krebsliga

aspect

Oktober 2021

HIER SPENDEN DANKE

LEBEN NACH KREBS

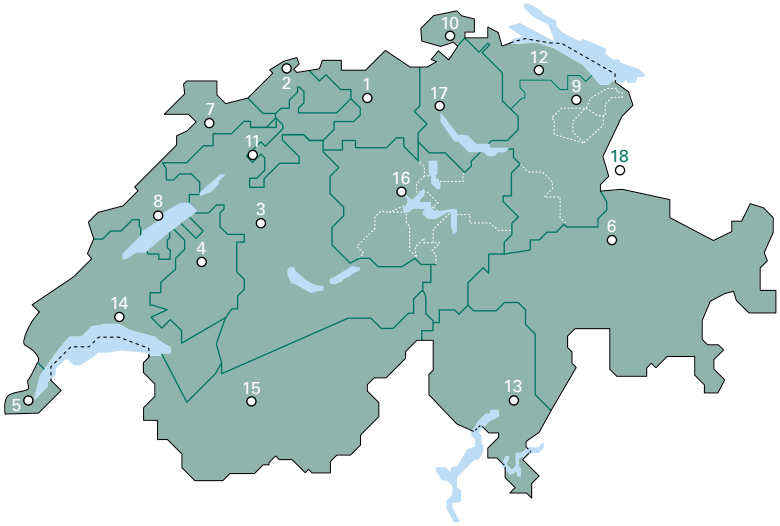
Wenn das Essen zum Feind wird

BRUSTKREBS
Vier von fünf Frauen überleben die Erkrankung

FRANCINE JORDI
Auch sie macht sich stark für Menschen mit Krebs

HILFSFONDS
Warum er Reto neue Hoffnung schenkt

Die Krebsliga in Ihrer Region



Wir sind immer für Sie da!

1 **Krebsliga Aargau**
Telefon 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 **Krebsliga beider Basel**
Telefon 061 319 99 88
info@klbb.ch
PK 40-28150-6

3 **Krebsliga Bern**
Telefon 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
PK 30-22695-4

4 **Krebsliga Freiburg**
Telefon 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
PK 17-6131-3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**
Téléphone 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
CP 12-380-8

6 **Krebsliga Graubünden**
Telefon 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**
Téléphone 032 422 20 30
info@ljcc.ch
CP 25-7881-3

8 **Ligue neuchâteloise contre le cancer**
Téléphone 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
CP 20-6717-9

9 **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**
Telefon 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 **Krebsliga Schaffhausen**
Telefon 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 **Krebsliga Solothurn**
Telefon 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 **Thurgauische Krebsliga**
Telefon 071 626 70 00
info@tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 **Lega ticinese contro il cancro**
Telefono 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 **Ligue vaudoise contre le cancer**
Téléphone 021 623 11 11
info@lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

15 **Krebsliga Wallis**
Telefon 027 604 35 41
info@krebsliga-wallis.ch
PK 19-340-2

16 **Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Telefon 041 210 25 50
info@krebsliga.info
PK 60-13232-5

17 **Krebsliga Zürich**
Telefon 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 **Krebshilfe Liechtenstein**
Telefon 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
PK 90-4828-8

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

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

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

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

gedruckt in der schweiz

ZEWO zertifiziert certifié certificato
Ihre Spende in guten Händen.

Was, wenn das Essen plötzlich nach nichts mehr schmeckt?

Liebe Leserin, lieber Leser

Können Sie sich vorstellen, dass Sie nicht mehr schmecken, was Sie gerade essen? Können Sie sich ein Leben vorstellen, in dem Ihr Lieblingsgericht Übelkeit und Durchfall verursacht und Sie beim Essen das Gefühl haben, Sie hätten ein Stück Metall im Mund? Mir ist das schier unmöglich. Natürlich habe auch ich mal wegen einer Erkältung meinen Geschmackssinn verloren. Doch dieser Zustand dauerte ein, zwei Tage und nicht Monate oder Jahre.

Für viele krebsbetroffene Menschen ist genau dies Realität: Sie verlieren durch die Krebsbehandlung Appetit und Geschmackssinn. Bei den einen kehrt beides zurück. Bei andern «bleibt das Essen ein Feind», wie Memory Gort in unserem Porträt ab Seite 10 erzählt. So macht das Essen mit Familie oder Freunden keinen Spass mehr, sondern wird zur mühsamen Pflichtübung.

Die Öffentlichkeit weiss wenig über die Folgen von Krebstherapien. Deshalb werden Krebsbetroffene auch oft missverstanden. Das muss sich unbedingt ändern! So soll die Öffentlichkeit mehr über die Herausforderungen von Menschen mit und nach Krebs erfahren. Und Betroffene sollen wieder mehr Freude am Essen finden. Mit der Aktion «RECIPES rewritten» wollen wir beide Ziele gleichzeitig erreichen: Drei Spitzenköche verschafften dabei Krebsbetroffenen unerwartete kulinarische Genussmomente – trotz deren unterschiedlichen Geschmackseinschränkungen. Wie ihnen dies gelungen ist, erfahren Sie im Video auf unserer Website und auf Seite 13.

Dank Menschen wie Ihnen kann die Krebsliga auf diese wichtigen Themen aufmerksam machen. Und sie kann ein Bewusstsein für die Herausforderungen schaffen, denen Krebsbetroffene täglich begegnen. Ich danke Ihnen von Herzen für Ihre grossartige Unterstützung, die uns ein gemeinsames Engagement gegen Krebs und für das Leben ermöglicht!

Herzlich,

Daniela de la Cruz
CEO Krebsliga Schweiz

Inhalt

Panorama 4
Corona-Fonds: 150 000 Franken für Krebsbetroffene in Not.

Aktuell 6
Botschafterinnen: Krebsliga erhält prominente Unterstützung.

Forschung 8
Brustkrebs: Vier von fünf Frauen überleben ihre Erkrankung.

Leben mit Krebs 10
Geschmacksverlust: Weshalb Memory Gort wieder Lust am Kochen hat.

Fokus 14
Hilfsfonds: Warum Reto Künzi wieder Hoffnung schöpfte.

Fragen & Antworten 16
Wann kann es sinnvoll sein, Brüste vorsorglich zu entfernen?

In Kürze 17
Wir beantworten Ihre Fragen zur Frauengesundheit.

Rätsel 18
Mitmachen: Gewinnen Sie einen Beldona-Gutschein im Wert von 100 Franken!

Persönlich 19
Gabriela Hausers Erinnerungen an den Abschied von ihrer Mutter.

Anregungen? Fragen? Feedback?

Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

Corona-Fonds der Krebsliga

150 000 Franken für Krebsbetroffene in Not

Die Krebsliga unterstützt Krebsbetroffene, die wegen Corona in Not geraten sind.

