei der gleichen Firma einsteigen und langsam aufstocken. «Mit der Arbeit habe ich mein vorheriges Leben teilweise wieder zurückbekommen. Ich habe wieder eine Aufgabe; bin Teil vom Ganzen.» Sie sei ihrem Arbeitgeber dankbar, dass er sie die ganze Zeit unterstützt habe.

Was das Leben bietet

Während der Behandlung hoffte Monika Christen, dass am Ende alles so sein werde wie vorher. Aber mit der Narbe, welche über den ganzen Bauch geht, realisierte sie plötzlich, es wird nie mehr wie früher sein. «Ich spüre die Narbe nach wie vor. Damit ist auch das Thema Krebs und die Angst vor einem Rückfall unweigerlich präsent.» Mental arbeite sie genau an diesem Punkt: Einerseits das Leben bejahen, Augenblicke geniessen, die Menschen und die Arbeit bewusst wahrnehmen und schätzen. Andererseits die Augen nicht davor verschliessen, dass der Krebs vielleicht wieder zurückkommen könnte. «Es ist ein Spagat, aber ich denke, ich bin auf gutem Weg», sagt die Obwaldnerin und schaut lächelnd in Richtung Giswilerstock.

ElleHELP

Seltenen Frauenkrebsarten mehr Bedeutung schenken

Gynäkologische Tumore gehören zu den unbekannten

Krebsarten der Frau. Einzeln betrachtet sind sie nicht sehr häufig, insgesamt gibt es jedoch in der Schweiz pro Jahr über 2000 betroffene Frauen. Auch wenn diese Erkrankungen sehr verschieden therapiert werden und unterschiedlich gute Prognosen haben, so beeinträchtigen sie oft nachhaltig die Lebensqualität. ElleHELP will diesen Betroffenen ein Netzwerk und eine Stimme geben. Mit Veranstaltungen fördert der Verein den Austausch unter Patientinnen und Fachpersonen. Der offene Austausch unter Betroffenen und die Gesprächsrunden zu ausgewählten Themen finden etwa alle zwei Monate in den Räumlichkeiten der Krebsliga

Catherine Pilet, Mitgründerin von ElleHELP, betont, es gehe hauptsächlich um einen unkomplizierten und schnellen Zugriff auf Informationen für Akut-Betroffene: «Die Ratsuchenden sollen von Anfang an wissen, dass sie nicht alleine sind und die Möglichkeit haben sich auszutauschen. Über die fachlich-medizinische Versorgung hinaus besteht oft sehr viel Bedarf an Unterstützung und Verständnis, das auch bei Angehörigen nicht immer zu finden ist», erklärt Pilet. Der Verein biete genau hierfür eine Plattform; überregional und unabhängig.

- www.ellehelp.ch
- www.krebsliga.ch/regionen

Zentralschweiz in Luzern statt.



Monika Christen macht gerne Ausflüge an den Sarnersee. Die Obwaldnerin fühlt sich mit der Region verbunden.

Invasive Zellen unschädlich machen

Tödlich wird ein Tumor meistens erst dann, wenn er Ableger, so genannte Metastasen, streut. Oft ist den metastasierenden Krebszellen mit einer herkömmlichen Chemotherapie nicht beizukommen. Nun zeigt eine neue Strategie auf, wie sich die gefährlichen invasiven Zellen in harmlose Fettzellen verwandeln lassen.

Text: Ori Schipper

n erster Linie besteht ein Tumor aus schnell wachsenden und sich rasch teilenden Zellen. Bisher stehen solche Zellen bei der Entwicklung von Medikamenten im Vordergrund: Die allermeisten Chemotherapeutika sind Zellgifte, die bei Zellen mit intensivem Stoffwechsel stärker wirken als bei in sich ruhenden Zellen. Das Problem ist, dass Tumore mehr als nur eine Masse von wuchernden Zellen sind. Eine kleine Minderheit der Krebszellen ist weniger aktiv – aber dafür umso anpassungs- und wider-

Eine kleine Minderheit der Krebszellen ist zwar weniger aktiv, dafür aber umso anpassungs- und widerstandsfähiger.

standsfähiger. Leider sind es auch genau diese Zellen, die bei der Bildung von Ablegern, so genannten Metastasen, die Hauptrolle spielen. Deshalb sind diese Zellen für 90 Prozent aller Krebstodesfälle verantwortlich.

Identitätsverlust und grössere Plastizität

Diese anpassungsfähigen Killerzellen sind in vielen Krebsarten – etwa in der Brust, der Niere, der Leber, der Bauchspeicheldrüse oder der Lunge – identifiziert worden. Meist stammen sie zwar von den rasch wachsenden Zellen ab, durchlaufen aber in ihrer Entwicklung einen Prozess, der im Fachjargon als epitheliale-mesenchymale Transition (kurz: EMT) bezeichnet wird. Dieser Begriff tönt furchteinflössend kompliziert, doch er beschreibt eine

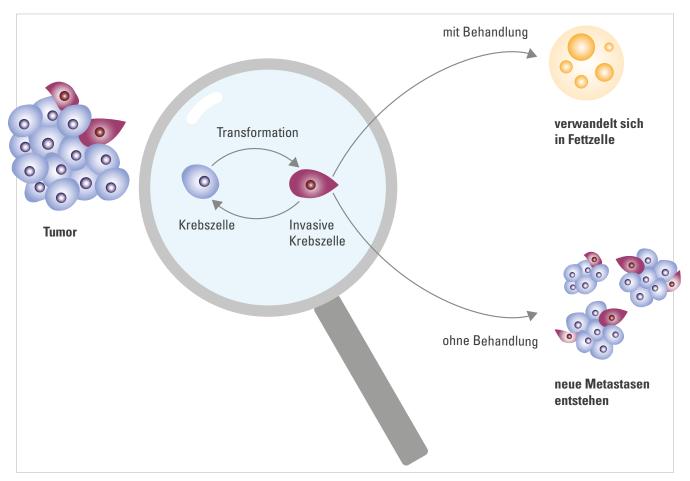
einfach zu verstehende Verwandlung: Die Zellen an der Oberfläche – dem so genannten Epithel – eines Organs verlieren ihre bisherige Funktion und Identität. Sie formen sich in weniger differenzierte Zellen um.

Bemerkenswert ist, dass der Identitätsverlust der Zellen mit einem Gewinn an Entwicklungsmöglichkeiten und Plastizität einhergeht. So können die durch eine EMT transformierten Zellen nicht nur eine Chemotherapie überleben, sondern sich auch von ihren Schwesterzellen im Tumor loslösen, in den Blutkreislauf wandern – und an einem anderen Ort im Körper einen neuen Ableger gründen. Dort können sie sich in die schnell wachsende Form zurückverwandeln. Die grosse Plastizität von Krebszellen ist im Kampf gegen die Erkrankung deshalb eine riesige Herausforderung.

