



krebsliga zürich

Bulletin

1•2026



Leben mit Metastasen

Essen mit Krebs: was hilft,
wenn der Appetit fehlt

Warum sich Markus freiwillig
engagiert



Liebe Leserin, lieber Leser

Rund 6800 Frauen erkranken jährlich in der Schweiz an Brustkrebs. Bei rund jeder zehnten sind zum Zeitpunkt der Diagnose bereits Metastasen vorhanden. Bei anderen Krebsarten kann dieser Anteil sogar deutlich höher sein.

Auf dem CT-Bild sind Metastasen nur schwarz-weiße Strukturen – für Betroffene stehen sie für eine Realität mit tiefgreifenden Auswirkungen auf Alltag, Zukunft und Lebensqualität.

Metastasen bedeuten meist, mit einer unheilbaren Krankheit zu leben. Sie bedeuten aber nicht, unsichtbar zu werden. Und auch nicht, dass das Leben aufhört.

Die Kampagne «Leben mit Metastasen» des Vereins Metastasierter Brustkrebs Schweiz macht genau das sichtbar. Sie stellt die medizinische Sicht dem gegenüber, was im Alltag oft verloren geht: die Person hinter der Diagnose. CT-Bilder treffen auf Porträts von zwölf Frauen, die mit Metastasen leben. Sie zeigen nicht nur die Krankheit. Sie zeigen Persönlichkeit, Würde und Selbstbestimmung. Diese Ausstellung hat mich tief berührt, weil sie Frauen in den Mittelpunkt stellt, die gesehen, gehört und gestärkt werden wollen. Denn solange das Leben mit Metastasen in der Gesellschaft tabuisiert ist, fühlen sich viele allein.

Auch wir möchten dazu beitragen, dass darüber offener gesprochen wird. Deshalb widmen wir dieses Bulletin dem Thema Leben mit Metastasen. Coco erzählt darin ihre Geschichte. Sie lebt seit bald zehn Jahren mit metastasiertem Brustkrebs. Therapien, Verlaufskontrollen und die Ungewissheit prägen ihren Alltag.

«Niemand weiss, was kommt. Auch Gesunde nicht», sagt sie im Porträt ab Seite 4. Diese Haltung hat sie sich erst mit der Zeit erarbeitet. Halt findet sie im Austausch mit anderen und im «Turmhaus» der Krebsliga Zürich in Winterthur.

Solche Begegnungen kennt auch Markus. Nach seiner eigenen Krebserkrankung hat er in einer Gruppentherapie erlebt, wie tragend der Austausch mit anderen Betroffenen sein kann. «Ich wollte etwas zurückgeben», sagt er auf Seite 10. Heute engagiert er sich als freiwilliger Mitarbeiter im Begegnungszentrum «Wäldli». Er hört zu, begleitet und bringt etwas ein, das für viele Betroffene wertvoll ist: eigene Erfahrung.

Cocos Geschichte und das Engagement von Markus zeigen, was im Umgang mit Krebs oft einen grossen Unterschied macht: menschliche Nähe und Unterstützung. Auch die Ausstellung «Leben mit Metastasen» stellt den Menschen hinter der Diagnose in den Mittelpunkt. Einen Teil davon präsentieren wir an unserer Mitgliederversammlung am Mittwoch, 10. Juni, bei uns an der Freiestrasse in Zürich. Der Anlass steht allen offen, die das Thema bewegt. Ich würde mich freuen, wenn Sie diesen Abend mit uns teilen, die Ausstellung auf sich wirken lassen und dem Thema Metastasen den Raum geben, den es verdient.

Herzlich

Andrea Bazzani, Geschäftsführerin

Mitgliederversammlung 2026: Leben mit Metastasen

Was bedeutet es, mit Metastasen zu leben zwischen Unsicherheit und Zuversicht? Dieser Frage widmet sich die Mitgliederversammlung 2026 am Mittwoch, 10. Juni 2026, im «Schulthess-Saal» des Alterszentrums Hottingen, zu der wir Sie herzlich einladen. Willkommen sind Mitglieder, Spender:innen und alle Interessierten. Unsere Präsidentin Esther Girsberger spricht mit betroffenen Menschen über ihr Leben mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung. Sie berichten, was ihnen Halt gibt, wie sie mit Ungewissheit umgehen und was sie stärkt. Zudem blicken wir auf das vergangene Jahr zurück und stellen den Jahresbericht sowie die Jahresrechnung vor. Im Anschluss laden wir zum Apéro ein.



Noch nicht Mitglied? QR-Code scannen und unsere Arbeit unterstützen.



