krebsliga

aspect

Oktober 2022

HIER SPENDEN DANKE

TAUZIEHEN MIT DEM LEBEN

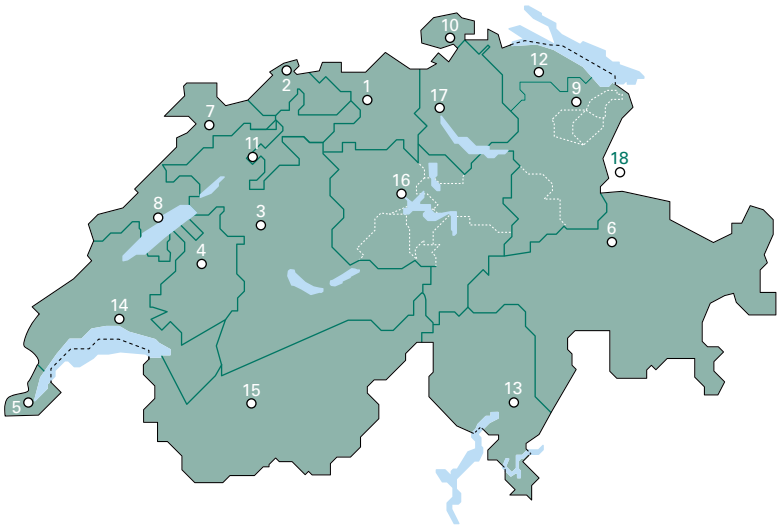
Skipperin Adriana Kostiw trotzt Wind und Krebs

BRUSTKREBSMONAT
Solidarität im Oktober für Menschen mit Krebs

FRÜHERKENNUNG
TV-Ärztin Jeanne Fürst macht sich stark

NACHSORGE
Leidensdruck nach abgeschlossener Therapie

Beratung und Unterstützung – Die Krebsliga in Ihrer Region



Wir sind immer für Sie da!

1 **Krebsliga Aargau**
Telefon 062 834 75 75
krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17

2 **Krebsliga beider Basel**
Telefon 061 319 99 88
klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 **Krebsliga Bern**
Telefon 031 313 24 24
krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 **Krebsliga Freiburg**
Telefon 026 426 02 90
liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**
Téléphone 022 322 13 33
lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 **Krebsliga Graubünden**
Telefon 081 300 50 90
krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**
Téléphone 032 422 20 30
liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 **Ligue neuchâteloise contre le cancer**
Téléphone 032 886 85 90
liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**
Telefon 071 242 70 00
krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 **Krebsliga Schaffhausen**
Telefon 052 741 45 45
krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 **Krebsliga Solothurn**
Telefon 032 628 68 10
krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 **Krebsliga Thurgau**
Telefon 071 626 70 00
tgkl.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 **Lega cancro Ticino**
Telefono 091 820 64 20
legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 **Ligue vaudoise contre le cancer**
Téléphone 021 623 11 11
lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 **Krebsliga Wallis**
Telefon 027 604 35 41
krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 **Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Telefon 041 210 25 50
krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 **Krebsliga Zürich**
Telefon 044 388 55 00
krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 **Krebshilfe Liechtenstein**
Telefon 00423 233 18 45
krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre Solidarität!

Starten Sie Ihre eigene Spendenkampagne
participate.krebsliga.ch
Weitere Auskünfte per Telefon: 031 389 94 84
oder über krebsliga.ch/spenden

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

gedruckt in der schweiz

ZEWO zertifiziert certifié certificato
Ihre Spende in guten Händen.

Wenn Weiss auf Pink trifft

Liebe Leserin, lieber Leser

Rosa steht für Fröhlichkeit, das Unbeschwerte und Leichte im Leben. Das könnte eigentlich schon Grund genug sein, eine aspect-Nummer in dieser Farbe zu gestalten. Aber unsere Absicht ist noch eine andere: Wir wollen auf den Brustkrebsmonat Oktober aufmerksam machen. Diese internationale Initiative rückt im Herbst die Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Brustkrebs ins öffentliche Bewusstsein.

Jährlich erkranken über 6000 Frauen und einige wenige Männer an Brustkrebs. Die Chancen auf Heilung stehen heute gut bis sehr gut. Und doch: Mit der Diagnose ist es oft mit der Unbeschwertheit vorbei, spätestens jetzt weicht die rosa Brille einem nüchternen Blick – zig Fragen wie jene nach der besten Therapie, den Überlebenschancen oder den Prioritäten im Leben poppen auf, Verunsicherung macht sich breit.

Eine Situation, in der sich auch Adriana Kostiw, unsere Protagonistin der Titelgeschichte, wiedergefunden hat. Was folgte, war ein Wettkampf gegen die Zeit und gegen einen Gegner, wie sie ihn als Profiseglerin noch nie bezwungen hatte. Plötzlich übernahm der Krebs das Steuer über ihren Körper und brachte das Leben fast zum Kentern.

Lassen Sie mich eins verraten: Die Geschichte nimmt eine glückliche Wende, wie auch jene vieler anderer, die von Krebs betroffen sind. Zusammen mit den Ligen vor Ort setzt die Krebsliga alles daran, dass Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen jederzeit jene Unterstützung erhalten, die sie brauchen.

Danke, dass Sie uns helfen, immer wieder rosa Wellen loszutreten, und Krebsbetroffene und ihre Entourage darauf zählen können, dass wir jederzeit für sie da sind!

Herzlich,

Daniela de la Cruz
CEO Krebsliga Schweiz

Inhalt

Panorama 4
Bewegung tut gut: Praktische Übungen zum Nachturnen.

Aktuell 6
Jeanne Fürst: Warum der neuen Brustkrebs-Botschafterin Früherkennung wichtig ist.

Fragen & Antworten 7
Brustkrebs: Therapien hängen von verschiedenen Faktoren ab.

Wissen 8
Nach der Krebstherapie: Professor Jörg Beyer im Gespräch.

Leben mit Krebs 10
Auf zu neuen Ufern: Segeln mit Krebsbetroffenen auf dem Thunersee.

Fokus 15
Off-Label-Medikamente: Der Zugang soll gerechter werden.

In Kürze 16
Nachlassplanung: Wir klären über Änderungen im Erbrecht auf.

Rätsel 18
Mitmachen: Gewinnen Sie eine von 15 einzigartigen Taschen.

Persönlich 19
Hodenkrebs: Die Erkrankung als Horizonterweiterung.

Anregungen? Fragen? Feedback?

Schreiben Sie uns: aspect@krebsliga.ch

Spendenaktion Participate

Tour de Neuchâtel zu Wasser und zu Land

Die Triathlon-Gruppe; in der Mitte Organisator Hervé Roos mit seinen Kindern.

Er lief, schwamm und radelte zugunsten von Menschen, die von Brustkrebs betroffen sind. Hervé Roos aus Neuenburg führte erstmals eine Challenge für einen guten Zweck durch. Die Krebsliga Neuenburg und einige Freiwillige unterstützten den 40-Jährigen dabei. Die Strecke führte von der Sauge-Brücke (Cudrefin) durch den Wald von Gampelen und den Neuenburgersee bis nach Chaumont hinauf und endete auf dem symbolträchtigen Berg Chasseral. «Es war wunderschön! Ich bin froh, dass ich diese sportliche Herausforderung annehmen konnte und sie zugunsten von Krebsbetroffenen erfolgreich abgeschlossen habe», so Hervé Roos emotional und glücklich bei der Ankunft. Das Ergebnis der Challenge kann sich sehen lassen – 90 Spenden und insgesamt 5310 Franken kamen zusammen, die der Krebsliga und dem Thema Brustkrebs zugutekommen werden. (jbe)

▸ **participate.krebsliga.ch/Herve-Roos/sport**

participate.krebsliga.ch

Spendenaktion

Wenn auch Sie Krebsbetroffenen und ihren Nahestehenden helfen möchten, können Sie Ihre Freunde über die Plattform Participate einladen, etwas Gutes zu tun. Sei es an Ihrem Geburtstag, einem Firmenanlass oder einer anderen Aktion.