Auch in der Schweiz kann eine Krebserkrankung Menschen in grosse finanzielle Not stürzen. Corona hat ihre prekäre Lage zum Teil noch verschärft. So auch jene von Cornelia D.: Sie hat in der Corona-Krise ihre Arbeit verloren. «Das zog mir den Boden unter den Füssen weg. Auf einmal musste ich mit noch weniger Geld auskommen und hatte grosse Existenzängste», erzählt sie. Um krebsbetroffene Menschen wie Cornelia D. unbürokratisch und gezielt zu unterstützen, hat die Krebsliga im Frühling 2020 einen Corona-Fonds geschaffen. Die regionalen und kantonalen Krebsligen können aus diesem Fonds Gelder für die Unterstützung Betroffener beantragen. Bis heute hat die Krebsliga rund 150 000 Franken an Soforthilfe ausbezahlt. «Dank dem Corona-Fonds konnten wir Einzelpersonen und Familien unterstützen und finanzielle Sorgen lindern, sodass die Betroffenen wieder zuversichtlicher in die Zukunft blicken können», sagt Michèle Leuenberger-Morf, Geschäftsführerin der Krebsliga beider Basel. Für Cornelia D. bedeutete die Soforthilfe aus dem Corona-Fonds eine grosse Entlastung: «Der Corona-Fonds der Krebsliga hat mich in einer Zeit unterstützt, in der ich oft nicht mehr weiterwusste. Für diese Hilfe und die gleichzeitige Begleitung bin ich unglaublich dankbar.» (blb)

Brustkrebsmonat Oktober

Mit Rosen für Brustkrebs sensibilisieren

Der Oktober steht jedes Jahr ganz im Zeichen der Sensibilisierung für Brustkrebs. Auch bei den regionalen und kantonalen Ligen finden verschiedene Anlässe und Aktionen statt. In Chur beispielsweise organisiert die Krebsliga Graubünden zusammen mit dem Brustzentrum des Kantonsspitals Graubünden die Veranstaltung «Brustkrebs und Kunst». In der Ostschweiz verteilt die Krebsliga Ostschweiz an verschiedenen Daten und Orten Rosen, um auf die Thematik Brustkrebs aufmerksam zu machen. (lut)

Informationen zu den Aktionen und Veranstaltungen der kantonalen und regionalen Ligen:
▸ **krebsliga.ch/region**

Brustkrebs in Zahlen

6200

Frauen und 50 Männer erkranken in der Schweiz jedes Jahr an Brustkrebs.

1410

Personen sterben daran.

20 %

der Betroffenen sind bei der Diagnose jünger als 50 Jahre.

Neue Studie

Tieferes Einkommen nach Krebsdiagnose

Eine Krebserkrankung bringt nicht nur einen grossen Verlust an Lebensqualität mit sich. Eine neue, repräsentative Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums beleuchtet die finanziellen Herausforderungen, die Betroffene wegen ihrer Krankheit meistern müssen. Die Studie zeigt: Krebsbetroffene müssen im ersten Jahr nach ihrer Diagnose mit einem durchschnittlichen Einkommensverlust von 26 bis 28 Prozent rechnen. Die Krebsliga ist auch in finanziell schwierigen Situationen für Betroffene da: Wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen direkt an die kantonale oder regionale Krebsliga in Ihrer Nähe. (lut)
▸ **krebsliga.ch/region**

FOTO: KLS

Volksabstimmung über die Pflegeinitiative

Für mehr Qualität und Sicherheit in der Pflege

Erschöpfte Pflegefachpersonen: Bessere Arbeitsbedingungen sind wichtig, damit sie im Beruf bleiben.

In der Schweiz sind immer mehr Menschen auf Pflege angewiesen. Doch das dafür nötige Fachpersonal fehlt zunehmend.
Wir wissen, dass Patientinnen und Patienten mehr Komplikationen erleiden und häufiger sterben, wenn es für ihre Pflege zu wenig Pflegefachpersonen gibt. Dies betrifft auch krebsbetroffene Personen. Hier setzt die Volksinitiative «Für eine starke Pflege» an: Sie verlangt, dass Bund und Kantone für eine ausreichende, allen zugängliche Pflege von hoher Qualität sorgen. Konkret sollen sie die Aus- und Weiterbildung fördern, eigenverantwortliche Pflegeleistungen anerkennen und attraktive Arbeitsbedingungen schaffen.
Das Parlament will mit dem indirekten Gegenvorschlag zwar zwei wichtige Forderungen umsetzen: eine Ausbildungsoffensive und das Recht, bestimmte Pflegeleistungen ohne ärztliche Anordnung bei Krankenkassen abzurechnen. Damit die Investitionen aber nachhaltig und zielführend zugunsten der Patientensicherheit und Pflegequalität eingesetzt werden, braucht es unbedingt auch bessere Arbeitsbedingungen für Pflegefachpersonen – damit sie sich für die (Onkologie-)Pflege entscheiden und im Beruf bleiben.
Die Krebsliga empfiehlt deshalb ein Ja zur Pflegeinitiative am 28. November 2021. (lut)

Weitere Informationen:
▸ **pflegeinitiative.ch**

Gymnastik-Programm

Mehr Wohlbefinden bei Brustkrebs

Für Frauen mit Brustkrebs ist Bewegung wichtig. Studien belegen, dass sich der Krankheitsverlauf bei betroffenen Frauen positiv beeinflussen lässt, wenn sie regelmässig körperlich aktiv sind.
Ausreichende Bewegung kann sich ausserdem auch positiv auf den Genesungsprozess auswirken: Schon mit wenig Aufwand lassen sich physische und psychische Folgen der Krebsbehandlung verringern und die Lebensqualität verbessern. Die kostenlose Broschüre «Bewegung tut gut» der Krebsliga gibt Anregungen, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können. Sie enthält ausserdem ein spezifisches Gymnastikprogramm für die Zeit nach einer Brust-OP. Die Übungen sind einfach und können gut zu Hause oder am Arbeitsplatz durchgeführt werden. (lut)

Zur kostenlosen Broschüre:
▸ **krebsliga.ch/bewegung-tut-gut**

FOTOS: ZVG, KLS

«Gemeinsam sind wir stärker – deshalb engagiere ich mich für die Krebsliga»

Die Krebsliga erhält prominente Unterstützung im Kampf gegen Krebs und für das Leben. Mit Nina Dimitri, Francine Jordi und Beni Thurnheer stellen sich drei starke Persönlichkeiten an die Seite von Krebsbetroffenen und deren Nahestehenden. Drei Persönlichkeiten, die aus voller Überzeugung Gutes bewirken wollen und sich deshalb ehrenamtlich für die Krebsliga einsetzen.

Text: Evelyne Zemp

Wir freuen uns! Ab sofort wird die Krebsliga von Schweizer Persönlichkeiten unterstützt. Prominente Menschen, die sich aus Überzeugung für die Anliegen von Krebsbetroffenen und deren Angehörigen stark machen. Diese Botschafterinnen und Botschafter unterstützen die Krebsliga im Kampf gegen Krebs: Sie helfen wertvolle Informationen in die Öffentlichkeit zu tragen, zu sensibilisieren und wichtige Themen rund um Krebs in den Fokus zu rücken. Denn noch immer werden Krankheiten wie Krebs zu oft tabuisiert. Und noch immer sind die Unterstützungsangebote für Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden nicht allen bekannt.

Botschafterinnen im Brustkrebsmonat Oktober

Zum Thema Brustkrebs engagieren sich ab sofort zwei prominente, starke Frauen: Sängerin Nina Dimitri und Schlagersängerin Francine Jordi. Gemeinsam mit der Krebsliga machen die Botschafterinnen auf die vielseitigen Bedürfnisse von Krebsbetroffenen und die Wirkung von Spenden aufmerksam. Sie engagieren sich aus unterschiedlichen Gründen für diese gute Sache. So erklärt Nina Dimitri: «Mein Engagement ist eine Herzenssache. Zudem weiss ich: Gemeinsam sind wir einfach stärker!» Mehr dazu erfahren Sie auf der nächsten Seite. Die Krebsliga dankt den Botschafterinnen für ihre unentgeltliche Unterstützung von ganzem Herzen. Dieser Support ist alles andere als selbstverständlich! ●

Auf unserer Website erwarten Sie weitere Informationen zu unseren Botschafterinnen und Botschaftern:
▸ **krebsliga.ch**

Grosse Spendenaktion

Gemeinsam gegen Brustkrebs

Pro Jahr erkranken in der Schweiz 6200 Frauen und 50 Männer an Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen. Hinter jeder einzelnen Erkrankung steht ein persönliches Schicksal. Damit Betroffene mit ihren Unsicherheiten nicht alleine gelassen werden, startet die Krebsliga gemeinsam mit Firmenpartnern eine grosse Spendenaktion.
Jeder gesammelte Franken fliesst in die Aufklärung, Sensibilisierung und Beratung. Auch die neuen Botschafterinnen der Krebsliga machen sich für die Spendenaktion stark. Denn: Gemeinsam sind wir stärker.