Spitzbuben, die Gutes tun

Zum Weltkrebstag am 4. Februar verkaufte die Bäckerei Hürlimann in Hottingen liebevoll kreierte Spitzbuben. Ein Teil des Erlöses ging an die Krebsliga Zürich und kommt unserer Arbeit für Krebsbetroffene im Kanton Zürich zugute. Ein grosses Dankeschön an die Bäckerei Hürlimann und an alle, die mit dem Kauf eines Spitzbuben Solidarität gezeigt haben. Möchten Sie selbst etwas bewegen? Sammeln Sie Spenden statt Geld für Geschenke zu einem Geburtstag oder Jubiläum. Starten Sie als Sportverein eine Aktion an einem Heimspiel. Oder engagieren Sie sich als KMU mit einer einfachen Verkaufs- oder Teamaktion.

Schreiben Sie uns: spenden@krebsligazuerich.ch

Rauchstopp wirkt schneller als gedacht – im Video erklärt

Unser neues Rauchstoppvideo zeigt auf, wie sich der Körper bereits nach kurzer Zeit erholt: Husten, Atemnot und Müdigkeit nehmen ab, der Sauerstofftransport verbessert sich. Innerhalb eines Jahres halbiert sich das Risiko für einen Herzinfarkt. Zudem erhalten Sie Einblick in einen Rauchstoppkurs und erfahren, wie ehemalige Teilnehmende ihren Weg zum Rauchstopp erlebt haben. 70 Prozent der Teilnehmenden sind nach unseren Rauchstoppkursen rauchfrei. Erfahrene Fachpersonen begleiten Sie dabei professionell Schritt für Schritt. Wollen auch Sie es angehen? Die nächsten Kurse starten am 21. Mai, am 8. September und am 3. Oktober (online).



QR-Code scannen, Video ansehen und Rauchstopp angehen



Seit über zehn Jahren an unserer Seite

Seit 2015 ist Wendy Holdener Botschafterin der Krebsliga Zürich. Mit ihrem anhaltenden Engagement setzt sie sich für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen ein. «Ich finde es enorm wichtig, dass Krebsbetroffene und ihre Angehörigen eine kompetente und neutrale Anlaufstelle zum Reden haben», sagt sie. Besonders wertvoll ist für sie der Austausch unter Gleichbetroffenen: «Bei der Krebsliga Zürich treffen Menschen aufeinander, die mit ähnlichen Schicksalen kämpfen und sich in denselben Altersgruppen befinden. Das stärkt und hilft weiter.» Wir freuen uns sehr, Wendy Holdener weiterhin an unserer Seite zu wissen.



QR-Code scannen und mehr zu Wendys Engagement erfahren

«Wären Sie mal früher gekommen»

Coco lebt mit metastasiertem Brustkrebs. Heute ist sie 55 und seit bald zehn Jahren von der unheilbaren Krankheit betroffen. Arzttermine, Therapien und Erholungsphasen prägen ihren Alltag – und lassen dennoch Platz für Lebensqualität. Für Momente, die sie bewusst genießt, etwa bei einem feinen Rindsteak auf dem heissen Stein. Der Weg bis hierhin war anspruchsvoll und ist es manchmal heute noch.

«Wären Sie mal früher gekommen», sagt ihr Radiologe nüchtern, wenige Tage nach der Diagnose 2016: metastasierter Brustkrebs. «Das war ein Hammer», sagt sie rückblickend. Todesangst habe sie aber keine gespürt. «Ich hatte nie das Gefühl, dass ich jetzt gleich sterbe.» Stattdessen ist da zunächst Leere.

Doch nur wenige Tage nach dieser Konfrontation rafft sie sich auf und trifft eine klare Entscheidung: sofort mit der Chemotherapie beginnen. Und weg mit den Brüsten. Weg mit dem «Ei». Sie leidet unter dem Haupttumor in ihrer Brust, beschreibt ihn als etwas Fremdes, das nicht zu ihr gehört. Gleichzeitig erfährt sie, dass bei metastasiertem Brustkrebs in der Regel nicht mehr operiert wird, da die Krankheit als nicht heilbar gilt. Coco sucht immer wieder das Gespräch – mit Ärztinnen und Ärzten, mit Psychoonkologinnen und Psychoonkologen. Am Ende werden ihr die Brüste entfernt. Für Coco ist dieser Eingriff kein medizinischer Sieg, sondern ein Akt der Selbstbestimmung.