Helfen Sie mit:
▸ **participate.krebsliga.ch**

Brustkrebsmonat Oktober

Kantonale und regionale Ligen in Pink-Aktion

Der Monat Oktober ist pink gefärbt und steht im Zeichen der Sensibilisierung für Brustkrebs und der Solidarität mit Betroffenen und ihren Nahestehenden. Brustkrebs ist bei Frauen die häufigste Krebsart. Wird er früh genug entdeckt, sind die Heilungschancen grösser. Die 18 kantonalen und regionalen Ligen führen im Oktober verschiedene Beratungs- und Informationsveranstaltungen zu Brustkrebs durch. Daneben finden in verschiedenen Kantonen Solidaritätsaktionen statt. Eine Übersicht zu den verschiedenen Aktionen und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website. (jbe)

▸ **krebsliga.ch/brustkrebs**

Die Zahlen

30 300

Franken wurden bereits mit den Participate-Spendenaktionen im Jahr 2022 eingenommen. Die Spenden kommen zum Beispiel Krebsbetroffenen, Nahestehenden oder Brustkrebsprojekten zugute.
(Stand 1. Halbjahr 2022)

37

Sammelaktionen wurden dieses Jahr bereits online mit Participate.Krebsliga durchgeführt.
(Stand 1. Halbjahr 2022)

30%

der Sammelaktionen erreichten 2021 ihr Spendenziel.

Das Zitat

«Es gibt immer wieder eine Tür, die überraschend aufgehen kann.»

Heidi Mani hat Lungenkrebs und Metastasen im Hirn. Mehrmals hätte sie sterben können, doch dank Immuntherapie und Lungenoperation hat sie überlebt. Heidi verlor nie ihren Lebensmut.

Mehr im Porträt zu Heidi Mani:
▸ **krebsliga.ch/meine-geschichte**

FOTOS: ZVG

Sonnenschutz

Neu gepflanzte Bäume bieten mehr Schatten in Kindergärten und Schulen

Das Pilotprojekt «Schatten für Kinder und Klima» im Kanton Aargau setzen die Krebsliga Schweiz und die Krebsliga Aargau in Partnerschaft mit dem Naturama Aargau und der Innovage Aargau um. Ziel des Projekts ist es, mehr Schattenplätze für Kinder und Jugendliche zu erhalten. Das Naturama unterstützt die Krebsliga hierbei und sensibilisiert Gemeinden, Schulen, Kindergärten und weitere Institutionen. Auf exponierten Plätzen soll mit dem Pflanzen von Bäumen und dem Aufstellen von Sonnensegeln bewusst mehr Schatten für unsere Kleinsten geschaffen werden. Geplant ist, in diesem Herbst erste Massnahmen umzusetzen.

Der Startpunkt ist gesetzt; dies in der Hoffnung, dass das Thema der Nachhaltigkeit weitere Kantone anspricht und auch sie sich für mehr Schattenplätze für Kinder und Jugendliche einsetzen werden. (jbe)

▸ krebsliga.ch/schuetzen

Neugepflanzte Bäume bieten mehr Schatten in Kindergärten und Schulen.

Bewegungstipps

Nahrung für Körper und Seele

Bewegung tut gut! Regelmässige körperliche Aktivität verhilft uns allen zu einem besseren Körperbewusstsein und Wohlbefinden. Auch ein Krankheitsverlauf kann durch regelmässiges Training positiv beeinflusst werden. Damit Betroffene zuhause etwas für ihr Wohlbefinden tun können, hat die Krebsliga Videos zu körperlicher Aktivität bei Krebs zusammengestellt. Bei den Übungen können auch Freunde und Familie mithelfen!

Folgendes ist wichtig zu wissen:

- Übungen regelmässig ausführen;
- sich genügend Zeit dafür nehmen und auch einen Zeitrahmen setzen;
- die einzelnen Übungen mehrmals wiederholen und dann die Anzahl steigern;
- die Übung abbrechen, sobald Schmerzen auftreten;
- mit Freude und Tatendrang in die Übungen angehen.

Wenn Sie Übungen zuhause machen, können Sie mit geringem zeitlichem Aufwand Energie tanken. Viel Spass beim Nachturnen! (jbe)

Übungen für körperliche Aktivität bei Krebs:

Neuer Forschungsbericht

Neue Projekte, neues Layout

Einmal jährlich publizieren die Krebsliga und ihre Partnerorganisation, die Krebsforschung Schweiz, einen Bericht, der Einblick in die von ihnen geförderte Forschung gibt. Diesmal in neuem Gewand und mit Bildern des Wissenschaftsfotografen Martin Oeggerli, auch bekannt als Micronaut. Er lässt uns eintauchen in Kleinstwelten, deren Struktur er mit einem Raster-Elektronenmikroskop erfasst. Der neue Forschungsbericht zeigt einmal mehr, wie vielfältig und innovativ die von den beiden Organisationen geförderten Projekte sind. «Dank der intensiven Forschung in den letzten Jahren werden die Krebstherapien immer präziser und verträglicher», freut sich Dr. Peggy Janich, Leiterin der Forschungsförderung für beide Organisationen. (taa)

▸ krebsliga.ch/forschungsbericht

Forschung

Nachtaktiver Brustkrebs

Eine neue Studie von Forschenden der ETH Zürich, des Unispitals und der Uni Basel kommt zu einem überraschenden Ergebnis: Zirkulierende Krebszellen, die später Metastasen bilden, entstehen hauptsächlich in den Schlafphasen der erkrankten Personen. In einem nächsten Schritt gehe es darum, zu schauen, welchen Einfluss diese Resultate auf die Krebstherapien haben, erklärt der Studienleiter Nicola Aceto; er ist auch ein von der Krebsliga geförderter Forscher. (jbe)

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

«Früherkennung rettet Leben!»

Nützliche Informationen zum Thema Brustkrebs sind Jeanne Fürst ausserordentlich wichtig – besonders die Früherkennung liegt der TV-Moderatorin am Herzen. Deshalb unterstützt sie als Brustkrebs-Botschafterin die Krebsliga. Zudem verrät die Baslerin, wie sie eine betroffene Freundin eng begleitet hat.

Text: Christian Franzoso

«Brustkrebs kann jede Frau treffen», sagt Jeanne Fürst beim Interview im Fernsehstudio von «gesundheitheute» in Zürich. Wie recht die Redaktionsleiterin und Moderatorin hat, denn Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa eine von zehn Frauen in der Schweiz erkrankt in ihrem Leben daran. Auch Jeanne Fürst hat einige Freundinnen, die von der Krankheit betroffen sind. Eine davon hat sie während der vergangenen Jahre eng begleiten können. «Wir haben sehr viel zusammen durchgestanden, auch miteinander geweint. Es war ein langer, harter Weg, doch es hat sich gelohnt», erinnert sie sich. Dieser Prozess hat die zwei Frauen noch stärker zusammengeschweisst, noch mehr Nähe geschaffen. «Ich habe auch ihre operierte Brust gesehen. Für das Vertrauen, das mir meine Freundin geschenkt hat, bin ich ihr sehr dankbar», sagt sie. Dieses Schicksal hat Jeanne Fürst so tief berührt, dass es für sie mit ein Grund war, sich für die Krebsliga als Botschafterin zu engagieren. «Ich mache mich stark für die Früherkennung», fährt die 61-Jährige fort.

Alle zwei Jahre zur Mammografie

In den systematischen Früherkennungsprogrammen werden Frauen ab 50 Jahren alle zwei Jahre zu einer Mammografie (Röntgenaufnahme der Brust) eingeladen. Ein sogenanntes Mammografie-Screening im Rahmen eines qualitätskontrollierten Programms ist eine Pflichtleistung der Krankenkasse, die von der Franchise (nicht aber vom Selbstbehalt) befreit ist. Solche Programme bestehen zurzeit bereits in vielen Kantonen der Deutschschweiz, in der Romandie und im Tessin. Laufend kommen weitere hinzu. In den übrigen Kantonen empfiehlt die Krebsliga, sich beim zuständigen Arzt oder der zuständigen Ärztin über die Möglichkeiten zur Früherkennung von Brustkrebs zu informieren. Früherkennung kann Krebs zwar nicht verhindern, aber je früher Tumoren entdeckt werden, desto besser sind die Überlebenschancen.

Brustkrebs-Botschafterin Jeanne Fürst: «Ich mache mich stark für die Früherkennung.»