Helfen auch Sie?
▸ **krebsliga.ch/brustkrebs2021**

FOTO: ZVG

Francine Jordi

Sängerin

« Krebs kann alle treffen.
Meine persönliche Erfahrung mit Krebs hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, die Hoffnung nie zu verlieren. Mir ist es darum wichtig, anderen Betroffenen Mut zu machen. Versucht, optimistisch zu bleiben – auch wenn dies alles andere als einfach ist. Doch aus einer positiven Einstellung lässt sich viel Kraft schöpfen. »

Nina Dimitri

Sängerin

« Als ich die Diagnose Brustkrebs bekam, hat mich das erschüttert. Ich lebe doch gesund, esse ausgewogen, mache Sport. Und dann eine solche Diagnose? In dieser schwierigen Zeit war ich wahnsinnig dankbar, dass ich mich auf meine Freunde und auf die Krebsliga verlassen konnte. Die Krebsliga war mir eine grosse Hilfe. Ich fühlte mich ernst genommen, ich konnte ohne Hemmungen alle meine Fragen stellen und über meine Sorgen sprechen. Niemand soll sich nach einer Krebsdiagnose allein gelassen fühlen. Darum mache ich mich für die Krebsliga und ihre Arbeit stark. »

Beni Thurnheer

TV-Moderator

« Wir alle kennen jemanden, der an Krebs erkrankt ist. Der Kampf gegen diese Krankheit ist verbunden mit tausenden individuellen Geschichten. Diese Krankheit betrifft uns alle auf die eine oder andere Art. Darum ist es wichtig, dass die Krebsliga für Betroffene da sein kann. Und dafür setze ich mich noch so gerne ein. Jede und jeder kann einen Beitrag dazu leisten, dass in Zukunft weniger Menschen unter Krebs leiden müssen. »

FOTOS: ZVG

«Vier von fünf erkrankten Frauen überleben heute Brustkrebs»

In der Schweiz erkranken jährlich über 6200 Frauen an Brustkrebs. Dass heute die Überlebenschancen so hoch wie nie zuvor sind, ist ein Verdienst der Forschung. Daniela de la Cruz, CEO der Krebsliga Schweiz, erklärt, wieso sich die Krebsliga für die Forschung engagiert und wie sie sicherstellt, dass die qualitativ besten Projekte unterstützt werden.

Interview: Tanja Aebli

Durchschnittlich 17 Frauen erhalten hierzulande täglich die Diagnose Brustkrebs. Wie schwerwiegend ist eine solche Nachricht?

Daniela de la Cruz: Für Betroffene und ihre Angehörigen ist es immer ein Schock, wenn jemanden die Diagnose Krebs trifft. Das wissen wir aus den Beratungen in den Ligen vor Ort und durch unser Krebstelefon. Die Diagnose stellt das Leben auf den Kopf. Betroffene, aber auch Angehörige haben in einer solchen Situation ganz viele Fragen. Für sie sind wir da – als Anlaufstelle für alle Anliegen rund um Krebs.

Auf der Forschung liegt grosse Hoffnung, wenn es um die Behandlung von Brustkrebs geht. Zu Recht?

Vier von fünf erkrankten Frauen überleben mittlerweile Brustkrebs – die Überlebenschancen sind also gut bis sehr gut. Das ist in erster Linie ein Verdienst der Forschung. Sie hat in den vergangenen Jahren massgeblich dazu beigetragen, dass die Therapien heute viel gezielter und besser wirken als früher. Hinzu kommt: Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die die Krebsliga zusammen mit ihrer Partnerorganisation Krebsforschung Schweiz fördert, arbeiten unermüdlich weiter an der Erforschung von Brustkrebs. Denn auch wenn es die häufigste Krebserkrankung bei Frauen ist, sind nach wie vor viele Fragen offen, auf die es baldmöglichst Antworten zu finden gilt.

Im letzten Jahr hat die Krebsliga die Forschung mit 2,36 Millionen Franken gefördert. In welche Projekte fliessen diese Gelder?

Übergeordnetes Ziel der unterstützten Forschungsprojekte ist es, die Überlebenschancen und die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten mit Krebs zu verbessern. Eine wichtige Rolle kommt hierbei auch der Früherkennung zu. Die einzelnen Projekte haben jeweils ganz unterschiedliche Ausrichtungen und Ziele. So kann in der Grundlagenforschung die Frage im Vordergrund stehen, welche molekularen Vorgänge zu einer Krebserkrankung führen. In der klinischen Forschung wiederum geht es insbesondere darum, neue Behandlungen zu überprüfen oder bereits bestehende Therapien zu optimieren. Die psychischen und sozialen Auswirkungen der Krebserkrankung stehen bei anderen Forschungsprojekten im Vordergrund. Bei der Selektion der zu fördernden Projekte machen wir den Forschenden aber keine Vorschriften, welchen Fragen sie genau nachgehen müssen, weil sie diesbezüglich die Profis sind.

Nach welchen Kriterien wählt die Krebsliga die Projekte aus, die sie unterstützt?

Eine wissenschaftliche Kommission prüft alle Projekte, die bei der Krebsliga und der Stiftung Krebsforschung Schweiz eingereicht werden, auf ihre Qualität und empfiehlt die besten dann zur Finanzierung. Im Zentrum steht immer die Frage, ob ein Projekt wichtige neue Erkenntnisse bringen kann, um den Krebs besser verstehen oder behandeln zu können. Die gewonnenen Resultate sollen Patientinnen und Patienten möglichst direkt helfen. Auch fokussieren wir auf Forschungsprojekte, die für Pharmafirmen oft nicht interessant, aber für die Betroffenen bedeutsam sind. Dazu gehören beispielsweise Projekte zu seltenen Krebsarten. ●

Spannendes zur Schweizer Krebsforschung erfahren Sie auch im Podcast der Stiftung Krebsforschung Schweiz:
▸ **krebsforschung.ch/podcasts**

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Wie die Forschung Leben rettet: Drei Brustkrebs-Projekte auf einen Blick

Dank Spenderinnen und Spendern kann die Krebsliga wichtige Forschungsprojekte finanzieren. Diese sollen dafür sorgen, dass weniger Frauen an Brustkrebs erkranken und Betroffene nach der Therapie besser mit Spätfolgen zurechtkommen. Wir stellen drei Brustkrebs-Projekte näher vor, die die Krebsliga unterstützt.

1 «Untersuchung der Nutzung und der Folgen von Gentests für erblichen Brust-/Eierstockkrebs»

Leitung:
Prof. Maria Katapodi,
Universität Basel

Worum geht es?
Menschen mit bestimmten genetischen Veränderungen haben ein höheres Risiko für Brust-, Eierstock-, Darm- und andere Krebserkrankungen; bei fünf bis zehn Prozent der Betroffenen entsteht Brustkrebs aufgrund einer solchen erblichen Veranlagung. Ein schweizweites Forschungsteam namens CASCADE untersucht, wie genetische Tests bei diesen Personen besser eingesetzt werden können.
Während fünf Jahren sammelt das Team Informationen über Vorsorgeuntersuchungen und Strategien zur Risikominimierung bei Frauen und Männern mit potenziell bösartigen genetischen Veränderungen im Familienkreis. Dies soll dazu beitragen, Personen mit einem erhöhten Krebsrisiko ausfindig zu machen, bevor der Krebs in Erscheinung tritt. Die Forschenden wollen überdies herausfinden, wie Information und gezielte Unterstützung den betroffenen Familien helfen, mit dem erblichen Krebsrisiko umzugehen.