Knorpel-, Knochen- und Fettzellen

Doch in einem von der Stiftung Krebsforschung Schweiz geförderten Forschungsprojekt sehen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in dieser Herausforderung auch eine Chance. «Wir haben in unserer Studie gezeigt, wie sich die grosse Plastizität von invasiven Brustkrebszellen therapeutisch ausnutzen lässt», sagt Gerhard Christofori vom Departement für Biomedizin der Universität Basel. Wenn man nur die richtigen Wachstumsfaktoren zu den Zellkulturen hinzufüge, liessen sich EMT-transformierte Zellen im Labor in so gut wie alles umwandeln, meint der Professor für Biochemie. In verschiedenen Versuchen hat seine Forschungsgruppe aus den Krebszellen etwa Knorpel- oder Knochenzellen geformt.

«Der Knackpunkt für uns aber war, herauszufinden, wie man mit möglichst wenigen Substanzen eine Verwandlung hinbekommt», erklärt Christofori. Weil es für die Umwandlung von Krebs- in Fettzellen nur zwei Medikamente braucht, die zudem schon klinisch getestet und für andere Behandlungen zugelassen sind, sehen die Forschenden in der Fettumwandlung das grösste therapeutische Potenzial. Ihr Rezept: Das Antidiabetikum Rosiglitazon und das Krebsarzneimittel Trametinib (das sonst für die Behandlung von schwarzem Hautkrebs oder Lungenkrebs mit einer bestimmten genetischen Mutation verwendet wird). Mit dieser Kombination gelang es den Forschenden, aus den gefährlichen invasiven Krebszellen harmlose Fettzellen herzustellen. «Fettzellen teilen sich nicht mehr, deshalb neutralisiert diese Umwandlung auch den Einfluss der vielen Mutationen, die sonst die Krebszellen zur raschen Vermehrung antreiben», sagt Christofori.



Die Wandlungsfähigkeit von Krebszellen im Visier: Eine neue Therapiestrategie beugt Metastasen vor. Aus den invasiven Zellen werden Fettzellen, die sich nicht mehr weiterteilen können.

Die Bildung von Metastasen verhindern

Sein Team hat die Fettumwandlungstherapie nicht nur in Zellkulturen, sondern auch in Versuchen mit Mäusen getestet – und dadurch zwei interessante Beobachtungen gemacht. Erstens zeigte sich unter dem Mikroskop, dass die Behandlung den Rand von Tumoren glättete. Die Forschenden erklären sich diesen Befund mit dem Fehlen der invasiven Zellen, die die Grenze zum gesunden Gewebe normalerweise ausfransen lassen. Und zweitens stellte das Team um Christofori fest, dass ihre Fettumwandlungstherapie die Bildung von Metastasen hemmte.

Als Nächstes wollen die Forschenden nun prüfen, ob sich die von ihnen verwendeten Medikamente mit einer konventionellen Chemotherapie kombinieren lassen. «Das Resultat wäre ein Ansatz, der sich sowohl gegen die invasiven wie auch gegen die sich rasch teilenden Krebszellen richtet», sagt Christofori. Wenn auch diese Tests positiv ausfallen, müssen Investoren einsteigen, um die kostspieligen klinischen Versuche am Menschen zu finanzieren. Ob das passiert, bleibt allerdings fraglich. Weil der Patentschutz für das Antidiabetikum Rosiglitazon abgelaufen sei, bleibe das Interesse der Industrie an der an sich vielversprechenden Idee verhalten, meint Christofori.

Wie funktioniert eigentlich?

Die Entwicklung von Medikamenten

Jeder neuen Therapie geht ein intensiver und oft jahrzehntelanger Entwicklungsprozess voran. Zuerst wird die Wirkung eines potenziellen Arzneimittels im Labor in so genannten präklinischen Versuchen an einzelnen Zellen und später auch in Versuchen mit Tieren untersucht. Zeigen die Resultate, dass der Wirkstoff – ohne gravierende Schäden zu verursachen – einen Krankheitsverlauf günstig beeinflussen kann, folgen die klinischen Versuche. Sie werden in mehrere Phasen unterteilt: Phase-I-Versuche dienen der Dosisfindung. Mit Phase-II-Versuchen wird ein erstes Wirkungsund Nebenwirkungsprofil errichtet. In den Phase-III-Versuchen wird die neue Therapie mit den bisher verfügbaren verglichen. Erweist sich die neue Therapie als überlegen, kann der Hersteller bei den Behörden eine Zulassung beantragen. Erst wenn eine Therapie zugelassen wird, kommt sie auf den Markt.

Nach der Schwere kommt die Leichtigkeit

Fast ein Jahr lang blieb die bekannte SRF-Moderatorin Sandra Boner dem Meteo-Dach fern. Mit «aspect» sprach sie über ihre Brustkrebserkrankung, über ihre Familie und über neuentdeckte Lebensinhalte.

Text: Joëlle Beeler, Fotos: Gaëtan Bally

andra Boner stand mitten im Leben, als sie letztes Jahr einen Knoten in ihrer Brust ertastete. Sofort liess sie sich untersuchen. Das Resultat kam prompt retour und war wie eine Ohrfeige: Brustkrebs – triple negativ, hormonunabhängig und hochaggressiv. Bevor sie mit der Chemotherapie startete, besprachen sie und ihr Partner mit den beiden Söhnen (9 und 10 Jahre) Folgendes: «Mami macht jetzt eine Therapie, um dieses Ding, das Böse, zu eliminieren. Sie wird zwar ihre Haare

«Meine Familie hat mich durch die Chemozeit getragen. Wegen ihr habe ich durchgehalten.»

Sandra Boner

verlieren, aber es kommt alles wieder gut.» Dieser Plan verhalf der ganzen Familie über die schwierige Zeit hinweg. Für die Solothurnerin war es wichtig, dass sich der Alltag der Söhne trotz ihrer Erkrankung nicht komplett ändern würde: «Ich war genauso streng mit ihnen wie zuvor. Mehr Glace haben sie deswegen auch nicht bekommen», schmunzelt sie. Aber das Mami war mehr zuhause. Statt am Abend auf dem SRF-Meteo-Dach zu moderieren, brachte sie ihre Jungs regelmässig ins Bett.

Was ihr die Familie während der Behandlungszeit gegeben hat, weiss Sandra Boner sehr genau. Und sie weiss es zu schätzen. «Die Familie gab mir einen enorm wichtigen Rückhalt. Sie hat mich durch die Chemozeit getragen. Wegen ihr bin ich am Morgen aufgestanden, wegen ihr habe ich durchgehalten.»

Was kurze Haare bewirken

Am Fernsehen ist die 44-jährige Sandra Boner bekannt für ihre kurzen, orange-farbenen Haare. Ausgerechnet vor der Diagnose habe sie sich ihre Haare etwas wachsen lassen, seufzt sie. «Ich habe geweint, als mir die Coiffeuse zu Beginn der Chemo die Haare ganz kurz geschnitten hatte. Das war sehr emotional.» Aber in diesem Moment

«Endlich ohne Perücke. Dieses Gefühl war so schön gewesen!»