Auch Jeanne Fürst lässt alle zwei Jahre eine Mammografie durchführen. «Meine Brustdichte ist sehr hoch», verrät die promovierte Medizinerin. Das bedeutet, dass sie immer noch viel Drüsen- und Bindegewebe enthält, was die Untersuchung der Brust erschwert. «Deshalb lege ich grossen Wert auf eine regelmässige und genaue Kontrolle», ergänzt sie.

Mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko. Vier von fünf Brustkrebspatientinnen sind bei der Diagnose über 50 Jahre alt. «Ich möchte jede Frau ab dem besagten Alter dazu ermutigen, eine Mammografie zu machen», sagt Jeanne Fürst, «denn sie rettet Leben! Das sollten alle Frauen wissen.»

Möchten Sie Jeanne Fürst einmal persönlich treffen? Erfahren Sie mehr über sie im Rahmen unserer Weihnachtsaktion. Mehr dazu auf Seite 16. ●

▸ **krebsliga.ch/brustkrebs**

Übersicht Mammografie-Screening-Angebote:
▸ **swisscancerscreening.ch/de/angebote-in-ihrem-kanton**

FOTO: GAËTAN BALLY

Brustkrebs: «Wann muss ich eine Chemotherapie machen?»

Eine Auswahl aktueller Fragen, welche die Beraterinnen des Krebstelefons erreichen.

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

1 «Was bietet mir ein zertifiziertes Brustzentrum? »

Der Begriff «Brustzentrum» ist nicht geschützt, jede Einrichtung kann sich so bezeichnen. Die Krebsliga Schweiz und die Schweizerische Gesellschaft für Senologie (Lehre von der weiblichen Brust) vergeben deshalb seit 2012 gemeinsam ein Qualitätslabel für Brustzentren. Das Qualitätslabel soll unter anderem garantieren, dass ein zertifiziertes Brustzentrum klar definierte Anforderungen an die Diagnostik, die Behandlung und die Nachsorge erfüllt. Es bietet betroffenen Frauen eine Orientierungshilfe in der Wahl des behandelnden Spitals. Darüber hinaus gibt es Brustzentren, die das Zertifikat der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) oder der European Society of Mastology (EUSOMA) erworben haben.

▸ **krebsliga.ch/q-label**

2 «Meine Mutter ist mit 60 Jahren an Brustkrebs erkrankt. Ist mein Risiko nun auch höher?»

Sie möchten wissen, welche Faktoren auf ein möglicherweise erhöhtes Brustkrebs-Risiko hindeuten können. Hinweise auf eine Veranlagung sind:

- Eine Krebsart tritt in der Familie gehäuft auf.
- Mehrere Generationen hintereinander sind an Krebs erkrankt.
- Krebs tritt in jungem Lebensalter auf (50 Jahre oder jünger bei Brust-, Darm- oder Gebärmutterkörperkrebs).
- Seltene Krebsarten wie Brustkrebs beim Mann treten auf.
- Mehrere gleichzeitig oder hintereinander auftretende Krebserkrankungen bei einer Person kommen vor.

▸ **krebsliga.ch/erblicher_brustkrebs**

3 «Meine Freundin hat wegen Brustkrebs eine Chemotherapie machen müssen, ich nicht. Ist das richtig so?»

Die Behandlung von Brustkrebs ist in der Tat nicht bei jeder Frau gleich. Sie richtet sich nach Brustkrebsart und Stadium der Erkrankung bei der Diagnose. Welche Therapiemöglichkeiten (Operation, Bestrahlung, medikamentöse Therapien) und in welcher Reihenfolge empfohlen werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab wie:

- Begrenzung des Tumors auf die Brust;
- Grösse und Lage des Tumors in der Brust sowie Tumortyp;
- Befall von Lymphknoten und Metastasen in anderen Organen;
- Möglichkeit der chirurgischen Entfernung des Tumors;
- Eigenschaften des Tumorgewebes (Aggressivität, Hormon- und HER2-Rezeptoren);
- hormoneller Status der Betroffenen (vor oder nach Wechseljahren).

▸ **krebsliga.ch/brustkrebs_info**

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

Geheilt, aber nicht gesund: Vom (Über-)Leben nach Krebs

Professor Jörg Beyer, Chefarzt an der Universitätsklinik für medizinische Onkologie und Spezialist für urogenitale Tumoren am Inselspital Bern, freut sich tagtäglich über die rasanten Fortschritte bei der Krebsbekämpfung. Doch bei der Nachsorge von Menschen, deren Therapie beendet ist, gebe es noch viel zu tun.

Text: Tanja Aebli

Bereits heute zählt die Schweiz rund 320 000 Menschen, die Krebs überlebt haben. Wie geht es diesen sogenannten Cancer Survivors?

Prof. Jörg Beyer: Rund zwei Drittel und damit die grosse Mehrheit führen nach der Krebsbehandlung wieder ein ganz normales Leben: Sie sind sozial integriert, gehen einer Arbeit nach und haben eine normale Lebenserwartung. Ihre Lebensqualität ist gut bis sehr gut und manchmal sogar besser als vor der Erkrankung, weil sie in ihrer Persönlichkeit gereift sind. Sie wissen um die Fragilität der menschlichen Existenz und schätzen das Leben plötzlich ungemein.

Nicht für alle geht die Therapie glimpflich zu Ende.

In der Tat. Bei einem Drittel aller Krebspatientinnen und -patienten ist der Leidensdruck nach erfolgter Therapie hoch bis sehr hoch. Sie kämpfen mit Funktionseinschränkungen einzelner Organe und verminderter Leistungsfähigkeit. Einige können sich nur wenige Stunde pro Tag auf den Beinen halten und leiden an Konzentrationsstörungen oder Fatigue – einer bleiernen Müdigkeit, die sich auch mit viel Schlaf nicht vertreiben lässt. Bei Kindern, die Krebs überlebt haben, zeigen sich oft Wachstumsstörungen. In der klinischen Praxis sehen wir auch, dass nach der Krebsbehandlung manchmal Zweittumoren auftreten.

Gibt es neben den somatischen Herausforderungen weitere Gefahren, die auf dem Weg zur Genesung lauern?

Auf psychischer Ebene leiden viele an posttraumatischen Belastungsstörungen und Depressionen. Oft ist das Vertrauen in den eigenen Körper verloren gegangen. Was wir in unseren Sprechstunden auch feststellen: Viele fürchten sich davor, dass der Krebs wieder auftritt. Diese Rezidiv-Angst kann eine grosse Belastung sein. Und auch auf Beziehungsebene fordert die Erkrankung manchmal ihren Tribut: Nicht alle Angehörigen vermögen mit den krankheitsbedingten Belastungen umzugehen – Trennung, Scheidung oder ein Beziehungsabbruch sind mögliche Konsequenzen. Auch finanziell und beruflich führt eine Krebserkrankung häufig zu grösseren Einbussen. Betroffene werden überdies mit Stigmatisierungen konfrontiert; einige leiden unter Ausgrenzung im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz. Auch in spiritueller Hinsicht sind viele auf der Suche nach Antworten bzw. neuen Perspektiven.

Welche Rolle spielt das Umfeld in diesen anspruchsvollen Situationen?

Was mir in den Sprechstunden oft auffällt: Unglaublich viele Menschen fühlen sich berufen, sich beim Thema Krebs einzubringen. Betroffene werden von Angehörigen und Bekannten manchmal regelrecht mit Ratschlägen überflutet, die sie gar nie haben wollten. Das hilft meistens nicht weiter und schafft noch mehr Verunsicherung. Für ergänzende Informationen wendet man sich am besten an die Krebsligen in den Regionen.

In Ihrem Spezialgebiet, der Urologie, steigen die Überlebensraten von Jahr zu Jahr, selbst bei Fällen, wo der Hodenkrebs bereits metastasiert hat. Was sind die Gründe?

Spannend ist: Wir behandeln Hodenkrebs seit 30 Jahren eigentlich fast gleich. Geändert hat sich jedoch, dass die Therapien standardisiert wurden. Wir arbeiten heute mit evidenzbasierten, klaren Richtlinien. Die Zentralisierung bei der Behandlung von seltenen Erkrankungen ist ein weiteres, entscheidendes Element für die steigenden Therapieerfolge. Wenn ein Spital nur ein, zwei Fälle pro Jahr behandelt, fehlt es an der nötigen Erfahrung – mit entsprechenden Konsequenzen für die Betroffenen.

Wie steht es um die medizinische Versorgung von Cancer Survivors in der Schweiz?