2 «Zielgerichtete Therapien für präzise Krebsbehandlungen»

Leitung:
Prof. Yimon Aye,
EPFL Lausanne

Worum geht es?
Krebs entsteht, wenn sich ursprünglich gesunde Zellen unkontrolliert vermehren. Dafür massgeblich mitverantwortlich sind gewisse Proteine. Diese stellen ein bevorzugtes Angriffsziel für Krebstherapien dar. Trotzdem ist die Zahl der zugelassenen Medikamente, die gezielt auf diese Proteine wirken, derzeit noch bescheiden.
Was sind die Ursachen hierfür? Krebsverursachende Proteine sind schwierig zu bekämpfen, da sie meist auch in gesunden Zellen vorkommen. Ebenso erschwerend: Oft sind diese Proteine in Krebszellen unterschiedlich aktiv oder liegen in anderen Mengen oder Formen vor.
Prof. Yimon Aye und ihr Team konzentrieren sich in ihrem aktuellen Projekt auf das Protein Akt 3, das bei vielen Zellvorgängen eine wichtige Rolle spielt – insbesondere beim Zellwachstum, der Zellvermehrung und dem Überleben der Zellen.

3 «Identifizierung der zellulären Mechanismen, die bei der Entstehung von Brustkrebs beteiligt sind»

Leitung:
Prof. Dr. Matthias Peter,
ETH Zürich

Worum geht es?
Obwohl Brustkrebs die häufigste Krebsform bei Frauen ist, sind die zugrunde liegenden molekularen Mechanismen noch wenig bekannt.
Prof. Matthias Peter untersucht in seinen Forschungsprojekten vor allem die Mechanismen, welche die Zellteilung, die Zellpolarität und das Zellwachstum regulieren. In den vergangenen Jahren hat er mit seinem Team die biochemischen und zellbiologischen Eigenschaften eines Proteinkomplexes namens «GID» genauer unter die Lupe genommen. Dabei konnten die Forschenden zeigen, dass Krebszellen ohne GID-Aktivität nicht weiterwachsen, während eine erhöhte GID-Aktivität die Zellteilung beschleunigt. Sie prüfen nun im aktuellen Projekt, ob GID als Angriffspunkt genutzt werden kann, um Brustkrebszellen gezielt zu bekämpfen.

FOTOS: ZVG

«Das Essen war mein Feind – jetzt will ich beim Kochen wieder experimentieren»

Nach überstandener Krebstherapie ist das Leben oft nicht mehr wie vorher. Memory Gort weiss das. Nach 16 Chemotherapien verlor sie die Freude am Essen: Es bereitet ihr Schmerzen, stellt ihre Verdauung auf den Kopf und schmeckt nach nichts. Seit ihrem Besuch bei Sternekoch Mitja Birlo hat die Bündnerin endlich wieder Lust auf Kochen.

Text: Barbara Lauber, Fotos: Atem Collective

Memory Gort, quirlig, aufgestellt und immer mit einem Lachen auf dem Gesicht, liebte es, Gastgeberin zu sein. «Ich liebte das Essen. Ich liebte das Kochen. Und ich liebte es, Freunde an einen grossen, schön gedeckten Tisch einzuladen», erzählt sie. Das war vor ihrer Brustkrebserkrankung. In ihrem früheren Leben.

An das letzte richtig gute Essen mit Freunden erinnert sich Memory Gort noch gut. «Das war am 17. März 2018. Wir feierten damals nicht nur meinen 42. Geburtstag, sondern auch, dass am Tag zuvor in meinem Körper keine Metastasen entdeckt worden sind», sagt die Bündnerin. Sie fühlte sich trotz der kürzlichen Brustkrebsdiagnose glücklich, erleichtert und schaute der bevorstehenden Krebstherapie zuversichtlich entgegen.

Angst vor dem Essen

Dann kamen die 16 Chemotherapien. Und die Leichtigkeit war weg. «Ich konnte nicht mehr schlucken, hatte offene Schleimhäute, chronischen Durchfall und nahm trotzdem fast 30 Kilo zu», erzählt Memory Gort. Sie hatte das Gefühl, sich selbst zu verlieren und als Mensch, als Frau, als eigenständige Person immer mehr zu verschwinden. «Ich hatte Schmerzen am ganzen Körper, verlor alle Haare und fühlte mich wund und fremd. Ich hatte plötzlich Angst vor dem Essen – es wurde zu meinem Feind.»

Memory Gort hielt durch. Nach eineinhalb Jahren hatte sie nicht nur die Chemotherapie, sondern auch die Strahlentherapie hinter sich. «Ich wusste: Ich muss diesen Weg gehen, daran führt nichts vorbei. Gleichzeitig spürte ich, wie mein Körper kämpfte.» Es war nicht das erste Mal, dass Körper und Psyche der Bündnerin an ihre Grenzen kamen. Memory Gort hat ein Leben hinter sich, das einen Roman füllen würde. Eine schwierige Kindheit. Ein Selbstmordversuch mit 16 Jahren. Ein schlimmer Autounfall mit 24 Jahren. Danach Operationen, Klinikaufenthalte, Schmerztherapien, Morphium. Als schliesslich während einer Schulteroperation mit 40 Jahren ihre Lunge kollabierte und sie auf der Intensivstation aufwachte, beschloss sie: «Das war meine letzte Operation. Nie wieder Spital!» Zwei Jahre später erhielt sie die Brustkrebsdiagnose.

> *«Ich wusste damals nicht, dass dies ein so steiniger Weg würde. Doch ich habe immer versucht, allem Negativen etwas Positives abzugewinnen.»*
>
> Memory Gort

Ein klares Ja zum Leben

«Ich habe oft gehadert und mich gefragt: Was will mir das Leben noch alles in meinen Rucksack stecken?», erzählt Memory Gort. «Doch ich bin eine resiliente Person. Nachdem ich mit 16 versucht hatte, mir das Leben zu nehmen, fragte ich mich: Memory, willst du jetzt leben oder sterben? Und ich habe mich fürs Leben entschieden.» Dass dies ein steiniger Weg würde, wusste sie damals noch nicht. «Doch ich habe immer versucht, allem Negativen etwas Positives abzugewinnen.» So hat sie sich kurz vor der ersten Chemotherapie ihre langen, dunklen Haare kurz abschneiden lassen und sich gesagt: «Hej Memory, du wolltest doch schon immer einen coolen Kurzhaarschnitt. Jetzt hast du ihn!»

Zweimal kam ihr Ja zum Leben wieder ins Wanken. Das erste Mal während der Therapie, als ihr Partner sie nach 16 Jahren Beziehung für eine andere Frau verliess. Und das zweite Mal, als im Mai 2020 Sina starb, ihre Wegbegleiterin und Freundin, die sie an einem Schminkkurs für Frauen mit Krebs kennengelernt hatte und die mit ihr durch dick und dünn gegangen war. «Beides war ein Schock für mich. Und ich fragte mich, ob ich so wirklich weiterleben wollte. Doch dann sagte ich mir: Stopp! Sina wollte leben, doch sie musste sterben. Und ich darf leben und denke übers Sterben nach? Geht's eigentlich noch?»

Memory Gort entdeckt nach ihrer Krebstherapie langsam wieder die Freude am Essen und Kochen.

Das Experimentieren hat sich gelohnt: Sternekoch Mitja Birlo kreierte für Memory Gort ein kulinarisches Erlebnis.

«Ich esse, weil ich essen muss»

Inzwischen läuft Memory Gorts Leben wieder in ruhigeren Bahnen. Sie ist in einer neuen Beziehung und arbeitet Teilzeit beim Kanton.