Sandra Boner

habe sie sich auch mondän gefühlt. «Mit diesen Stoppeln und riesigen Ohrenclips hätte ich auch an eine schicke Vernissage in Zürich gepasst.» Was Sandra Boner aber nicht erwartet hatte, war der Schmerz, als ihr die Haare wenig später wegen der Chemo ganz ausfielen. «Diesen Schmerz auf der Kopfhaut werde ich nicht so schnell vergessen.»

Ihre Perücke aus echtem Haar (siehe Kasten, nächste Seite) wartete derweil schon. Sandra Boner hatte hohe Ansprüche an die Anpassung. Sie wollte nicht, dass man auf den ersten Blick sieht: «Das ist eine Perücke. Die hat bestimmt Krebs.» Sie pflegte ihre zweiten Haare sorgfältig und brachte sie sogar zum Frisieren zum Coiffeur. «Ich fand meine Perücke megaschön und bekam Komplimente dafür.» Ihren kahlen Kopf zeigte sie auch zuhause nicht. «Ich habe mich in meine Jungs versetzt und dachte dann, es sei besser, wenn sie ihr Mami ganz normal mit Haaren oder Turban sehen würden.» Vor allem in den heissen Sommermonaten oder beim Grillieren sei ein Kopftuch oder Turban viel angenehmer gewesen als die Perücke.

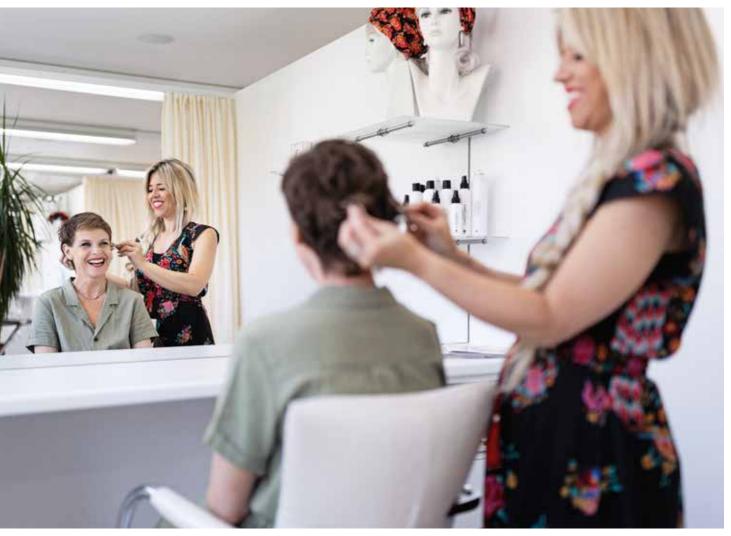
Vergessene Gefühle

Nach gut einem halben Jahr – im Herbst 2018 – konnte Sandra Boner das erste Mal aufatmen. Der Tumor in ihrer Brust hatte gut auf die Chemotherapie angesprochen, die Operation lag hinter ihr, jetzt kam nur noch die Bestrahlung. In diesem Moment liess sie ihre Perücke liegen. «Die Kinder stockten zwar etwas, denn wirklich lange waren meine Haare noch nicht.» Aber es sei so schön gewesen, endlich ohne Perücke! «Das erste Mal über eine Brücke



 $\textbf{Nach abgeschlossener Therapie denkt TV-Frau Sandra Boner zur {\tt \"uck} \ an \ die \ Chemo: \\ \texttt{``Eine sch\"o} ne \ Per {\tt \'ucke} \ war \ mir \ sehr \ wichtig."}$

LEBEN MIT KREBS



Einblick in die Kabine: Mit viel Diskretion liess sich Sandra Boner von der Coiffeuse Laila Aviolat bezüglich Perücke beraten.

gehen und den Wind auf der Kopfhaut spüren!» Erst in diesem Moment wurde ihr bewusst, dass sie dieses freiheitliche Gefühl den ganzen Sommer über nicht gehabt und vermisst hatte.

Söhne sind stark geworden

Wenn Sandra Boner keine Familie hätte, würde sie heute - nach ihrer Erkrankung - anders leben: «Ich würde mehr auf den Putz hauen, viel ausgehen und die neugewonnene Freiheit in vollen Zügen geniessen.» Mit Kindern sei die Situation etwas anders. «Ich geniesse jeden Tag, aber ich bin mir meiner Endlichkeit mehr bewusst. Mir ist wichtig zu sehen, wie meine beiden Jungs gross werden, und ich möchte miterleben, wie sie die Schule abschliessen.» Diesbezüglich sei sie eine «Worst-Case-Lady», sie rechne sich auch den schlimmsten Fall aus. Bei der Diagnose habe sie Gedanken gehabt, wie: «Die Kinder wachsen ohne Mutter auf. Das ist schrecklich, sie werden abstürzen.» Rückblickend stellt die Familienfrau nun aber fest: «Meine Söhne sind richtig stark und selbstbewusst geworden. Das beruhigt mich und gibt mir Sicherheit. Es ist sehr schön zu sehen, dass es auch ohne mich gehen könnte. Aber das wird nicht eintreffen, noch nicht!»

Neue Kraft gefunden

Einschnitte ins Leben gibt es verschiedene. Für Sandra Boner gab es ein Leben vor und nach den Kindern und jetzt auch ein Leben vor und nach dem Krebs. «Man liest ja viel darüber, wie man sein Leben ändern oder optimieren könnte. Ich esse gerne, trinke auch ab und zu ein Bier oder gehe in den Ausgang. Das möchte ich nicht ändern.» Aber bezüglich Bewegung habe sie noch Potenzial gehabt. Das habe sie sich zu Herzen genommen, erzählt Sandra Boner. Sie besuchte mit anderen brustkrebsbetroffenen Frauen im Bürgerspital Solothurn einen ambulanten onkologischen Rehabilitationskurs. Das neue Angebot hatte zwei Effekte: Sie wurde nach der ganzen Behandlung noch ein wenig weiter begleitet, und mit einem Kraft- und Ausdauertraining bekam sie wieder mehr Vertrauen und mehr Gefühl in ihren eigenen Körper zurück.

Dazu hat die Solothurnerin das Joggen neu für sich entdeckt. «Man sieht es mir ja nicht an, aber vor meiner Erkrankung war ich total unsportlich.» Neu macht sie jetzt mehrmals pro Woche ihre Aarerunde von rund fünf Kilometern und möchte bald auch zehn Kilometer schaffen. «Das Training tut mir total gut. Ich bin glücklich darüber.»







Massarbeit: Jede Perücke und jedes Zweithaar wird vom Spezialisten individuell bearbeitet und angepasst.

Während des Joggens verarbeite sie viel und sage sich immer wieder: «Ig bliibe gsung, ig wirde gsung, ig bliibe gsung und ig wirde gsung.» Es ist so etwas wie der Lauf des Lebens, der ihr neue Kraft gibt.

Wenn Sandra Boner nach diesem herausfordernden Jahr anderen Betroffenen etwas mitgeben möchte, dann dies: «Sobald es schwierig wird, unbedingt Hilfe annehmen. Während der intensiven Zeit der Behandlung können Familie, Freunde und auch Ärztinnen, Ärzte oder Pflegefachleute zu einer wichtigen Stütze werden. Deren Hilfe und Ratschläge machen vieles einfacher.»