Für viele Cancer Survivors sind hausärztliche Praxen nach der Krebstherapie geeignete Anlaufstellen. Doch für jene, die mit schweren Symptomen kämpfen, gibt es kaum Angebote, auch weil solche Leistungen nicht im Tarmed abgebildet sind – sie finanziell also nicht abgegolten werden. Gerade bei hochkomplexen Fällen sind Hausärztinnen und -ärzte fachlich oft überfordert. Hier gibt es dramatische, eklatante Versorgungslücken in der Schweiz.

FOTO: KLS

Geheilt und doch nicht ganz gesund: Viele Krebsbetroffene brauchen auch nach der Therapie intensive Unterstützung.

Wie gut ist die Nachsorge wissenschaftlich erforscht?

Leider sehr schlecht. In der Pädiatrie gibt es Studien, Daten und Konzepte. Doch bei Erwachsenen tut sich im Bereich Forschung praktisch nichts. Junge Wissenschaftler:innen interessieren sich meistens nicht für dieses methodologisch anspruchsvolle Gebiet, weil es kein Sprungbrett für die Karriere ist. Weiter fehlt es an Geld, Ressourcen und einer geeigneten Infrastruktur.

In welchen Bereichen wären Studien besonders wichtig?

Praktisch unerforscht sind die Folgen von Krebserkrankungen bei älteren Menschen. Wir wissen kaum etwas darüber, was geschieht, wenn sich Alterungsprozesse und Folgeschäden von Krebsbehandlungen überlagern. Die Medizin vernachlässigt die Versorgung von geriatrischen Cancer Survivors sträflich. Das Thema steht schlichtweg nicht auf der Agenda von Spitälern und universitären Einrichtungen. Neue Techniken wie Immuntherapien, molekulare und zelluläre Therapien faszinieren Forschende ungemein, während die geriatrische Onkologie ein absolutes Schattendasein fristet.

Zurück zu den Betroffenen: Wie häufig sollten Nachkontrolluntersuchungen stattfinden?

Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Rezidive treten am ehesten drei bis vier Jahre nach der Therapie auf. Danach gilt es, vor allem die Spätfolgen der Erkrankung und Therapie im Auge zu behalten. Das können zum Beispiel Funktionseinschränkungen der Organe sein. Was vielen aber nicht bewusst ist: Ein Grossteil der gesundheitlichen Probleme von Cancer Survivors rührt nicht von der Krebstherapie selbst her, sondern vom Verhalten im Alltag. Übergewicht, Rauchen, Alkohol oder mangelnde Bewegung sind gerade für Krebsbetroffene fatal. Es wäre enorm wichtig, die Menschen diesbezüglich intensiver zu beraten und zu begleiten.

Was hilft sonst noch, um nach der Krebstherapie im Leben wieder Fuss zu fassen?

Wichtig ist es, Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen. Bewegung spielt dabei eine ganz grosse Rolle. Es muss kein Leistungssport sein; selbst Spazierengehen ist besser als Nichtstun. Soziale Kontakte helfen auf dem Weg der Genesung ebenso wie Hobbys und Aktivitäten, die Spass machen.

Welches sind die wichtigsten Anlaufstellen für Krebsbetroffene, die als geheilt gelten, aber immer noch mit Problemen auf verschiedenen Ebenen kämpfen?

Für mich sind das ganz klar die kantonalen Krebsligen, die nahe bei den Menschen sind und deren Welt kennen. Mit den psychosozialen Beratungen versuchen sie, für die unterschiedlichsten Probleme Lösungen zu finden. Auch verfügen sie über gute Kontakte zu weiteren Anlaufstellen und über eine breite Expertise zu Fragen rund um Krebs.

Welche vielversprechenden Entwicklungen sind derzeit in der Krebsforschung zu beobachten?

Die Entwicklungen in der Onkologie sind erfreulich und rasant. Mit jedem Tag wissen wir mehr über die Vorgänge, die Krebs verursachen, und können diese Mechanismen gezielt hemmen. Heute gibt es viele hoch effektive Therapien, die laufend verfeinert werden. Ebenso wichtig wäre es aber, zuverlässige Daten über klinische Verläufe zu sammeln. Der Datenschutz, der in der Schweiz viel strenger reglementiert ist als in andern Ländern, führt leider dazu, dass hierzulande gute klinische Daten rar sind. Kurz: Es gibt im Bereich Forschung eine tolle Entwicklung – das Potenzial ist aber noch lange nicht ausgeschöpft.

Wie gut ist es um die Nachsorge von Krebsbetroffenen in der Schweiz bestellt? Teilen Sie uns Ihre Meinung mit unter: aspect@krebsliga.ch ●

Nachsorge

Unterstützung vor Ort

Obwohl die Anzahl der Cancer Survivors stetig steigt, gibt es innerhalb des Schweizer Gesundheitssystems kaum koordinierte Nachsorgeangebote für die Zeit nach der medizinischen Erstbehandlung. Die Krebsliga springt in diese Lücke mit spezifischen Angeboten. So bieten mehrere kantonale und regionale Krebsligen kostenlose Beratungen und Kurse für Menschen mit und nach Krebs an. Oder sie unterstützen bei der Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt.

▸ **krebsliga.ch/region**

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Segeln auf dem Thunersee – ein Abenteuer von und mit Krebsbetroffenen

Sie sind mit Extremsituationen vertraut; mit rauen Winden, unerwarteten Diagnosen und mitunter ungewissen Prognosen. Für einen Nachmittag sitzen sechs Frauen mit Krebserfahrung in ein und demselben Boot, das unter der umsichtigen Führung von Skipperin Adriana Kostiw in See sticht.

Text: Tanja Aebli, Fotos: Rahel Krabichler

Einige kennen sich, für andere ist alles neu an diesem Nachmittag in Hilterfingen (BE), wo die Krebsliga Bern bereits zum vierten Mal eine Segeltour für Krebsbetroffene durchführt. Das Eis ist im Nu gebrochen: Simone Buchmüller, psychoonkologische Beraterin bei der Krebsliga Bern, begrüsst die Neuankömmlinge, erklärt den Ablauf und übergibt das Wort an jene Person, die den Stein für den heutigen Anlass ins Rollen gebracht hat: Adriana Kostiw (47), Profiseglerin und Olympionikin. «Ich habe nicht gedacht, dass sich das Leben so schnell verändern kann», sagt die gebürtige Brasilianerin, die seit vier Jahren in der Schweiz lebt und am eigenen Leib erfahren hat, was es heisst, an Krebs zu erkranken. Den Knoten in der Brust entdeckt sie per Zufall während einer Wanderung in den Bergen. Im September 2019 steht fest: Der Tumor ist aggressiv, die Therapie verträgt keinen Aufschub. Sofortige Einweisung ins Spital Thun, später dann der Transfer nach Basel. Via Spital kommt sie erstmals mit Annalisa Zamperini in Kontakt. Die psychoonkologische Beraterin der Krebsliga Bern unterstützt und begleitet sie in der Folge auf dem Weg zur Genesung. Als Adriana Kostiw wieder zu Kräften kommt, spriesst die Idee, Segelanlässe für Krebsbetroffene durchzuführen. Ein Vorschlag, der bei der Krebsliga Bern auf offene Ohren stösst.

O-Ton

Von A wie anpacken bis Z wie zuhören

Simone Buchmüller, Sozialarbeiterin und psychoonkologische Beraterin bei der Krebsliga Bern

«Die Menschen, die uns in der Beratung aufsuchen, haben zwar alle ein Anliegen im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung. Dennoch ist jeder Fall wieder ganz anders gelagert. Einige möchten sich einfach mit jemandem ausserhalb des Spitals oder der Familie austauschen und ihre Ängste und Fragen besprechen, um eine andere Sicht auf die jetzige Situation zu erhalten. Andere haben konkrete sozialversicherungsrechtliche Fragen, etwa zur Taggeldversicherung oder zur IV. Manchmal braucht es Entlastung, wenn ein Familienmitglied plötzlich an Krebs erkrankt. Dann vermitteln wir beispielsweise Fahrdienste, Kinderbetreuung und Haushalthilfen, die den Alltag erleichtern. Ich begleite aber auch Menschen am Ende ihres Lebens – manchmal solche, die ich seit vielen Jahren kenne.»

«Es ist wichtig, dass wir uns mit Dingen umgeben, die uns glücklich machen. So können wir die Therapie, das Spital und die Sorgen für eine Weile vergessen.»