Diese Entschlossenheit hat auch mit ihrer Vorgeschichte zu tun. Zwölf Jahre zuvor ertastet Coco erstmals einen Knoten in der Brust. Ihre Frauenärztin macht einen Ultraschall, später folgt eine Mammografie. Das Ergebnis: «Eine typische Zystenbrust. Kein Grund zur Sorge.» Eine Empfehlung für regelmässige Kontrollen erhält sie nicht. Sie geht danach nur noch sporadisch zur gynäkologischen Untersuchung. Erst mit dem späteren Befund wird ihr klar, wie sehr sie sich aufgrund der frühen Entwarnung in falscher Sicherheit gewiegt hat.

Vor der Krankheit

In den Jahren davor, noch vor der Krankheit, ist Cocos Leben von etwas anderem bestimmt: von Angst. Depressionen, Angststörungen und Panikattacken begleiten ihren Tag. Sie arbeitet viel, macht Karriere als Personalfachfrau und funktioniert. Die Arbeitswelt gibt ihr Struktur. Gleichzeitig engen die Ängste ihr Leben immer stärker ein. «Mein Alltag war extrem eingeschränkt», sagt sie. Manchmal wird bereits der Gang zum Briefkasten zur Herausforderung.

Die Krebsdiagnose 2016 ordnet alles neu. Plötzlich ist kein Platz mehr für das, was sie jahrelang begleitet hat. «Die Diagnose war für mich ein Weckruf», sagt Coco. «Das klingt paradox,



Coco im Gespräch mit Pflegefachperson Mela im «Turmhaus» Winterthur.

aber meine Ängste, Depressionen und Panikattacken sind verschwunden.» Statt Unruhe stellt sich etwas ein, das sie kaum kannte: Ruhe. Und ein Alltag, der dicht getaktet ist. Kontrolltermine, Therapien und der Austausch mit Fachpersonen prägen ihr Leben. Arbeiten lässt sich damit nicht mehr vereinbaren. Coco bezieht eine IV-Rente.

Heute lebt Coco seit bald zehn Jahren mit fünf Metastasen. Sie sitzen im Oberschenkelhals, im Becken und an der Lendenwirbelsäule. «Starke Schmerzen hatte ich nie», sagt sie. Spürbar sind die Folgen der Krankheit dennoch. Steife Glieder gehören ebenso dazu wie Phasen von Fatigue. An manchen Tagen kommt sie kaum aus dem Bett. Leidenschaften wie Skifahren oder Rollerbladen hat sie aufgeben müssen.

Auch ihr Körper hat sich verändert. Der Busen ist weg, der Bauch ist wegen der Medikamente grösser geworden. Im Gespräch wirkt Coco offen und ruhig. Zwischendurch greift sie an den Saum ihres Oberteils und zieht ihn leicht nach unten. Manchmal fragt sie sich, wie sie die anderen wohl sehen. «Aber ich bin selbstsicherer geworden.»

Zwischen Alltag und Befund

Was sie im Alltag spürt, ist das eine. Wie es in ihrem Körper steht, zeigt sich bei den Kontrollen. Alle vier Monate geht Coco zu einem sogenannten Staging-Termin. Dabei wird überprüft, ob neue Metastasen aufgetreten sind oder sich bestehende verändert haben. Bei Coco sieht es derzeit gut aus. Die Knochen-

metastasen gelten auf den CT-Bildern als inaktiv, sie zeigen kein Wachstum. Die Blutwerte sind stabil, ebenso die Tumormarker. Diese Termine geben Hoffnung und lassen sie zugleich jedes Mal bangen. Mit Metastasen zu leben bedeutet, widersprüchliche Gefühle auszuhalten. Das Begegnungszentrum «Turmhaus» in Winterthur der Krebsliga Zürich ist für Coco ein Ort, an dem diese Gefühle Platz haben. Dort spricht sie regelmässig mit den Pflegefachpersonen Antje, Mela, Katrin, Michèle und Sandra, die für sie **«wie eine zweite Familie»** sind. Bewegung gehört für sie ebenfalls dazu. Sie besucht den Nordic-Walking-Kurs der Krebsliga Zürich mit Sonja. Im «Turmhaus» nimmt sie zudem an der Selbsthilfegruppe für junge Krebsbetroffene teil. **«Bei den Jungen fühle ich mich zugehörig»**, sagt sie. Eine junge Frau habe ihr einmal gesagt, sie sei ein Vorbild.