Informationen zu Brustkrebs:

www.krebsliga.ch/krebsarten-brustkrebs



Eine grosse Auswahl an Perücken steht für Betroffene bereit.

Form, Farbe und Haarlänge

Jede Perücke wird individuell angepasst

Für Krebspatienten ist der Verlust der Kopfhaare wegen einer Chemotherapie ein schwieriger Moment. Wie verändert es mein Aussehen? Sehen alle sofort, dass ich krank bin? Die betroffene Sandra Boner (siehe Haupttext) liess sich eine Echthaarperücke anfertigen. «Ich fand meine Perücke megaschön, die Farbe hat exakt gepasst», sagt sie. Beraten wurde sie von Laila Aviolat. Die Zweithaarspezialistin führt mit viel Empathie und Engagement das «The Hair Center» in Aarau in der zweiten Generation. Sie hat Sandra Boner mit Diskretion und Sorafalt unterstützt: «Bei uns kommt kein Haarersatz ohne individuelle Anpassung auf den Kopf. Welche Wahl getroffen wird, hängt vom Anspruch und vom Bedürfnis ab. Gemeinsam ist jedoch allen, dass sie nicht als Perücke erkennbar sind.» Laut Laila Aviolat besteht das Lager aus mehreren Tausend unterschiedlichen Perücken und Haarteilen: «Um so nahe wie möglich an die Originalhaare unserer Klienten heranzukommen, brauchen wir eine möglichst grosse Auswahl. Nur schon bei der Haarfarbe Grau gibt es etwa 45 verschiedene Abstufungen. Was es nicht gibt, wird hergestellt.» Für Laila Aviolat ist diese Arbeit spannend und schön zugleich: «Sobald sich eine Kundin im Spiegel auch mit Perücke wiedererkennt und sich darüber freut, habe ich meinen Job richtig gemacht! Damit können wir den Betroffenen und Angehörigen in einer schwierigen Zeit Freude bereiten.»

Trotz Krebs – Familiengründung soll eine Option bleiben

Krebstherapien erhöhen das Risiko der Unfruchtbarkeit. Die 24-jährige Daniela Tschan hegte schon immer einen Kinderwunsch. Durch das Einfrieren der Eizellen steht ihr diese Möglichkeit nach wie vor offen. Dank des Engagements der Krebsliga übernehmen seit dem 1. Juli 2019 neu die Krankenkassen die Kosten.

Text: Joëlle Beeler

eun Monate lang dauerte die Chemotherapie von Daniela Tschan aus Mümliswil. Etwa so lange wie eine Schwangerschaft. Vor rund vier Jahren entdeckte man bei der damals 20-Jährigen ein «Highgrade Osteosarkom» – einen bösartigen Knochentumor. Ihre erste Frage im Gespräch mit der Onkologin war: «Kann ich trotz Chemotherapie noch Kinder bekommen?»

Der Umstand, dass sie Eizellen einfrieren könne, habe sie sehr beruhigt, erzählt Daniela Tschan rückblickend. Vor der Chemotherapie wurden ihr in der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel insgesamt zehn unbefruch-

«Es hat mich sehr beruhigt, dass ich vor der Chemo meine Eizellen einfrieren konnte.»

Daniela Tschan

tete Eizellen entnommen und zusammen mit Eierstockgewebe eingefroren. Es besteht auch die Möglichkeit, Eizellen befruchtet einfrieren zu lassen. Die junge Frau lebte damals schon in einer stabilen Beziehung. «Wir entschieden uns jedoch dagegen. Man weiss nie, was nach einer Krankheit in einem jungen Leben noch alles passiert», sagt sie.

Kinderwunsch hat seinen Preis

Als Daniela Tschan vor vier Jahren an Knochenkrebs erkrankte, waren fertilitätserhaltende Massnahmen bereits möglich, eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse gab es damals aber noch nicht. Da sie zu diesem



Dokumentation: In diesem dicken Ordner bewahrt Daniela Tschan alle Unterlagen zu ihrer Krankheit und zu den fruchtbarkeitserhaltenden Massnahmen auf

Zeitpunkt gerade erst ihre KV-Lehre abgeschlossen hatte und nur wenig erspartes Geld besass, war sie froh um die finanzielle Unterstützung ihrer Eltern. «Ich bin ihnen unendlich dankbar, dass sie mir sofort geholfen haben. Alleine hätte ich die mehreren tausend Franken für die Entnahme von Eizellen und Eierstockgewebe nicht bezahlen können.» Zusätzlichen Support gab es von der Krebsliga Solothurn. Daniela Tschan holte sich bei der Beraterin Barbara Aerni wertvolle Tipps für den Alltag. «Wenn ich nicht mehr weiterweiss, kontaktiere ich die Krebsliga Solothurn noch heute. Und ich empfehle sie auch weiter, wenn jemand bezüglich Krebs Hilfe benötigt.»

D: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Krebsliga erwirkt Kostenübernahme

Fruchtbarkeitserhaltende Massnahmen

Die Krebsliga Schweiz hat Ende 2018 in Zusammenarbeit mit medizinischen Fachgesellschaften bei der Eidgenössischen Kommission für allgemeine Leistungen und Grundsatzfragen (ELGK) einen Antrag zur Kostenübernahme durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung eingereicht. Nun hat das Eidgenössische Departement des Inneren entschieden, dem Antrag stattzugeben: Seit dem 1. Juli 2019 werden die Kosten für eine Kryokonservierung von Ovarialgewebe, Eizellen oder Spermien während fünf Jahren übernommen.

Viele Krebstherapien sind so aggressiv, dass sie die Fruchtbarkeit von Patientinnen und Patienten in Mitleidenschaft ziehen können. Das Problem der Infertilität ist – aufgrund der medizinischen Fortschritte in der Behandlung von Krebsleiden – für eine immer grössere Zahl von Krebsbetroffenen von Bedeutung: Schätzungen zufolge hat ungefähr ein Drittel der gut 1000 Jugendlichen und jungen Erwachsenen (im Alter von unter 40 Jahren), die jedes Jahr neu an einer der fertilitätsgefährdenden Krebsarten erkranken, Bedarf an Massnahmen zur Erhaltung der Fruchtbarkeit.



Grundsätzlich stehen der Fortpflanzungsmedizin mehrere Möglichkeiten zur Verfügung. Meist geht es darum, Geschlechtszellen – also Eizellen bei Frauen und Spermien bei Männern – noch vor Beginn der Behandlung zu entnehmen, bei sehr tiefen Temperaturen einzufrieren und so die Zellen langfristig zu erhalten oder zu konservieren. Diese so genannte **Kryokonservierung** gehörte früher nicht zu den Pflichtleistungen in der Grundversicherung. Deshalb mussten die Betroffenen, die diese Massnahme in Anspruch nehmen wollten, die Kosten selber tragen. Wir haben dazu beigetragen, dass diese Kosten nun übernommen werden.