Adriana Kostiw

Tapetenwechsel auf Zeit

«Meine Leidenschaft gilt dem Segeln – dafür lebe ich», beteuert die Skipperin den sechs Frauen, die sich an diesem Nachmittag im lauschigen Bootshaus versammelt haben und warten, bis sich das kurze, heftige Gewitter verflüchtigt. Sie zeigt auf die dunklen, triefenden Wolken und fügt an: «Das ist nichts im Vergleich zum Sturm, den wir hinter uns haben.» Worte, die ihre Wirkung nicht verfehlen. Eine Frau weint, Adriana Kostiw legt den Arm um sie und fährt fort: «Es ist wichtig, dass wir uns mit Dingen umgeben, die uns glücklich machen. So können wir die Therapie, das Spital und die Sorgen für eine Weile vergessen.»

Der Regen hat aufgehört, der See ist ruhiger geworden. Zeit aufzubrechen. Adriana Kostiw verteilt die Schwimmwesten, erklärt die wichtigsten Sicherheitsvorkehrungen und hilft beim Einstieg ins Boot. Auf der über 100-jäh-

Segel straffen, aufschliessen, bereit zum Halsen: Skipperin Adriana Kostiw zeigt Aline Milesi, wohin die Reise geht.

rigen Yacht wird schnell klar, dass da ein absoluter Profi am Werk ist: Sie kurbelt, zerrt und zurrt an Seilen, löst Knoten, verteilt Aufgaben und behält Boot, Wind und Mannschaft jederzeit im Auge. «Wer hat viel Kraft in den Armen?», ruft sie in die Runde. Aline Milesi, die Jüngste in dieser Gemeinschaft auf Zeit, ist sofort zur Stelle und hisst das Segel. Es geht los. Das Wasser spritzt von allen Seiten, das Segel strafft sich und das Schiff nimmt Fahrt Richtung Niesen auf. Wenden, Halsen – wer will, packt mit an. An der Kurbel, an den Seilen oder am Steuer. Es wird kommentiert, kommandiert, gewarnt, gelacht und diskutiert. Einige sind ganz nach vorne auf den Bug geklettert, blicken in die Weite und lauschen dem besänftigenden, rhythmischen Geräusch der Wellen.

Wellen statt Infusionen

«Die Natur ist enorm wichtig, um wieder gesund zu werden», zeigt sich Aline Milesi überzeugt, die heute das erste Mal mit an Bord ist. Bei der 31-Jährigen wurde vor neun Jahren ein Sarkom am Oberschenkel entdeckt. Es folgten mehrere Operationen, Chemotherapien wie auch Wechselbäder der Gefühle, als der Krebs bezwungen schien, um Monate später wieder mit voller Wucht zuzuschlagen. Hinausgehen, etwas erleben, abschalten – das war ihr Rezept in gesundheitlich turbulenten Phasen und ist es bis heute geblieben. Denn obwohl die Therapie beendet ist, sind da immer noch die Schmerzen in den Beinen und die Lungen, die nicht mehr die gleiche Kapazität haben wie früher. «Das Umfeld erwartet von einem, dass man sofort wieder funktioniert. Der Krebs ist ja besiegt. Aber häufig fehlt mir schlichtweg die Energie, um den Alltag zu bestreiten. Die Therapie hat mir wahnsinnig viel abverlangt», sagt die junge Bernerin, die von der psychoonkologischen Beraterin Simone Buchmüller seit mehreren Jahren begleitet wird. Krebsfrei zu sein bedeute nicht, dass das Leben wie vorher sei, gibt sie zu bedenken. Mit der Erkrankung habe sich in ihrem Leben enorm viel verändert – körperlich wie auch psychisch.

Sich wieder im Leben verankern

«Das Loch, das der Krebs in mein Leben gerissen hat, kann ich nicht von einem auf den anderen Tag wieder füllen», hält Aline Milesi fest. Sie brauche nach dem zähen Wettkampf, dem sie sich über viele Jahre stellen musste, Zeit, um gesundheitlich, beruflich und sozial wieder Tritt zu fassen. Ein Appell, der bei Simone Buchmüller auf grosses Verständnis stösst: «Die Erkrankung und die Therapie stellen Betroffene auf eine harte Probe. Anlässe wie das Segeln können helfen, wieder Vertrauen in den Körper aufzubauen, Energie zu tanken und mit Menschen in Kontakt zu kommen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.» Mittlerweile hat Adriana Kostiw die Yacht wieder an der Boje vertäut. Und just als die Mannschaft zurück auf festem Boden ist, lichtet sich der Himmel; die Sonne bahnt sich ihren Weg durch die vielen Wolken. Ein Augenblick voller Symbolik, voller Hoffnung. ●

Skipperin Adriana Kostiw: «Meine Träume halten mich am Leben»

Adriana Kostiw hat sich mit den Besten dieser Welt gemessen. Dann kam der Wettkampf gegen einen besonders zähen Gegner: den Krebs. Nach einer therapiebedingten Zwangspause ist die Profiseglerin und Olympionikin wieder an Bord, segelt hart am Wind und schmiedet Pläne für die Zukunft.

Text: Tanja Aebli, Fotos: Rahel Krabichler

Sie haben bereits mehrere Törns mit Krebsbetroffenen auf dem Thunersee durchgeführt. Wie kommt dieses Angebot an?

Adriana Kostiw: Wir sind zusammen auf dem See, im gleichen Boot, mit ähnlichen Erfahrungen – das ist eine ganz besondere Situation. Die meisten sind zu Beginn sehr ruhig und tragen aufgrund ihrer Erkrankung viele Sorgen mit sich. Mein Ziel ist es, dass alle an Bord schöne Momente erleben. Die Zeit auf dem Boot ist sehr intensiv: Da ist der Wind, da sind die Berge, die Wellen und die Manöver, die volle Aufmerksamkeit erfordern. Wir steuern ein Ziel an, kommen voran, tauschen uns aus. Die Gespräche drehen sich um alles Mögliche. Das Segeln macht immer etwas mit den Menschen. Die meisten Gesichter sind gelöst, wenn wir wieder an Land sind – viele lachen, sind glücklich.

Treffen Sie besondere Vorkehrungen für die Segeltörns mit Krebsbetroffenen?

Sicherheit ist mir ganz wichtig – wenn vulnerablere Menschen mit an Bord sind, noch mehr als sonst. Das Boot selbst prüfe ich bereits am Tag vor dem eigentlichen Törn. Doch auch bei einem plötzlichen Wetterumschwung lautet die Devise immer: Safety first. Beim Tempo mache ich ebenfalls Anpassungen und setze zum Beispiel kein

Wenn der Wind dreht. Während des Segeltörns auf dem Thunersee wird klar, wie wichtig Teamwork und Kommunikation sind.

zweites Segel, damit wir nicht zu schnell unterwegs sind. Einkalkulieren muss ich auch, dass einige vielleicht noch keine Segelerfahrungen haben, an bestimmten Körperstellen Schmerzen verspüren oder gesundheitlich stark angeschlagen sind. Wichtig ist mir, dass die Leute wieder Vertrauen in sich gewinnen. Vielleicht kämpft jemand mit muskulären Problemen in den Armen und es fehlt an der nötigen Kraft, um das Segel zu hissen. Womöglich reicht sie aber, um die Kurbel zu betätigen. Und Kommandos lassen sich sogar ganz ohne Muskelkraft erteilen. Kurz: Wir finden eigentlich immer eine Lösung.

Sie segeln seit dem neunten Lebensjahr. Woher rührt diese Faszination?

Das Leben auf dem Boot ist extrem vielseitig: Man ist in der Natur und den natürlichen Kräften wie Wind und Wasser ausgesetzt. Es gilt, das Boot zu kontrollieren und zu manövrieren, mit den meteorologischen Voraussetzungen klarzukommen, die Logistik im Auge zu behalten, zu planen, zu koordinieren. Segeln ist ein äusserst komplexer Sport, bei dem alles aufeinander abgestimmt werden muss und der manchmal vollen Körpereinsatz erfordert. Auch das Reisen und der Kontakt mit anderen Kulturen faszinieren mich immer wieder aufs Neue. Kommt hinzu: Manchmal bin ich solo, manchmal im Team unterwegs. Diese unterschiedlichen Herausforderungen habe ich in fast 40 Jahren auf See schätzen und lieben gelernt.