> *«Weil ich nicht mehr viel schmecke, ist mir das Essen egal geworden. Für mich ist damit ein Stück Lebensqualität verloren gegangen.»*
>
> Memory Gort

Nur die Freude und Lust am Essen sind nicht zurückgekehrt. Bitteres verursacht ihr Übelkeit, Scharfes führt zu Durchfall. Und Saures verletzt ihre empfindlichen Schleimhäute. «Aus diesem Grund esse ich immer dasselbe: Kartoffeln, Teigwaren, etwas Gemüse und Salat. So bin ich auf der sicheren Seite», sagt sie. Inzwischen sei ihr das Essen einfach egal. Sie schmecke ja nicht mehr viel. «Ich esse heute, weil ich muss, und nicht weil ich möchte. Für mich ist damit ein Stück Lebensqualität verloren gegangen.»

Der Besuch in der Küche von Starkoch Mitja Birlo, den die Krebsliga im Rahmen ihrer Aktion «RECIPES rewritten» organisiert hat, war deshalb für Memory Gort «ein superspannendes Erlebnis» (vgl. Seite 13). «Mitja hat für mich seine Rezepte so angepasst, dass ich möglichst viel schmecke. Beim Testessen habe ich entdeckt, dass ich gewisse Öle lieber mag als andere. Dass ich sämige Saucen liebe. Dass ich bei einem Knacken im Mund neue Geschmacksnuancen entdecke. Und dass es beim Essen auch um das Aussehen der Gerichte, um ihre Textur und Temperatur geht.» Memory Gort hat dieser Besuch neuen Schub verliehen. «Es ist, als ob bei mir jemand den Reset-Knopf gedrückt hätte. Ich habe Lust, beim Kochen wieder mehr zu experimentieren und dabei so mutig zu sein wie Mitja, der sich beim Kochen für mich auch auf ein Abenteuer eingelassen hat.» ●

▸ **krebsliga.ch/recipes-rewritten**

Sterneköche verhelfen zu neuem Genuss

Krebstherapien können den Geschmackssinn verändern. Die Sterneköche Mitja Birlo und Romain Paillereau sowie Stéphanie Zosso stellten sich deshalb der Aufgabe, ihre Rezepte so anzupassen, dass das Essen Krebsbetroffenen wieder schmeckt.

Text: Barbara Lauber, Foto: Atem Collective

Pappig, ranzig, metallisch, zu fade, zu bitter, zu süss oder völlig geschmacklos: So oder ähnlich beschreiben Menschen mit krebsbedingten Geschmacksveränderungen ihr Essen. «Die Betroffenen verlieren nicht nur die Freude am Essen, sondern auch ein Stück Lebensqualität und wertvolle Genussmomente mit Familie und Freunden», sagt Mirjam Weber, Mitglied der Geschäftsleitung der Krebsliga Schweiz.

Drei Starköche im Einsatz

Aus diesem Grund hat die Krebsliga die Aktion «RECIPES rewritten» gestartet. Ziel der Aktion ist es, Krebsbetroffenen die Freude am Essen und damit ein Stück Lebensqualität zurückzugeben. Die Herausforderung unentgeltlich angenommen haben drei Gourmetspezialisten aus der Schweiz: Mitja Birlo (36, Vals/GR), Romain Paillereau (36, Bourguillon/FR) und Stéphanie Zosso (23, Schüpfen/BE).

Mit Experimentieren ans Ziel

Mitja Birlo, Küchenchef im «7132 Silver» in Vals, stand für Memory Gort (vgl. Text links) in der Küche. Für ihn war klar: «Wenn der Geschmackssinn wegfällt, bleiben die drei Komponenten Textur, Temperatur und Optik, auf die ich mich beim Kochen konzentrieren kann.» Beim aufwendigen «Tasting» in seiner Küche hat Birlo etwa herausgefunden, dass Memory Gort sehr sensibel auf Schärfe und Säure reagiert und dass sie Oliven schmecken kann. Dementsprechend hat er aus einem seiner Rezepte Senf und Meerrettich entfernt und Sanddorn durch eine Oliven-Tapenade ersetzt. «Das Experimentieren hat sich gelohnt: Das Essen war ein Erlebnis», sagt Memory Gort.

Drei Rezepte zum Nachkochen

Wie die Sterneköche das Testkochen erlebt und was sie bei ihren von Krebs betroffenen Gästen bewirkt haben, haben wir in Zusammenarbeit mit Farner Consulting und Atem Collective für Sie in einem berührenden Film festgehalten. Sie finden ihn unter krebsliga.ch/recipes-rewritten. Dort finden Sie auch drei Signature-Rezepte der Gourmetspezialisten zum Nachkochen – in der Originalversion und in der angepassten Version:

- **«Gegrillter Mini-Lattich mit Sanddorn»** von Mitja Birlo
- **«Ofentomate mit Burrata»** von Romain Paillereau
- **«Pouletbrust im Kräuter-Oliven-Mantel»** von Stéphanie Zosso

Videos, Rezepte und weitere Informationen:
krebsliga.ch/recipes-rewritten

9 Tipps für mehr Freude am Essen

Was tun, wenn sich während oder nach der Krebstherapie der Geschmackssinn verändert? Mit unseren 9 Tipps können Betroffene herausfinden, was ihnen guttut oder Erleichterung verschafft.

1 Essen Sie mehrere kleine, möglichst energie- und eiweissreiche Snacks über den Tag verteilt.

2 Wählen Sie Lebensmittel nach Ihren aktuellen Vorlieben aus und achten Sie darauf, wie Ihr Körper darauf reagiert.

3 Probieren Sie Neues aus. Bei neuen Gerichten hat man keine Erwartungen an den Geschmack und akzeptiert Geschmacksabweichungen besser.

4 Das Auge isst mit. Ein schön angerichteter Teller motiviert mehr zum Essen.

5 Gleichen Sie Geschmacksverluste durch besondere Kau- und Bisserlebnisse aus. Probieren Sie Gerichte mit unterschiedlicher Textur und Konsistenz aus (z.B. weich, knusprig, knackig, körnig, cremig).

6 Trinken Sie häufig kleine Mengen, um den unangenehmen Geschmack im Mund zu reduzieren.

7 Essen Sie geruchsarme Speisen oder Lebensmittel mit wenig Eigengeschmack wie Reis, Weissbrot oder Poulet.

8 Probieren Sie Gewürze wie Ingwer oder Zimt, Kräuter, Sirup, Zesten von Zitrusfrüchten oder Techniken wie Marinieren aus, um den Eigengeschmack der Speisen zu verändern oder zu intensivieren.

9 Bei einem metallischen Geschmack im Mund: Meiden Sie Lebensmittel, die bereits einen bitteren oder metallischen Geschmack haben (z. B. Kaffee, Schokolade oder rotes Fleisch).

ernaehrung.krebsliga.ch/ernaehrung-bei-krebs

Hoffen und kämpfen für ein Leben voller Zukunft

Nach 17 Operationen und einer Leukämiediagnose war Reto Künzi am Boden und mochte nicht mehr. Doch dann kämpfte er sich zurück ins Leben. Darin hat er seit seiner Kindheit Übung. Endlich scheint sich sein Leben zum Guten zu wenden: gesundheitlich und – dank dem Hilfsfonds der Krebsliga Schweiz – auch beruflich.

Text: Barbara Lauber, Foto: Matthias Luggen

Die Kindheit und Jugend von Reto Künzi liest sich wie die Geschichte eines Menschen, der tapfer gegen Widerstände kämpft, immer neue Niederlagen einstecken muss und sich trotzdem wieder aufrappelt und weiter hofft. Und gerade jetzt, mit 24 Jahren, gibt es endlich Grund zur Hoffnung: In Reto Künzis Körper ist die Leukämie, die er mit 16 Jahren diagnostiziert bekam, nicht mehr messbar. Vielleicht erwartet ihn nun endlich das Leben, das er sich wünscht: ein Leben voller Zukunft.