- ▶ www.krebsliga.ch/kinderwunsch-trotz-krebs
- ▶ www.fertionco.ch

Das Leben geht weiter

Daniela Tschan hatte schon immer eine genaue Vorstellung, wie ihr Leben einmal verlaufen sollte: Weisse Hochzeit feiern, Kinder bekommen und in ein Eigenheim ziehen. Lebenspläne, die mit der Krebserkrankung durcheinandergerieten. Wegen des Osteosarkoms musste ihr

«Ich hoffe, auf natürlichem Wege schwanger zu werden. Sonst habe ich ja noch mein Back-up.»

Daniela Tschan

rechtes Kniegelenk und ein Teil des Oberschenkelknochens entfernt und mit einer Prothese ersetzt werden. Seit einem halben Jahr kann sie nun wieder normal gehen und sich fast schmerzfrei bewegen. Sie hat die Krankheit überwunden und gilt als geheilt.

Das Ganze habe ihr etwas gezeigt, meint die heute 24-Jährige: «Im Leben passiert nichts ohne Grund. Ich bin durch die Krankheit stärker geworden und habe gelernt, manchmal auch Nein zu sagen.» Im Moment geniesse sie ihr neugewonnenes Leben in vollen Zügen. «Ich arbeite wieder, reise öfters und bin gerne mit meinen Freundinnen unterwegs», erzählt sie und schmunzelt: «Wenn ich so weit bin, hoffe ich auf natürlichem Wege schwanger zu werden. Ansonsten habe ich ja noch mein eingefrorenes Back-up.»

Wichtiges Engagement

Weil das Thema Fruchtbarkeit ein wichtiges Anliegen für junge Krebspatientinnen und -patienten ist, macht sich die Krebsliga stark für fertilitätserhaltende Massnahmen (siehe Kasten). Daniela Tschan findet es richtig und wichtig, dass sich die Krebsliga dafür einsetzt: «Hat man die Therapien einmal hinter sich und die Krankheit überstanden, sollte einem das Leben nach wie vor offenstehen. Und es sollte noch möglich sein, eine Familie gründen zu können.»

Mit Engagement und Leidenschaft im Dienste der Betroffenen und Angehörigen

Zielstrebig und engagiert hat Kathrin Kramis die Krebsliga Schweiz acht Jahre lang geführt. Nun geht sie in Pension. Dass sie während ihrer Zeit als CEO selbst an Krebs erkrankt ist, hat ihre Bemühungen bestätigt und verstärkt, sich für eine bestmögliche und individuell massgeschneiderte Krebsversorgung einzusetzen, welche eine hohe Lebensqualität der Betroffenen ermöglichen soll.

Interview: Joëlle Beeler

Kathrin Kramis – Sie haben einen psychologischpädagogischen Hintergrund. Warum kam 2011 das Interesse an der Krebsliga?

Vor über 30 Jahren habe ich mich im Rahmen eines Forschungsprojekts an der Universität Fribourg mit Belastungen und Bewältigungsmöglichkeiten von Frauen mit Brustkrebs auseinandergesetzt. Über mehrere Monate führte ich wöchentliche Gespräche mit betroffenen Frauen. Im Fokus standen Krankheitsverläufe und Bewältigungsherausforderungen sowie individuell angepasste Beratungs- und Unterstützungsangebote: Wie verarbeiten die betroffenen Frauen den Diagnoseschock, die biografische Zäsur, Ängste, Sorgen und Unsicherheiten im privaten Umfeld und im Versorgungssystem? Welche Bewältigungsformen sind im Umgang mit den Krankheits- und Therapiefolgen günstig und hilfreich? Wie lässt sich die Selbstwirksamkeit der Betroffenen fördern und aufrechthalten? Diese überaus intensiven Gespräche hatten mich als junge Frau nachhaltig berührt und geprägt. Die Stelle der Krebsliga, welche ich viele Jahre später ausgeschrieben sah, weckte sehr schnell den Wunsch in mir, einen Beitrag im Umgang mit der gesellschaftlichen Herausforderung «Krebs» leisten zu dürfen.

Was hat sich in dieser Zeit für die Betroffenen verändert?

Neue Behandlungsmöglichkeiten und verbesserte Früherkennung haben die Chancen auf ein verlängertes Leben deutlich erhöht. In westlichen Ländern geht man derzeit davon aus, dass etwa 60% der Betroffenen eine Krebserkrankung fünf Jahre oder länger überleben. Bei etlichen Tumor-Entitäten ist heute ein Überleben von 20 und mehr Jahren möglich. In der Schweiz leben heute

etwa 320 000 Menschen mit einer Krebsdiagnose. In zehn Jahren werden es 500 000 sein. Wenn ich an die 1980er-Jahre zurückdenke, als wir die ersten Forschungsprojekte zur psychischen Bewältigung von Krebsbetroffenen durchführten, war der sich abzeichnende Wandel von Krebs zur chronischen Krankheit weder sicht- noch spürbar. Heute sprechen wir von «Cancer Survivorship», «Leben mit und nach Krebs». Die Survivorship-Herausforderungen von Krebsbetroffenen sind vielfältig, die komplexen und innovativen Behandlungsverläufe anspruchsvoll, die Spätfolgen von Therapien nicht unbeachtlich. Die widersprüchlichen Gefühle belasten die Zukunftsperspektive. Ein Wechselbad zwischen Dankbarkeit und Frustration, Ärger und Hoffnung, Lebensfreude und Unsicherheit begleitet den Weg zurück in den Alltag.

Wovon können Cancer Survivors heute profitieren?

Die kantonalen und regionalen Krebsligen leisten hier einen grossen und bedeutsamen Beitrag, indem sie die Cancer Survivors auf diesem Weg professionell begleiten, unterstützen und beraten. Ein wichtiges Angebot

«Die kantonalen und regionalen Ligen leisten einen grossen Beitrag, indem sie Cancer Survivors professionell begleiten.»

Kathrin Kramis, CEO Krebsliga Schweiz

sind die Rehabilitationen. Die Krebsliga Schweiz hat Broschüren für Betroffene und Faktenblätter zur onkologischen Rehabilitation sowie zu Bewegungstherapie und Sport publiziert. Auch werden Online-Informationen zum Thema fortlaufend ausgebaut. In den letzten Jahren haben wir an mehreren Standorten in der Deutschschweiz, in der Westschweiz und im Tessin beim Aufbau ambulanter und stationärer onkologischer Rehabilitation Unterstützung und Beratung angeboten, sodass praktisch in jeder Region eine onkologische Rehabilitation in Anspruch genommen werden kann.

CEO Krebsliga Schweiz

Kathrin Kramis



Dr. phil. Kathrin
Kramis-Aebischer hat
nach sieben Jahren
Tätigkeit als Primarlehrerin und Heilpädagogin an der Universität Freiburg klinische
Psychologie und Erziehungswissenschaften
studiert und an der Uni
Fribourg promoviert.