Sie haben im Jahr 2019 die Diagnose Krebs erhalten. Inwieweit beeinflusste dies Ihr Leben und Ihre Pläne?

Auf einen Schlag ist alles anders geworden. Von der ersten Sekunde an war mir klar, dass ich überleben wollte. Ein enger Kontakt mit der Natur war mir auch während der Therapie wichtig, selbst als mich die Chemotherapie total aus der Bahn warf. Ich wollte mich von der Diagnose nicht zu sehr vereinnahmen lassen; dem Krebs, den Arztkonsultationen und dem Spitalalltag nicht zu viel Platz überlassen. Dabei verlor ich mein Ziel, irgendwann wieder an Wettkämpfen teilnehmen zu können, nie aus den Augen. Das hat mir enorm geholfen, schwierige Zeiten zu überstehen. Es braucht eine starke Liebe und Passion für etwas, um zu überleben. Das ist manchmal schwer, doch unabhängig von Ort und Situation lässt sich fast immer etwas finden, das einen begeistert und antreibt – so meine feste Überzeugung. Ebenso wichtig ist Bewegung, draussen zu sein, etwas zu unternehmen. Denn gerade in der Natur zeigt sich, wie unglaublich schön und reich das Leben ist.

Weltmeisterschaft in São Paulo: Adriana Kostiw stellt sich nach der Covid-Pandemie und dem Ende ihrer Chemotherapie einem weiteren Wettkampf und heimst prompt den ersten Platz ein.

Was hat sich während der Therapie sonst noch als hilfreich erwiesen?

Im Spital ermunterte man mich schon früh, wieder aufs Boot zu gehen. Ein Rat, der sich ausbezahlt hat, sich aber nicht immer umsetzen liess. Nach der Chemotherapie ging es mir oft zwei bis drei Tage so schlecht, dass ich kaum laufen konnte und mich regelrecht durch den Tag schleppte. Lustigerweise erhielt ich von unerwarteter Seite Hilfe: Meine Katze stupste mich in diesen eher qualvollen Tagen so lange mit dem Kopf, bis ich aufstand und mit ihr nach draussen ging. So startete ich mit jeweils zehnminütigen Spaziergängen, wie es der Arzt angeordnet hatte. Meine Katze wich dabei nicht von meiner Seite und drängte mich Tag für Tag von Neuem, an die frische Luft zu gehen.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft?

Ich versuche ganz intensiv das zu tun, was ich liebe: auf dem Wasser sein und segeln. Die Krebstherapie hat ihre Spuren hinterlassen; ich verfüge heute noch über ungefähr 60 Prozent meiner ursprünglichen Muskelkraft. Um Wettkämpfe zu bestreiten, reicht dies allemal. Ich möchte als Nächstes ein Projekt realisieren, von dem ich schon als 19-Jährige geträumt habe: die Teilnahme an einer Solo-Regatta um die Welt. Natürlich weiss ich nicht, ob der Krebs zurückkommen wird. Diesbezüglich gibt es keine hundertprozentige Sicherheit. Doch wenn ich am Segeln bin, denke ich nicht an diese Möglichkeit. Meine Träume halten mich am Leben. ●

Beratung vor Ort

Hilfe für Betroffene und Nahestehende

Die 18 kantonalen und regionalen Krebsligen beraten und begleiten in allen Phasen der Krebserkrankung. Sie unterstützen bei der Organisation von Entlastung, beim Kontakt mit den Sozialversicherungen und bei Bedarf auch finanziell. Weiter informieren sie rund um das Thema Krebs und veranstalten Workshops, Kurse, Seminare und Vorträge. Die Angebote sind meist kostenlos und richten sich an Krebsbetroffene, Nahestehende und Interessierte. Informieren Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region:

▸ krebsliga.ch/region

FOTO: ZVG

Der Zugang zu Off-Label-Medikamenten soll gerechter werden

Bei der Kostenübernahme von Off-Label-Medikamenten besteht eine stossende Ungleichbehandlung der Patientinnen und Patienten. Ein Umstand, den die Krebsliga seit Jahren bekämpft. Nun kommt auf mehreren Ebenen Bewegung in die Sache.

Text: Stefanie de Borba

«Off-Label-Anwendungen werden künftig in der Krebsmedizin Standard sein», ist Onkologe Thomas Cerny überzeugt. Bereits heute erhalten rund ein Drittel aller erwachsenen Krebsbetroffenen und fast alle Kinder mit Krebs Medikamente im sogenannten Off-Label-Use. Davon spricht man, wenn Arzneimittel für einen Zweck verwendet werden, für den sie in der Schweiz nicht offiziell zugelassen sind. Die Krankenkasse beurteilt dann im Einzelfall eine allfällige Kostenübernahme.

Aktuelle gesetzliche Regelung ist veraltet

Für die Krebsliga ist klar: Krebspatientinnen und -patienten brauchen einen raschen und gerechten Zugang zu lebensnotwendigen Behandlungen. Entsprechend wertvoll sind hierzulande die Bestimmungen zum Off-Label-Use in der Verordnung über die Krankenversicherung (KVV). Doch die ursprünglich als Ausnahmeregelung vorgesehenen Bestimmungen weisen heute in der Praxis Schwachstellen auf und werden jetzt überarbeitet.

Patientinnen und Patienten sind am kürzeren Hebel

Die Kosten für ein Krebsmedikament können sich auf mehrere 100 000 Franken pro Jahr belaufen. Lehnt eine Krankenkasse die Übernahme einer Off-Label-Behandlung ab oder kann sie sich mit dem Medikamentenhersteller nicht über den Preis einigen, gehen die Kosten aktuell zu Lasten der Krebsbetroffenen – und sind für diese meist unbezahlbar. Die Entscheide der Krankenkassen für oder gegen eine Kostenübernahme sind bisweilen intransparent und Patientinnen und Patienten haben ausser dem langwierigen und kostspieligen Rechtsweg keine Rekursmöglichkeit. Das bedeutet für die Betroffenen und ihre Familien zusätzlichen Stress und banges Warten.
«Damit der Zugang zu Off-Label-Behandlungen gerechter wird, braucht es mehr Verbindlichkeit und verbesserte Prozesse», sagt Franziska Lenz, Leiterin Politik und Public Affairs bei der Krebsliga Schweiz. Die Krebsliga hat sich deshalb in der Vernehmlassung zur Verordnungsrevision aktiv im Sinne der Patientinnen und Patienten eingebracht. Zudem engagiert sie sich für weitere Massnahmen, die einen raschen und fairen Zugang sicherstellen. Dazu gehören ein nationales Register samt digitaler Plattform zur Einreichung der Gesuche, die Erhöhung der Transparenz bei der Gesuchstellung sowie eine zentrale Stelle für die Nutzenbeurteilung von komplexen Fällen. ●

▸ krebsliga.ch/arzneimittel

Gut zu wissen

Was ist Off-Label-Use?

Bei Off-Label-Behandlungen wird ein Medikament anders dosiert, in einer anderen Art oder Kombination verabreicht oder für eine andere Indikation (beispielsweise zur Behandlung einer anderen Krebsart) eingesetzt, als es vom Schweizerischen Heilmittelinstitut (Swissmedic) ursprünglich zugelassen oder auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit aufgeführt ist. Off-Label-Anwendungen kommen am häufigsten in der Pädiatrie, in der Onkologie und bei seltenen Krankheiten zum Einsatz.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Gemeinsam gegen Brustkrebs

InfoMonat Brustkrebs 2022: Gemeinsam sind wir stärker!

Unsere Botschafterinnen Sängerin Nina Dimitri und Moderatorin Jeanne Fürst setzen sich im Oktober für Brustkrebsbetroffene und ihre Angehörigen ein.
Nina Dimitri erlebte es am eigenen Leib. Sie erkrankte 2019 selber an Brustkrebs und will nun anderen Frauen Mut machen: «Ich möchte Betroffene und Nahestehende motivieren, offen über Krebs zu reden.» Das helfe, weiss sie aus eigener Erfahrung.
Jeanne Fürst macht sich stark für mehr Früherkennung: «Sie rettet Leben! Denn wird Brustkrebs früh erkannt, ist die Behandlung oft einfacher und erfolgreicher.»
Unterstützt werden wir im InfoMonat Brustkrebs auch von unseren Kampagnenpartnern Beldona, La Redoute, Myriad Genetics und Permamed, die uns mit ihren Kommunikationsplattformen, den zahlreichen Verkaufspunkten und grosszügigen Geldspenden ermöglichen, Menschen zu informieren und zu sensibilisieren.
Machen auch Sie sich stark und unterstützen Sie uns mit einer Spende: Auf unserer Kampagnenseite erhalten Sie nicht nur spannende und authentische Einblicke ins Leben unserer Brustkrebs-Botschafterinnen, sondern finden auch alle Informationen zur Prävention und Früherkennung von Brustkrebs und zu allen Beratungsangeboten. (alm)

▸ krebsliga.ch/brustkrebs

Aussergewöhnliches Gewinnspiel – jetzt mitmachen!