Ein schwieriger Start

Mit vier Jahren muss Reto Künzi zum ersten Mal sein linkes Ohr operieren lassen. 16 weitere Eingriffe folgen. 17 Mal Spital, Vollnarkose, Vor- und Nachbehandlungen, verordnete Erholung zu Hause und zähe Langeweile. Die Operationen können den hartnäckigen Einwucherungen im Ohr nur kurze Zeit etwas entgegenhalten. Reto Künzi verliert sein Gehör trotzdem. Heute trägt er zwei Hörgeräte, sogenannte Vibrant Sound Bridges (VSB), die ihm das Hören wieder ermöglichen.

Was sich so nüchtern zusammenfassen lässt, war für Reto Künzi ein unablässiges Hoffen, Bangen und Verzweifeln. «Durch die Operationen habe ich in der Schule oft gefehlt. Weil ich trotzdem stets gute Noten hatte, scheu war und immer weniger hören konnte, wurde ich gemobbt. Das war hart», erinnert er sich. Als es in der Oberstufe nicht besser wird, denkt er zum ersten Mal daran, sich das Leben zu nehmen. Reto Künzi ist gerade mal 13. «Ich mochte nicht mehr. Ich war so müde von den erfolglosen Operationen, müde vom Mobbing. Mir erschien mein Leben nicht mehr lebenswert.»

Und dann die Diagnose Blutkrebs

Dann, in der achten Klasse, geht es endlich bergauf. «Ich fand einen guten Kollegen und allmählich auch den Mut, für mich einzustehen.» Reto Künzi beginnt eine Lehre als Detailhandelsfachmann. «Ich merkte schon damals, dass ich anderen Menschen gerne helfe und den Austausch liebe.» Dann, zwei Monate nach Lehrbeginn, der Schwindelanfall und Zusammenbruch bei der Arbeit. «Ich dachte, mit meinem Gleichgewichtsorgan im Ohr stimmt etwas nicht.» Die Ärztin stellt fest, dass Reto Künzis linke Bauchseite hart ist. Danach geht alles schnell: Notfall, Bluttests, Urinprobe, Ultraschall. Und schliesslich die Diagnose Leukämie. Blutkrebs.

Reto Künzi und seine Eltern stehen unter Schock. «Ich dachte, jetzt sterbe ich! Und fragte mich: Weshalb wieder ich?», erzählt Reto Künzi. Und wieder Spital. Dieses Mal mit Dialyse und einer medikamentösen Chemotherapie. Drei Monate verbringt er danach zu Hause. Wut, Trauer und Leere wechseln sich ab. «Ich habe in dieser Zeit viel nachgedacht, auch über den Tod. Und dann beschlossen, das Leben jetzt einfach zu geniessen und das zu tun, was mir wichtig ist. Schliesslich wusste ich nicht, wie lange dieses Leben noch dauern würde.» Reto Künzi beginnt, sich politisch zu engagieren, findet Freunde, arbeitet beim Berner Jugendtag und bei kulturellen Veranstaltungen mit und gründet mit Kollegen einen Tanzverein. Er bugsiert sich selber zurück ins Leben.

> *«Ich beschloss, das Leben einfach zu geniessen. Schliesslich wusste ich nicht, wie lange dieses Leben noch dauern würde.»*
>
> Reto Künzi

Plötzlich kam die Angst

2018 scheint alles in Ordnung: Reto Künzi hat die Lehre erfolgreich abgeschlossen, ist verliebt, und seine Leukämie ist stabil. Er wünscht sich geregelte Arbeitszeiten und wechselt vom Verkauf ins Büro. «Eigentlich schien für mich die Sonne. Trotzdem fühlte sich alles gedämpft und neblig an.» Plötzlich ist da Panik, die Angst, dass wieder etwas Schlimmes passieren wird. «Denn genau so war es bisher immer: Jedes Mal, wenn ich dachte, jetzt wird alles gut, kam der nächste Schlag.» Panikattacken, mittelschwere Depression, posttraumatische Belastungsstörung: So lautet die

Reto Künzi: «Endlich habe ich das Gefühl, angekommen und am richtigen Platz zu sein.»

Diagnose des Psychiaters. Hinzu kommen existenzielle Ängste. Reto Künzi arbeitet nur noch Teilzeit. Die Krankenkassen-Franchise, der Selbstbehalt und Dinge wie die Wehrpflichtersatzsteuer verschlingen viel Geld. Reto Künzi, der mit seiner Freundin in einer bescheidenen Wohnung lebt, weiss nicht mehr weiter. Seine Eltern, seine Freundin und ihre Eltern haben ihn schon mehrfach mit Geld unterstützt. «Der Gedanke, weiterhin Geld von ihnen in Anspruch zu nehmen, war mir unerträglich», sagt Reto Künzi.
Hinzu kommt die Erkenntnis, dass er nicht länger im Büro arbeiten kann: «Die Arbeit schien mir so sinnlos, das verschlimmerte meine Depressionen.» Reto Künzi beschliesst, sich umschulen zu lassen. Er möchte sein Talent im Umgang mit Menschen nutzen und mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Doch die IV bezahlt ihm keine Umschulung.

Hilfsfonds der Krebsliga Schweiz hilft

«An diesem Punkt holte mich die Verzweiflung ein», erinnert sich Reto Künzi. Als er sich dann bei der Krebsliga Bern meldet, dort Gehör findet und finanzielle Unterstützung aus dem Hilfsfonds der Krebsliga Schweiz (vgl. Kasten) zugesichert bekommt, atmet er auf. «Endlich war da jemand, der mich ernst nahm und bereit war, meine Pläne zu unterstützen.» Mit der Unterstützung der Krebsliga kann Reto Künzi einen Teil der laufenden Kosten wie die hohen Krankenkassenbeiträge bezahlen. «Damit sind zwar nicht alle finanziellen Sorgen verschwunden. Doch das Leben ist leichter geworden.»
Reto Künzi beginnt im August 2020 seine Ausbildung zum Gemeindeanimator und findet eine 50-Prozent-Stelle als Jugendarbeiter. «Ich liebe die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Endlich habe ich das Gefühl, angekommen und am richtigen Platz zu sein.» In drei Jahren wird Reto Künzi seine Ausbildung abgeschlossen haben und er hofft, dann finanziell endlich unabhängig zu sein. Wenn bis dahin seine Leukämie nicht zurückkehrt, wird er unbeschwert nach vorne blicken können. Zum ersten Mal in seinem Leben. ●

Hilfsfonds der Krebsliga Schweiz

Engagement von Hans Erni und der HUG-Familie

Seit 12 Jahren setzt sich die HUG-Familie mit den schönen Hans-Erni-Biscuitdosen für krebsbetroffene Menschen in der Schweiz ein: Pro verkaufte Biscuitdose fliessen 10 Franken direkt in den Hilfsfonds der Krebsliga Schweiz. Dieser schenkt Menschen, die wegen ihrer Krebserkrankung in finanzielle Not geraten sind, neue Zuversicht. Allein letztes Jahr konnte der Hilfsfonds 107 krebsbetroffene Familien, Paare und Einzelpersonen mit insgesamt 514 698 Franken unterstützen. «Als Familienunternehmen ist es uns wichtig, eine soziale Verantwortung zu übernehmen. Das Engagement für den Hilfsfonds der Krebsliga ist für uns deshalb eine Herzenssache», sagt Verwaltungsratspräsident Werner Hug. Bis heute flossen dank der HUG-Familie 717 000 Franken in den Hilfsfonds. Was Werner Hug und Hans Erni 2009 bewog, sich für den Hilfsfonds zu engagieren, erfahren Sie im Interview mit Werner Hug unter krebsliga.ch/hug-familie.

▸ wernli.ch

FOTO: ZVG

Brustkrebs: Was spricht für eine vorsorgliche Brustentfernung – und was dagegen?