Sie hat einen Abschluss als Psychotherapeutin und wirkte mehrere Jahre u. a. als Psychotherapeutin, Hochschuldozentin, Führungsausbildnerin und Institutsleiterin an der Pädagogischen Hochschule. Von 2011 bis Ende September 2019 war sie CEO der Krebsliga Schweiz und leitete zudem die Geschäftsstelle der Oncosuisse/NSK. Mit fast 65 Jahren übergibt Kathrin Kramis nun die Leitung der Krebsliga Schweiz an Daniela de la Cruz.

Krebs und Arbeit ist auch ein Projekt, welches Ihnen am Herzen liegt, wieso?

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Mehr als 15 000 Menschen im Alter von 20 bis 64 Jahren erkranken jedes Jahr neu an Krebs. Rund 64 000 Personen im erwerbsfähigen Alter leben in der Schweiz aktuell mit einer Krebsdiagnose. Zwei Drittel aller Betroffenen kehren nach den Therapien wieder an ihren Arbeitsplatz zurück. Ein Drittel jedoch verliert die Stelle. Der Weg in die Armutsfalle ist somit nicht ausgeschlossen. Je nach Diagnose und Bewältigungsmöglichkeiten der betroffenen Person möchten wir mit den Beteiligten eine individuelle Lösung finden, um die Integration in den Arbeitsprozess erfolgreich gestalten zu können. Die Berufstätigkeit bedeutet für die Betroffenen einerseits eine Einkommenssicherung, vermittelt andererseits jedoch eine wesentliche Struktur und hilft, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Vorgesetzte stehen oft vor einem Balanceakt zwischen Verantwortung und Mitgefühl. Mit einer achtsamen und bewussten Begleitung ihrer Mitarbeitenden kann entscheidend Einfluss auf den Wiedereingliederungsprozess und das Arbeitsklima genommen werden. Damit das Thema Krebs im Arbeitsprozess enttabuisiert werden kann, haben wir im Jahre 2016 die Fachstelle «Krebs & Arbeit» aufgebaut, welche für Unternehmen bedarfsgerechte Angebote entwickelt, um Arbeitgeber und Personalverantwortliche in dieser herausfordernden Situation zu unterstützen.

Kathrin Kramis – nach fünf Jahren bei der Krebsliga Schweiz wurden Sie selbst zur Betroffenen. Wie gross war der Schock?

Der Befund kam unerwartet. Die Betroffenheit war gross. Bei mir, meinem Ehemann und meinem nächsten Umfeld. Das Leiomyosarkom, ein seltenes Weichteilsarkom, wurde dank einer fundierten Zweitmeinung entfernt und richtig behandelt. Doch war ich nach der Diagnose unsicher, ob ich zur Krebsliga zurückkehren kann, ob ich meine Mitarbeitenden über meine Diagnose informieren sollte. Das Thema «Krebs am Arbeitsplatz» stellte sich mir unter ganz neuem Vorzeichen. Ich bin heute noch dankbar, meiner inneren Stimme gefolgt und die Mitarbeitenden informiert zu haben. Ihr Mitgefühl, auch heute, nach drei Jahren, war und ist eine Kraftquelle sondergleichen.

Ein seltener Krebs mit unsicherer Prognose. Wie verarbeiteten Sie das?

Die vielen Gespräche mit meinem Ehemann haben mir sehr geholfen. Schonungslos, offen und ehrlich haben wir uns – und tun es immer noch – über Leben und Sterben, über die Sinnfrage des Lebens ausgetauscht. Dies führt immer wieder zur Verarbeitung, zur inneren Ruhe, zur erneuten Entdeckung der inneren Kräfte, zum achtsamen Umgang mit dem Hier und Jetzt. Rückblickend bin ich dankbar, mich in guten medizinischen Händen zu wissen und mich von meinem Umfeld so herzlich begleitet zu spüren. Einzig, so denke ich, hätte ich mir nach dem Eingriff wohl mehr Erholungszeit nehmen müssen. Ich bedaure es nachträglich, dass ich «unsere» Reha-Angebote nicht genutzt habe.

Wie hat sich Ihre Sicht auf Krebs durch diese persönliche Erfahrung verändert?

Was oft zu kurz kommt, ist der Dialog: Der Dialog zwischen Betroffenen, Ärzten, Pflegenden, Psychologen und Angehörigen. Aufeinander zugehen, einander zuhören und nicht zuletzt voneinander lernen. Dieser Dialog in Form eines Anlasses für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen war ein lang gehegter Wunsch, welchen ich realisieren wollte. Die «Frühlingsbegegnung» sollte den Kern eines Dialogs bilden, welcher in einem wertschätzenden, stimmigen und empathischen Klima stattfindet und zugleich in ein neues Anlassformat eingebettet ist. Zusammen mit Rolf Heusser, Direktor des Nationalen Instituts für Krebsepidemiologie und -registrierung (NICER), konnten wir im März 2018 diesen Begegnungsanlass mit rund 100 Personen durchführen. Der Erfolg zeigte sich in der grossen Nachfrage und dem Interesse, sich im neu gegründeten Betroffenenrat einzubringen. Für mich ein überaus eindrücklicher und wichtiger Anlass, der mir unvergessen bleibt.

(Fortsetzung auf Seite 20)

Was brauchen Menschen mit Krebs heute?

Vor dem Hintergrund von Forschungsergebnissen erkennen wir derzeit drei Phasen, welche sich bezüglich Belastungserleben unterscheiden. Die Krebsliga Schweiz erarbeitet zurzeit evidenzbasierte Toolkits für die Ligen, damit Betroffenen und Angehörigen massgeschneiderte Angebote zur Verfügung gestellt werden können.

«Was oft zu kurz kommt, ist der Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.»

Kathrin Kramis

In der ersten Phase der Krebsdiagnose stehen Entscheidungen im Vordergrund. Der Ausbreitungsgrad des Tumors und der Behandlungsplan werden festgelegt. Betroffene erleben Verlustängste, familiäre, soziale und berufliche Rollen müssen neu definiert werden, die Nebenwirkungen der Behandlungen belasten wie auch allfällige finanzielle Probleme.

Nach dem Abschluss der Behandlungen folgen regelmässige Nachuntersuchungen. Das Überleben und die Unsicherheit bezüglich der Behandlungsergebnisse stehen der Angst vor einem Rezidiv oder dem Tod gegenüber. Diese Phase kann aber leider auch in eine terminale Phase einer Krebserkrankung münden. In einer weiteren Phase kann von Heilung oder Langzeitüberleben gesprochen werden. Survivors können sich in diesem Stadium noch immer durch ein Rezidivrisiko bedroht fühlen. Betroffene berichten von Langzeitnebenwirkungen und -problemen, von Diskriminierung am Arbeitsplatz und Versicherungsproblemen.

Wir dürfen die politische Ebene nicht vergessen. Wenn Sie drei Themen anschneiden dürften, welche wären das?

Ein zentrales Thema sind die steigenden Medikamentenpreise: Chancen- und Zugangsgerechtigkeit müssen gewährleistet sein, dafür setzt sich die Krebsliga ein. Geplant ist ein Round-Table, an welchem Vertreter der Versicherungen, der Pharmaindustrie, der Politik sowie Onkologen und Betroffene gemeinsam Lösungen suchen wollen.