Gewinnen Sie Zeit mit unseren Botschafter:innen

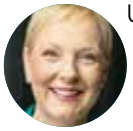
Seit einem Jahr wird die Krebsliga von hoch motivierten und engagierten Botschafter:innen unterstützt. Diese Prominenten machen sich stark für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen. Sie helfen mit ihrem unentgeltlichen Engagement mit, wertvolle Informationen in die Öffentlichkeit zu tragen, zu sensibilisieren und wichtige Themen rund um Krebs zu beleuchten und natürlich Spenden zu generieren. Nun spenden unsere Botschafter:innen ihre Zeit – und zwar für Sie! Wir freuen uns, dass wir mit fünf dieser Persönlichkeiten folgende Aktivitäten verlosen dürfen:

Mögen Sie Tiere auch so gerne wie Sängerin **Francine Jordi?** Dann laden wir Sie gemeinsam mit dieser Botschafterin zu einem winterlichen Besuch im Tierpark Dählhölzli in Bern ein. Zum Aufwärmen gibt es im Anschluss Kaffee und Kuchen im Parkrestaurant.

Wussten Sie, dass Sängerin **Sarah-Jane** auch Coiffeuse ist? Machen Sie mit beim Wettbewerb und gewinnen Sie einen Haarschnitt von Sarah-Jane persönlich in ihrem Salon in Rothenfluh BL.

Oder steht Ihnen der Sinn nach einem literarischen Kaffeeplausch zusammen mit Fernseh-Legende **Beni Thurnheer** im «Coalmine-Café» in Winterthur? Auch dieser Wunsch kann in Erfüllung gehen, wenn Sie am Gewinnspiel teilnehmen.

Mögen Sie Musik? Musikerin und Sängerin **Nina Dimitri,** die Tochter des bekannten Clowns Dimitri, kommt zu Ihnen nach Hause und gibt ein kleines Wohnzimmerkonzert. Sie singt und spielt auf ihren Lieblingsinstrumenten, der Charango (Zupfinstrument) und der Gitarre.



Und für alle TV-Interessierten gibt es ein Highlight mit «Gesundheitheute»-Moderatorin **Jeanne Fürst:** Sie lädt Sie ein ins TV-Studio nach Zürich, wo Sie gemeinsam mit ihr einen Blick hinter die Kulissen der Gesundheits-Sendung werfen können.

Wie teilnehmen?

Besuchen Sie unsere Website und machen Sie bis am **29. November 2022** mit beim Wettbewerb:
spenden.krebsliga.ch/wettbewerb
Die Auslosung findet Mitte Dezember statt, zu Weihnachten informieren wir die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner persönlich. Die Aktivitäten können Sie dann Anfang 2023 gemäss Terminvereinbarung mit Ihrem respektive Ihrer Lieblingsbotschafter:in einlösen werden. Viel Glück! (alm)

FOTOS: KLS, ZVG

Revidiertes Erbrecht

Wer erbt wie viel? Bald gibt es mehr Freiheiten!

Ab 1. Januar 2023 gilt in der Schweiz ein revidiertes Erbrecht. Wer sein Erbe mittels Testament individuell regelt, kann künftig mindestens die Hälfte des Vermögens frei verteilen. Manuela Daboussi, Verantwortliche Testamentspenden bei der Krebsliga Schweiz, erklärt: «Mit der Reduktion oder gar dem Wegfallen von Pflichtteilen ergeben sich mehr Freiheiten, um beispielsweise die Konkubinatspartnerin, die Kinder des Partners oder gemeinnützige Organisationen zu berücksichtigen.» Diese Änderung in der Nachlassregelung hat auch Auswirkungen auf bestehende Testamente oder Erbverträge. Laut Daboussi sollten jetzt bestehende Testamente oder Erbverträge überprüft werden, vor allem, wenn darin Pflichtteile vorkommen. Ansonsten könnte es Schwierigkeiten bei der Interpretation des letzten Willens geben.

Was muss ich bei der Nachlassplanung alles berücksichtigen und wie setze ich die Krebsliga als Erbin ein? Tipps und mehr Informationen dazu finden Sie in unserem Testament-Ratgeber unter: www.krebsliga.ch/erbschaften

Bei Fragen steht Ihnen Manuela Daboussi beratend zur Seite: manuela.daboussi@krebsliga.ch, Telefon: 031 389 92 12.

Engagement für Krebsbetroffene

x-mas cards: Weihnachtsgruss mit Mehrwert

Weihnachts- oder Neujahrsgrüsse per Post zu verschicken, liegt wieder voll im Trend! Handgeschriebene Wünsche überraschen, machen Freude und bleiben in Erinnerung. Besonders schöne Karten finden Sie bei x-mas cards: Sie können diese online mit wenigen Klicks bestellen und direkt nach Hause liefern lassen. Zudem tun Sie mit dem Kauf der Karten erst noch Gutes: Pro verkaufter Weihnachtskarte aus der Spendenkarten-Kollektion fliessen 40 Rappen direkt in die Arbeit der Krebsliga Schweiz und ermöglichen uns so, Krebsbetroffene zu unterstützen. x-mas cards unterstützt die Krebsliga Schweiz bereits seit 2003. Vielen Dank für diese schöne Kooperation und ein grosses Merci an alle Käuferinnen und Käufer! (alm)

▸ **weihnachtskarten-grusskarten.com**

Agenda

Die regionalen und kantonalen Krebsligen organisieren regelmässig Kurse, Treffen, Workshops und Veranstaltungen für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen. Diese Angebote in Ihrer Region ermöglichen es Ihnen und Ihren Liebsten, durchzuatmen, Unterstützung zu finden und sich auszutauschen. Schauen Sie vorbei, machen Sie mit und kehren Sie danach gestärkt in Ihren Alltag zurück. Wir freuen uns auf Sie!