Brustkrebs ist bei Frauen die häufigste Krebsart. Deshalb beantwortet das Krebstelefon dazu täglich die unterschiedlichsten Fragen. Ein Einblick.

Zuhören, beraten, informieren: Die Fachberaterinnen des Krebstelefons sind für Sie da.

1 «Meine Mutter hat Brustkrebs. Nun habe ich erfahren, dass der Krebs erblich bedingt ist und auch ich (43) diese Genmutation in mir trage. Ich mache mir Sorgen und denke darüber nach, meine Brüste vorsorglich entfernen zu lassen. Was spricht dafür und was dagegen?»

Diese Frage bewegt viele Frauen – nicht zuletzt seit die US-Schauspielerin Angelina Jolie sich ihre Brüste vorsorglich entfernen liess. Auch sie ist Trägerin des veränderten BRCA-Gens. Das Risiko, im Verlauf des Lebens an Brustkrebs zu erkranken, liegt bei den Trägerinnen dieses Gens bei 60 bis 80 Prozent. Ihre Frage nach einer vorsorglichen Entfernung der Brüste ist also gerechtfertigt.

Für eine Entfernung der Brüste spricht, dass Sie damit das Brustkrebsrisiko um rund 95 Prozent senken können. Sie können dadurch mehr innere Sicherheit gewinnen und brauchen weniger oft an Untersuchungen zur Früherkennung teilzunehmen.

Gegen eine Entfernung der Brüste spricht insbesondere das veränderte Körperbild: Nach der Operation haben Sie Narben und entweder keine oder «neue» Brüste.

Damit Sie eine für Sie stimmige Entscheidung fällen können, sprechen Sie am besten mit Ihrer behandelnden Ärztin und beantworten für sich folgende Fragen: Was fällt stärker ins Gewicht, meine Angst vor einer Erkrankung oder meine Angst vor dem veränderten Aussehen? Bin ich bereit, mich einer solchen Operation mit Narkose zu unterziehen? Oder entscheide ich mich für intensivere Früherkennungsuntersuchungen? Was sagt mein Bauchgefühl, was sagt mein Verstand?

2 «Meine Schwester (61) hat Brustkrebs und wird eine Chemotherapie erhalten. Sie möchte eine Perücke aus Echthaar – Kunsthaar kann sie sich nicht vorstellen. Muss sie ihre Perücke selber bezahlen, wenn sie sich für die teurere Variante entscheidet?»

Wer in der Schweiz durch eine Krankheit oder eine Therapie seine Haare verliert, hat Anrecht auf eine Vergütung durch die IV oder AHV. Da Ihre Schwester noch im Erwerbsalter ist, vergütet ihr die IV 1500 Franken pro Jahr für eine Perücke oder für Kopftücher. Ab 64 Jahren (Frauen) respektive 65 Jahren (Männer) bezahlt die AHV dafür 1000 Franken pro Jahr. Diesen Betrag erhält Ihre Schwester von der IV auch, wenn sie sich für die teurere Echthaar-Variante entscheidet. Die restlichen, nicht gedeckten Kosten muss sie selbst tragen. Damit sie ihren Anspruch geltend machen kann, braucht es eine Anmeldung bei der IV.

Das Antragsformular für Hilfsmittel:
▸ **https://form.zas.admin.ch/orbeon/fr/IV/001_002_v1/new**

Krebstelefon

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

Gratis-Telefon
0800 11 88 11

E-Mail
helpline@krebsliga.ch

Chat
krebsliga.ch/cancerline

Skype
krebstelefon.ch

Forum
krebsforum.ch

FOTO: KLS

Expertinnen und Experten im Krebsforum

Wir beantworten Ihre Fragen zur Frauengesundheit

Was kann ich dazu beitragen, dass mein Krebsrisiko gering bleibt? Wie können bestimmte Krebsarten früh entdeckt werden? Wie bleibe ich gesund, und auf was muss ich achtgeben?
Expertinnen und Experten sind für Sie da und beantworten Ihre Fragen im Forum der Krebsliga. Bis Ende Oktober widmen sich die Fachberatenden Ihren Anliegen zu Frauengesundheit und Frauentumoren.
Stellen Sie Ihre Fragen den Expertinnen und Experten und erhalten Sie fundierte Antworten. (lut)

▸ krebsforum.ch

Stellen Sie im Forum Ihre Frage zur Gesundheit von Frauen.

Engagement für Krebsbetroffene

x-mas cards: Weihnachtskarten mit Spendenanteil

Grüsse verschicken und Hoffnung schenken – unterstützen auch Sie Krebsbetroffene und ihre Angehörigen, indem Sie Weihnachtskarten von x-mas cards bestellen. Pro verkaufte Weihnachtskarte aus der Spendenkarten-Kollektion fliessen 40 Rappen direkt in die Arbeit der Krebsliga Schweiz und ermöglichen uns so, Krebsbetroffene zu informieren und zu begleiten. x-mas cards unterstützt die Krebsliga Schweiz bereits seit 2003 – ein herzlicher Dank für dieses langjährige Engagement und ein riesiges Merci an die Käuferinnen und Käufer der schönen Karten!
(alm)

▸ weihnachtskarten-grusskarten.com

Schönes zu Weihnachten – ein Gruss mit Mehrwert.

Agenda

Die Krebsliga organisiert regelmässig **Kurse, Workshops und Veranstaltungen** für Krebsbetroffene und deren Angehörige. Diese Angebote in Ihrer Region ermöglichen es Ihnen und Ihren Liebsten, durchzuatmen, Unterstützung zu finden und sich auszutauschen. Schauen Sie vorbei und kehren Sie danach gestärkt in Ihren Alltag zurück. Wir freuen uns auf Sie!

Zu den Kursen und Veranstaltungen:

▸ krebsliga.ch/agenda

Agenda-Highlight

Yoga-Wochenendkurs für Betroffene
Der Yogakurs der Krebsliga Zürich bietet Ihnen Raum und Zeit, vertieft £in die Yogapraxis einzutauchen. Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden.

Datum:
26. bis 28. November 2021

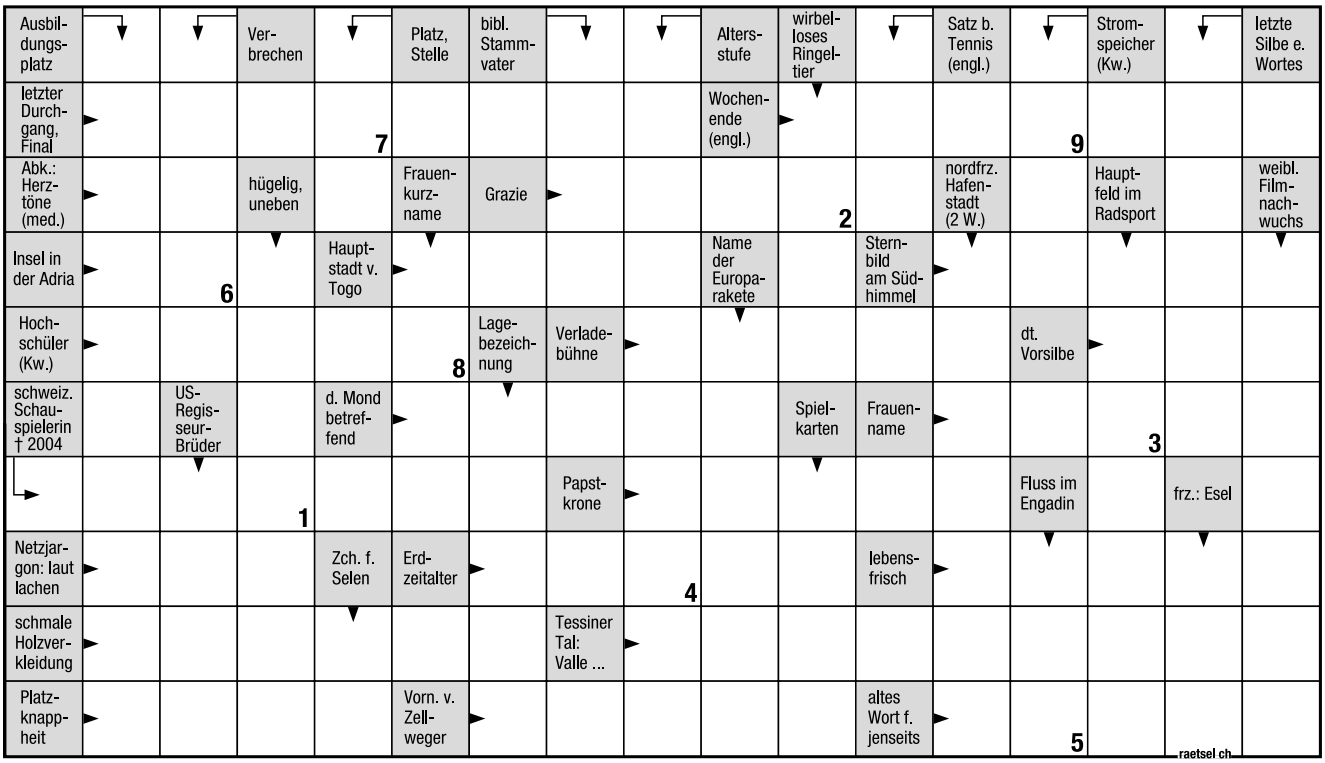
Ort:
Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis

Kosten:
Fr. 420.– bis Fr. 540.– inkl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldeschluss:
10. November 2021

Weitere Informationen unter:
▸ krebsliga.ch/yoga-kurs

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM, ZVG



Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Machen Sie mit: Gewinnen Sie 1 von 5 Beldona-Gutscheinen à Fr. 100.–

Seit vielen Jahren setzt sich Beldona für die Brustkrebsprävention ein und unterstützt betroffene Frauen mit Produkten für jede Behandlungsphase. Seien es modische und bequeme Loungewear und Nachtwäsche, komfortable Spezial-BHs oder sich natürlich anfühlende Brustprothesen.

Die speziell geschulten Filialmitarbeiterinnen nehmen sich Zeit und beraten in intimer Atmosphäre. Damit auch weiterhin der Lieblings-BH oder -Bikini getragen werden kann, passt Beldona im Nähatelier BHs und Bademode für brustoperierte Frauen an: So wird zum Beispiel das Futter für die Prothese eingenäht, ein Bügel entfernt oder die Träger werden angepasst.

▸ **beldona.com**

So nehmen Sie teil

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

Einsendeschluss ist der 18. Oktober 2021. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Juli-Ausgabe 2021, Lösungswort: HOFFNUNG

Käthy Bucher, 6234 Triengen – **Bernard Lanz,** 3608 Thun – **Dora Marti,** 8122 Binz – **Anna Rieder,** 8032 Zürich – **Silvia Stalder,** 3453 Sumiswald

Impressum Herausgeberin: Krebsliga Schweiz, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, aspect@krebsliga.ch, krebsliga.ch/aspect, PK 30-4843-9 – Redaktionsleitung: Barbara Lauber (blb), Joëlle Beeler (jbe) – Autorinnen/Autoren: Tanja Aebli (taa), Albina Jahija (alb), Aline Meierhans (alm), Luca Toneatti (lut), Evelyne Zemp (evz) – Gestaltung: Oliver Blank – Koordination: Denise Steiger – Druck: Swissprinters AG, Zofingen – Ausgabe: 4/21, Oktober 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

Bei der Jahreskontrolle wurden bei Gabriela Hausers Mutter unheilbare Metastasen entdeckt. In dieser schwierigen Lebensphase kamen sich Mutter und Tochter nochmals viel näher. 9 Erinnerungen an eine herausfordernde Zeit.

Gabriela Hauser: «Ich konnte beim Krebstelefon immer anrufen. Egal was war, die Beraterinnen waren für mich da.»

Aufgezeichnet von Albina Jahija, Lernende

1 Bei einer jährlichen Nachkontrolle wurden Metastasen im Lungenfell meiner Mutter gefunden. Sie hatte wenige Jahre zuvor Brust- und etwas später Gebärmutterhalskrebs gehabt. Mit einer erneuten Chemotherapie hätte man ihr Leben um ein paar Monate verlängern können, doch sie entschied sich dagegen. Sie wollte das Beste aus der Zeit machen, die ihr noch blieb.

2 Ich wusste nicht, wie ich mich mit dieser endgültigen Diagnose abfinden sollte. Zu wissen, dass ich meine Mutter, die voller Leben und Tatendrang vor mir stand, bald verlieren würde, erschütterte mich sehr.

3 Eine Arbeitskollegin machte mich auf die Unterstützungsangebote der Krebsliga aufmerksam. Sie richten sich nicht nur an betroffene Menschen, sondern auch an Angehörige wie mich. Beim Krebstelefon konnte ich immer anrufen. Egal was war, die Beraterinnen waren für mich da. Durch diese Unterstützung fand ich wieder Halt und Zuversicht.

4 Während der Palliativpflege kamen meine Mutter und ich uns näher als je zuvor. Unsere Beziehung wurde durch diese Erfahrung noch persönlicher und inniger. Ich versuchte, so viel Zeit wie möglich mit ihr zu verbringen und für sie da zu sein.

5 Die Lebensphase während der Palliativpflege forderte mich sehr heraus. Sie konfrontierte mich mit vielen Fragen. Ich fragte mich, was ich in der Situation meiner Mutter tun würde und ob ich stark genug sei, sie so zu begleiten, wie wir es uns beide wünschten. Für meine Mutter war klar, sie wollte nicht alleine zu Hause sterben.

6 Ich bin Primarlehrerin und habe in dieser Zeit weiterhin unterrichtet. Im Schulzimmer konnte ich alles rundherum vergessen. Die Unbeschwertheit der Kinder und ihre Lebensfreude taten mir sehr gut. Die Arbeit mit ihnen und meinem Team gaben mir Kraft.

7 Während dieser schwierigen Zeit liess meine Mutter nie Zweifel an der Entscheidung aufkommen und blieb trotz der Diagnose aufgestellt. Ich bin sehr stolz, wie sie jede Situation angenommen und auch mich damit gestärkt hat.

8 Ich dachte, es würde mir leichter fallen, meine Mutter nach ihrem Tod loszulassen. Ich hatte mich ja auf diesen Moment vorbereiten können. Dennoch warf mich ihr Tod in eine tiefe Trauer. Über die Krebsliga fand ich Kontakt zu einer psychoonkologischen Therapeutin. Durch das Gespräch spürte ich wieder neue Zuversicht.

9 Nach all diesen Erfahrungen schätze ich mein Leben heute noch mehr als zuvor. Wertschätzung, Komplimente oder Dank spreche ich schneller und öfter aus als früher. Vorhaben, die mir wirklich wichtig sind, schiebe ich nicht auf. Denn niemand weiss, wie viel Zeit uns für diese Dinge bleibt. ●

Weitere Erfahrungsberichte von Menschen mit Krebs finden Sie hier:

FOTO: KLS

«Auch ich mache mich stark. Für mehr Kraft.»
Mariateresa Vacalli, CEO Bank Cler
Krebs braucht Kraft. Und genau dafür machen wir uns stark. Indem wir uns dafür einsetzen, dass Betroffene und die ihnen Nahestehenden die nötige Zuwendung und Hilfe erfahren. cler.ch/gegen-krebs
Gemeinsam gegen Brustkrebs.
krebsliga
Bank
Banque
Banca
CLER