Die demografische Entwicklung wird uns in nächster Zeit stark beschäftigen. Ältere Menschen mit multimorbider Erkrankung bedürfen ganz besonderer Betreuung und medizinischer Pflege. Wir stehen vor neuen Herausforderungen. Haben wir genügend qualifizierte Fachkräfte, verfügen wir über entsprechende Einrichtungen und Strukturen?

Und drittens erschüttert mich der Umstand, dass Personen, die an Krebs erkranken, in eine Armutsfalle treten können. Die kantonalen und regionalen Krebsligen leisten finanzielle Hilfe vor Ort, subsidiär auch die Krebsliga Schweiz. Trotzdem sind hier politische Massnahmen zu ergreifen, um solche Missstände dämpfen zu können.

Kathrin Kramis – wie schwer fällt es Ihnen, nun in den Ruhestand zu treten?

Der Abschied fällt mir nicht leicht. Ich habe meine beruflichen Ziele in der Krebsliga leidenschaftlich verfolgt. Die drei Grundsätze der Krebsliga und der Nationalen Strategie gegen Krebs waren und sind mir eminent wichtig und dienten mir als Kompass für meine Führungsarbeit: Der Mensch im Mittelpunkt, Chancengerechtigkeit und Qualität, Koordination und Kooperation. Der grosse Einsatz der Mitarbeitenden und Mitglieder der Krebsliga, ihr Herzblut, Engagement und innovatives Mitwirken für unsere Vision und Mission «Gemeinsam gegen Krebs» haben mich immer wieder beeindruckt. Das waren bewegende und überaus bereichernde Jahre. Nun freue ich mich auf die kommende Lebensphase.

«Der Abschied fällt mir nicht leicht. Das waren bewegende und überaus bereichernde Jahre.»

Kathrin Kramis

Ich will sie mit meinem Ehemann geniessen. Ich sehe mich in einer Verpflichtung, denn er ist oft zurückgestanden, damit ich beruflich wirken konnte. Nun kommt unsere gemeinsame Zeit. Das sind wunderbare Aussichten!

Herzlichen Dank Kathrin Kramis für das Interview! Wir wünschen Ihnen und Ihrem Ehemann für die Zukunft das Allerbeste! Besten Dank für Ihr Engagement bei der Krebsliga Schweiz!

Patientenverfügung «plus»

Selbstbestimmt und prozessbegleitet bis am Schluss

Was die Krebsliga Zürich bereits letztes Jahr angeboten hatte, beginnen nun auch andere kantonale und regionale Ligen in ihr Beratungsangebot aufzunehmen: Die vorausschauende Behandlungsplanung, auf Englisch «Advance Care Planning» (ACP), ist ein Werkzeug für Kranke, aber auch für gesunde Personen, welche selbstbestimmt vorsorgen möchten. In einer erweiterten Patientenverfügung «plus» können Sie für den Fall einer persönlichen Urteilsunfähigkeit verständlich formulieren, welche Erwartungen Sie an Ihre Behandlung haben.

In einem gemeinsamen Gespräch mit dem Beratenden der Krebsliga in Ihrer Region werden Ihre individuellen Einstellungen zum Leben und zu Krankheit, Ihre Befürchtungen und Vorstellungen hinsichtlich medizinischer Behandlungen besprochen und zusammengefasst. (jbe)

Weitere Informationen zu ACP finden Sie unter:

▶ www.pallnetz.ch/acp-nopa.htm

Hier gehts zum Angebot der Krebsliga Zürich:

▶ zuerich.krebsliga.ch/ patientenverfuegung-plus-acp

Spenderumfrage

Sagen Sie uns Ihre Meinung!



Kostenlose Informationsveranstaltungen

Die Krebsliga hilft bei der Nachlassplanung

Zusammen mit zwei Partnerorganisationen, der Stiftung Krebsforschung Schweiz und der Bank Cler, lädt die Krebsliga Sie zu kostenlosen Informationsveranstaltungen ein.



Wer erbt wie viel? Wie verfasse ich ein Testament? Wie kann ich meine Ehepartnerin oder meinen Lebenspartner nach meinem Tod finanziell absichern? Welche Vorkehrungen kann ich treffen, sollte ich einmal urteilsunfähig werden?

Die Fachspezialisten der Bank Cler gehen diesen Fragen nach und werden im Anschluss an die Veranstaltung Ihre persönlichen Fragen rund um Nachlassplanung und Vorsorgeauftrag beantworten. Die Informationsveranstaltungen finden zwischen Oktober und Dezember 2019 in der ganzen Schweiz statt (siw).

www.krebsliga.ch/ informationsveranstaltung Sie gehören zu unseren wichtigsten und treusten Spendern, und dafür möchten wir uns bei Ihnen ganz herzlich bedanken. Ihre Spenden zeigen uns, dass Sie unseren Einsatz im Kampf gegen Krebs schätzen und uns Ihr vollstes Vertrauen schenken. Wir laden Sie ein, uns 10 Minuten Ihrer wertvollen Zeit zu spenden und an unserer Online-Umfrage teilzunehmen: www.krebsliga.ch/ umfrage. Wir sind interessiert, was unsere besten Spender bewegt. Teilen Sie uns Ihre geschätzte Meinung mit. Die ist uns nämlich sehr viel wert: Unter allen Teilnehmern, welche bis am 30. Oktober 2019 den Fragebogen ausgefüllt haben, verlosen wir eine Übernachtung für zwei Personen im B&B «im Klee» in Bern.

Im Voraus herzlichen Dank für Ihre gespendete Zeit und Ihre Meinung! (siw)

Zur Umfrage:

www.krebsliga.ch/umfrage

RÄTSEL

ableh- nend	•	röm. Ernte- göttin	Rand- leiste		•	Welt- organi- sation	jüngste Stufe d. Trias	eh. brasil. Fuss- ballstar	•	wieder- keh- render Komet	Zch. f. Radon	•	Hieb- u. Stoss- waffe	grosses Meeres- tier	Ausruf d. Überra- schung	Doppel- konso- nant	krank, unzu- träglich	+
Grund, Erde	•	•				Leitung für Flüssig- keiten	>			•	•		Frage- wort	>	5	•		
schweiz. Partei	•		auf diese Weise, derart	-		städtisch		schweiz. Filmre- gisseur (Erich)	•	2)						vom Weg abkom- men: sich	
Abk.: Cirro- stratus	•		Statut		arg, schlimm	>					Laub- baum		Frei- zeit- sportler		Diskus- sions- platt- form	Abk.: Volks- ent- scheid	>	
Datei- verknüp- fung		clever	•	3				Basken- mützen	Mond- göttin	•	•		▼	nieder- trächtig, gemein	Y 9)		
					geringe Entfer- nung		belg. Chan- sonnier † 1978	>				Haupt- stadt v. Menorca (katal.)	• 4			chem. Zch. f. Ruthe- nium	-	
Fisch- fang- gerät		Berüh- rungs- verbot		Radlager	>				internat. christl. Männer- organis.	•	1			engl.: Regen	•		10	
		•		einge- schaltet	8		Autokz. Argenti- nien	•		schweiz. Radio- u. Fernseh- gesell.		Com- puter- taste		nord. Gott		Abk.: rund	-	
Dach- fenster	P 6					kurz für: in dem	Augen- blick: im		Keimzelle	•	Arbeits- gruppe (engl.)	•		•		frz. Artikel		israel. Autor † 2018 (Amos)
Teil arab. Namen	•			Gebäude im Hof	•	•	▼		•	7)				Papst- name	*		•
fast- nächtl. Katzen- musik	•										österr. Stadt am Boden- see	•		11				
				Da	as Lös	ungsw	ort											
								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von fünf exklusiven Necessaires.