Zu den Kursen und Veranstaltungen:
▸ **krebsliga.ch/agenda**

Agenda-Highlight

Sinnvoll vorsorgen – unbeschwert in die Zukunft

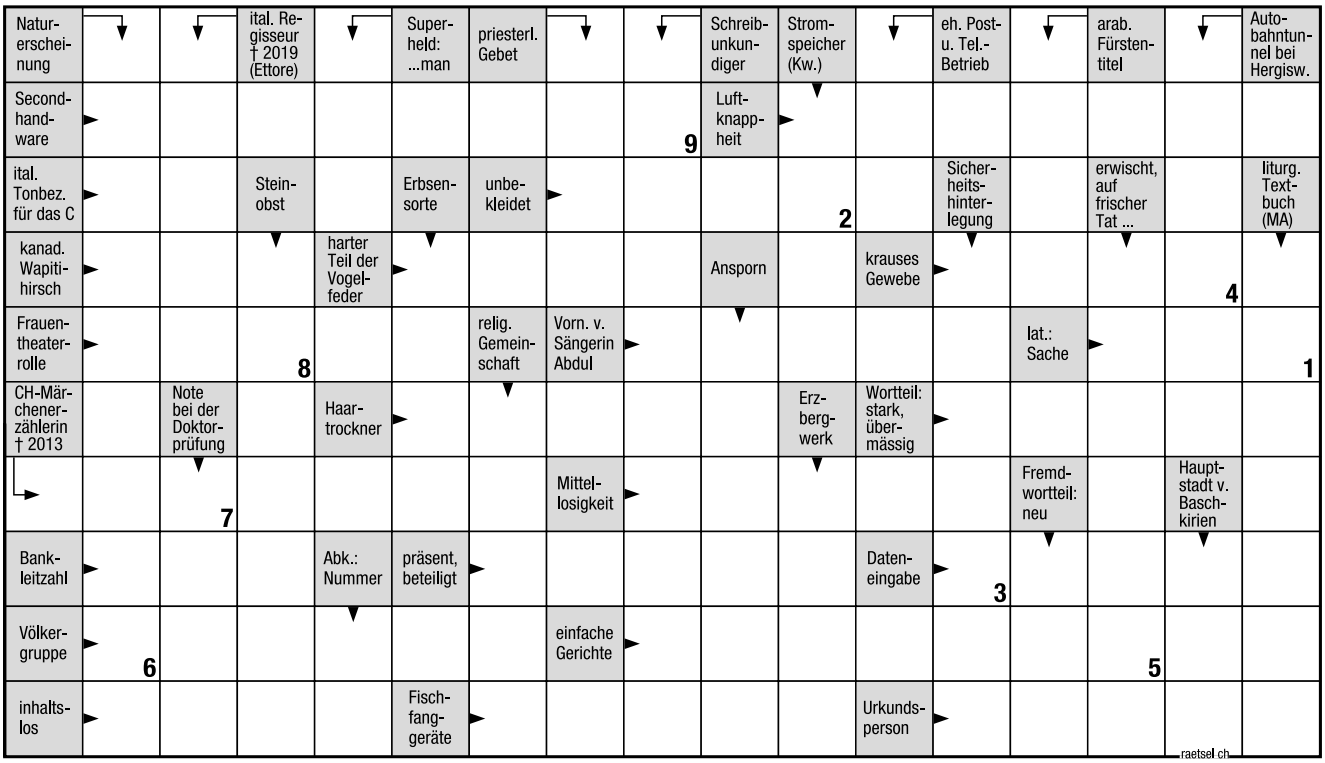
Die Krebsliga und die Krebsforschung Schweiz laden Sie herzlich zu kostenlosen Informationsanlässen rund um das Thema gesundheitliche und finanzielle Vorsorge ein.

Daten:
20. Oktober bis 29. November 2022

Orte:
Burgdorf, St. Gallen, Yverdon-les-Bains, Zürich

Weitere Informationen unter:
▸ **krebsliga.ch/informationsveranstaltung**

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM, GETTYIMAGES, ZVG



Das Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Machen Sie mit: Gewinnen Sie eine von 15 einzigartigen Taschen

Die Taschen sind aus Blachenmaterial gefertigt. Jede ist ein Unikat. Lassen Sie uns hier kurz die Geschichte zu diesem speziellen Preis erzählen: Mitte Februar dieses Jahres hat die Schweizer Stimmbevölkerung die Vorlage «Kinder ohne Tabak» an der Urne angenommen. Als Trägerorganisation hat sich die Krebsliga unglaublich über diesen Erfolg gefreut. Endlich kann eine der wirksamsten Massnahmen in der Tabakprävention gesetzlich verankert werden: Die Tabakwerbung wird eingeschränkt.

Im Abstimmungskampf hat das Initiativkomitee unter anderem auch mit grossen Plakaten für ein Ja geworben. Aus diesen Plakaten aus stabilem Blachenmaterial haben wir von der CONTACT Stiftung für Suchthilfe in Bern Taschen produzieren lassen.

Machen Sie mit beim Rätsel und mit etwas Glück gehört eine dieser einzigartigen Taschen schon bald Ihnen.

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 28. Oktober 2022. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Juli-Ausgabe 2022, Lösungswort: LICHTBLICK

Christine Bertschy, 2405 La Chaux-du-Milieu – **Jacques Kaltenrieder,** 1295 Tannay – **Tina Leibundgut,** 3082 Schlosswil – **Jean-Paul Marmy,** 1475 Montbrelloz – **Nicole Müller,** 4600 Olten – **Esther Neuhäusler,** 9477 Trübbach – **Erwin Preiss,** 4543 Deitingen – **Jean-Pierre Progin,** 1752 Villars-sur-Glâne – **Bernadette Willemin,** 2800 Delémont – **Ursula Zieger,** 4052 Basel

Impressum Herausgeberin: Krebsliga Schweiz, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, aspect@krebsliga.ch, krebsliga.ch/aspect, IBAN: CH 95 0900 0000 3000 4843 9 – Redaktionsleitung: Christian Franzoso (chf), Joëlle Beeler (jbe) – Autorinnen/Autoren: Tanja Aebli (taa), Stefanie de Borba (stb), Aline Meierhans (alm), Simone Widler (siw) – Gestaltung: Oliver Blank – Koordination: Olivia Schmidiger – Druck: Swissprinters AG, Zofingen – Ausgabe: 4/22, Oktober 2022, erscheint 4-mal jährlich. Magazin für die Spenderinnen und Spender der Krebsliga Schweiz.

RAETSEL.CH

Meine Erfahrung mit Krebs

Vor drei Jahren hat Mirco R. die Diagnose Hodenkrebs erhalten. Heute gilt er als geheilt. Die Erkrankung hat seinen Blick für das Wesentliche im Leben geschärft.

Aufgezeichnet von Tanja Aebli

Jahrelang gesund und plötzlich Krebspatient: Mirco R. führt heute ein anderes Leben als vor der Therapie.

1 Seit dem Eintritt ins Erwerbsleben hatte ich während acht Jahren keinen einzigen Tag wegen Krankheit bei der Arbeit gefehlt. Mit der Diagnose Krebs rückte das Thema Gesundheit plötzlich in den Mittelpunkt meines Lebens.

2 Vor der Operation bin ich noch in die Ferien gefahren und konnte den Kopf so richtig auslüften. Eine gute Entscheidung, wie sich später zeigen sollte.

3 Mit der eigentlichen Behandlung folgte eine schwierige Zeit, durch die mich meine Familie, meine Freundin und Kollegen begleitet haben. Ich lernte meinen Körper gut kennen und merkte rasch, wie viel ich ihm zumuten konnte. Immer wieder versuchte ich, mir kleine Ziele zu setzen und meinen Tagen eine Struktur zu geben.

4 Wieso ich? Diese Frage habe ich mir nie gestellt. Sie frisst viel Energie und führt zu nichts. Mein Fokus lag von Beginn an auf der Genesung. Eine positive Einstellung hilft auch in schwierigen Phasen, und von diesen bin ich im Laufe der Erkrankung nicht verschont geblieben.

5 Ich erholte mich von den ersten Behandlungen so weit gut. Doch bei späteren medizinischen Checks zeigte sich, dass weitere Operationen erforderlich waren. Diese zogen teils schwere Komplikationen nach sich.

6 Die Erkrankung hat mir den Horizont geöffnet und neue Wege aufgezeigt. So wählte ich im Rahmen einer Weiterbildung für meine Diplomarbeit das Thema Wiedereingliederung in die Arbeitswelt von chronisch kranken Menschen.

7 Mit meinen Vorgesetzten habe ich von Anfang an offen und ehrlich über meine Krankheit kommuniziert. Mir war es wichtig, den Kontakt mit meinem Betrieb während der Erkrankung nicht abreissen zu lassen; ans Weihnachtsessen bin ich mit Glatze gegangen. Es lohnt sich, gemeinsam mit dem Arzt gut zu überlegen, welches der richtige Zeitpunkt für den Wiedereinstieg ist.

8 Wo will ich hin, was ist mir wichtig? Aufgrund meiner Erkrankung habe ich mich intensiv mit diesen Fragen auseinandergesetzt. Heute steht für mich eine gute Work-Life-Balance an erster Stelle.

9 Ich engagiere mich im Betroffenenrat der Krebsliga und habe mitgeholfen, das Programm für einen Anlass für Betroffene (Anm. d. Red.: Begegnungstag 2022) zu gestalten. Damit möchte ich etwas zurückgeben und andere von meinen Erfahrungen profitieren lassen. ●

Weitere Erfahrungsberichte von Menschen mit Krebs finden Sie hier:

FOTO: ZVG

krebsliga

«Auch ich mach mich stark. Für mehr Früh-erkennung.»

Dr. Jeanne Fürst
TV-Ärztin und Moderatorin

Früherkennung rettet Leben. Und genau dafür machen wir uns stark. Denn früh erkannt ist die Behandlung oft schonender und erfolgreicher.

Gemeinsam gegen Brustkrebs: krebsliga.ch/brustkrebs

BELDONA La Redoute Lubex anti-age® feel unique Myriad genetics