Das Nessi von KoKoTé: Ihr Idealer Reisebegleiter

Das Necessaire enthält ein Innenfutter, Staufächer und einen hochwertigen Reissverschluss. Es wird aus recycliertem Nylon hergestellt. Das Nylon stammt aus Fischernetzen, welche aus den Weltmeeren geholt werden. KoKoTé, die Marke der JLT Company AG, beeindruckt durch Hintergrundgeschichten von Menschen, die von überall herkommen. KoKoTé verbindet Menschen unterschiedlicher Kulturen, zeitgenössisches Design und soziales Unternehmertum mit einem hochwertigen Produkt. In der Urner Manufaktur fertigen Flüchtlinge Taschen und Accessoires aus ökologischen Materialien. Das Besondere dabei ist, dass nicht nur schöne Produkte entstehen, sondern Flüchtlinge einer Arbeit nachgehen und so die

Möglichkeit erhalten, sich auszubilden und Deutsch zu lernen. Ein strukturiertes Praktikum verbunden mit Vereinbarungen, Zielen und Bildung vermittelt eine Chance, ein selbständiges Leben jenseits der Sozialhilfe zu führen.

www.kokote.com



Necessaire «Nessi» von KoKoTé, JLT Company AG, im Wert von 95 Franken.

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 14. Oktober 2019. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Juliausgabe 2019, Lösungswort: Sonnenschirm

Béatrice Giroud, 1928 Ravoire – **Vreni Gutweniger**, 8805 Richterswil – **V. Tanner-Hofmann**, 4411 Seltisberg – **Kurt Müller**, 3063 Ittigen – **Ursula Müller**, 3112 Allmendingen b. B. – **Bernadette Murith**, 1663 Epagny – **Denise Schilter**, 1217 Meyrin – **Lisbeth Schraner**, 5236 Remigen – **Mario Schwegler**, 5507 Mellingen – **Elisabeth Steinmann**, 3400 Burgdorf

Impressum Herausgeberin: Krebsliga, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, aspect@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch, PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Flavia Nicolai (fln) – Autorinnen/Autoren: Joëlle Beeler (jbe), Ori Schipper (ors), Luca Toneatti (lut), Simone Widler (siw), Evelyne Zemp (evz) – Fotografie: Gaëtan Bally – Inhalts-/Layoutkonzept: Flavia Nicolai, Peter Ackermann, Evelyne Guanter – Gestaltung: Evelyne Guanter – Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen, Auflage 130 000 Ex. – Ausgabe: 4/19, Oktober 2019, erscheint 4-mal jährlich, die nächste Ausgabe von «aspect» erscheint im Januar 2020 – Bank Cler: Finanzpartner der Krebsliga Schweiz. Damit wir von einem reduzierten Versandtarif der Post Gebrauch machen können, verrechnen wir Ihnen auf Ihre Spende Fr. 5. – pro Jahr als Abonnementsgebühr. Wir bitten um Verständnis.

Meine Erfahrung mit Krebs

Gerademal einer von 1,5 Millionen Menschen erkrankt jährlich an einem so genannten Pseudomyxoma peritonei – einem schleimbildenden Tumor. Mit seinem grossen Lebenswillen hat Beat A.* diesen 2017 besiegt und ist bis heute gesund.

Aufgezeichnet von Luca Toneatti

Früher hatte ich grosse Angst vor Krebs und dachte, dass sei das Schlimmste, was einem Menschen widerfahren könnte. Als es mich dann traf, hatte ich jedoch überhaupt keine Sorge, dass ich den Krebs nicht besiegen könnte.

Meine Frau war damals erstaunt, wie wenig mich die Diagnose erschütterte. Vielmehr beschäftigte mich im ersten Moment, dass ich wegen der Behandlung nicht an einer kommenden Veranstaltung teilnehmen kann.

Anfangs wollte ich niemandem etwas von der Diagnose sagen, solange ich nicht ganz genau wusste, was ich habe. Meine Frau ist anders. Für sie war es wichtig, mit anderen darüber reden zu können.

Ich hatte keine Erwartungen, wie meine Mitmenschen mit dieser Nachricht umgehen sollten. Natürlich war es schön, wenn sie Anteil nahmen. Eine Erwartungshaltung, wie andere auf eine solche Botschaft reagieren müssen, sollte man jedoch nicht haben. Jeder Mensch funktioniert unterschiedlich.



Durch die Krankheit ist Beat A. dankbarer geworden: «Ich weiss heute, was ich an meinem Leben habe, und strebe nicht immer nach mehr.»

In meinem Umfeld haben gewisse Mitmenschen mit Krebs bis heute grosse Berührungsängste. Es ist fast schon ein Tabuthema bei Gesprächen. Bei anderen ist genau das Gegenteil der Fall. Sie wollen immer wissen, wie es um meine Genesung und Gesundheit steht.

In der Reha und während der Physiotherapien wollte ich an meine Grenzen gehen und sehen, wie weit ich meine körperliche Leistungsfähigkeit beanspruchen kann, um möglichst schnell wieder der Alte zu sein. Von Fachleuten umgeben fühlte ich mich sicher, um das Limit meines Körpers herauszufordern.

Enttäuscht war ich von meinem damaligen Arbeitgeber.
Er reagierte überhaupt nicht.
Das Einzige, was ihn zu interessieren schien, war, wann ich wieder zur Arbeit erscheinen würde.

Am meisten gestärkt haben mich damals die Worte meiner Ärztin: «Wir haben alle technischen Mittel zur Verfügung, damit Sie dies überleben können, jedoch müssen Sie dies wirklich wollen und überzeugt davon sein, dass Sie den Krebs besiegen können.»

Das ist nicht das Ende, sagte ich mir von Beginn weg. Ich trichterte mir richtiggehend ein, dass es jetzt erst richtig losgeht, und gab dem Krebs gar nie eine Chance.

*Name von der Redaktion geändert.

Der Kampf gegen Brustkrebs ist auch eine Frage des Geldes.

Als Hausbank unterstützt die Bank Cler seit über 10 Jahren die wichtige Arbeit der Krebsliga Schweiz. Eine Partnerschaft, auf die wir sehr stolz sind. Im Brustkrebs-Monat Oktober sammeln wir zudem Spenden in der ganzen Schweiz.

Mehr dazu unter cler.ch/gemeinsam-gegen-krebs

Zeit, über Geld zu reden.

Bank Banque Banca