«Niemand weiss, was kommt»

Im Austausch mit anderen hat sich auch ihr Verständnis der Krankheit verändert. **«Palliativ»** war für Coco anfangs ein Wort, das sie erschreckte. Nicht, weil sie glaubte, sofort zu sterben, sondern

weil sie damit das Ende verband. Heute versteht sie darunter eine klare medizinische Ausrichtung: gut eingestellte Medikamente, engmaschige Begleitung und ein Leben mit möglichst viel Stabilität. Coco sagt, sie habe Glück, dass ihre Krebsart heute gut behandelbar sei. Ein Satz kurz nach der Diagnose begleitet sie bis heute. Ein Arzt meinte, sie könne «locker 70» werden.

Unabhängig davon, wie viel Zeit ihr noch bleibt: Das Leben will sie auskosten. Für Sie bedeutet Lebensqualität im Alltag ein gutes Glas schottischen Single-Malt-Whiskys oder ein feines Rindsfilet auf dem heissen Stein, in Massen und bewusst genossen, am liebsten mit Freundinnen. Seit der Diagnose lebt sie stärker im Hier und Jetzt. Die Frage nach der Zukunft, nach dem Sterben, ist da. Aber sie bestimmt nicht ihr Leben.

In diesem Monat steht der nächste Staging-Termin an. Coco weiss, dass die Resultate den weiteren Verlauf verändern können. Sie wartet ab, ohne sich zurückzuziehen. **«Niemand weiss, was kommt»**, sagt sie. **«Auch Gesunde nicht.»** •



Metastasen: was sie bedeuten und warum kein Verlauf dem anderen gleicht

Metastasen werfen viele Fragen auf – medizinische ebenso wie persönliche. Die wichtigsten Aspekte im Überblick.

Was sind Metastasen – und wie entstehen sie?

Metastasen sind Tochtergeschwülste eines Tumors. Sie entstehen, wenn sich Krebszellen vom ursprünglichen Tumor lösen, im Körper weiterwandern und sich an anderer Stelle ansiedeln. Entscheidend ist: Metastasen sind keine neue Krebsart, sondern gehören biologisch zum ursprünglichen Tumor. Brustkrebs bleibt Brustkrebs, auch bei einer Ausbreitung in die Knochen.

Wie verbreiten sich Metastasen?

Krebszellen können sich auf verschiedene Wege verbreiten, am häufigsten über das Blut- oder das Lymphsystem. Fachleute unterscheiden zwischen Lymphknotenmetastasen in der Tumorregion und Fernmetastasen in anderen Organen. Diese Unterscheidung ist medizinisch wichtig, weil sie Hinweise auf das

Ausmass der Erkrankung gibt und die weitere Behandlung beeinflusst.

Welche Krebsarten bilden wo Metastasen?

- › **Brustkrebs:** Leber, Lunge, Knochen, Gehirn
- › **Prostatakrebs:** zuerst Knochen, seltener Leber, Lunge, Gehirn
- › **Lungenkrebs:** Leber, Knochen, Gehirn, Nebenniere
- › **Darmkrebs:** Leber, Lunge, Bauchfell, Knochen
- › **Schwarzer Hautkrebs:** Lunge, Knochen, Leber, Gehirn

Was bedeutet ein metastasierter Krebs heute?

Ein metastasierter Krebs gilt meist als nicht heilbar. Dank medizinischem Fortschritt lassen sich viele Erkranken

heute jedoch über längere Zeit kontrollieren. Therapien können das Tumorwachstum bremsen, Beschwerden lindern und die Lebensqualität erhalten. Für viele wird Krebs zu einer chronischen Erkrankung, mit der sie über Jahre leben.

Warum verläuft metastasierter Krebs so unterschiedlich?

Der Verlauf hängt von vielen Faktoren ab: Krebsart, Lage und Anzahl der Metastasen, biologische Eigenschaften des Tumors und das Ansprechen auf Therapien. Auch der allgemeine Gesundheitszustand spielt eine Rolle. Deshalb sind Prognosen unterschiedlich und individuelle Behandlungs- und Begleitkonzepte zentral. •

Umfassende Informationen vom Universitätsspital Zürich:
[usz.ch/metastasen](https://www.usz.ch/metastasen)

Mit Metastasen zu leben heisst, mit Unsicherheit umzugehen

Leben mit Metastasen bedeutet für viele Menschen, mit einer chronischen Erkrankung konfrontiert zu sein. Unsicherheit prägt den Alltag. Wie Betroffene Halt finden, was Lebensqualität ausmacht und weshalb persönliche Ziele Orientierung geben, erklärt Dr. Madeline Vasquez, Psychoonkologin bei der Krebsliga Zürich.

Frau Vasquez, was bedeutet die Diagnose «nicht heilbar» aus psychoonkologischer Sicht für Betroffene?

Für die meisten Menschen ist diese Diagnose auch angesichts der grossen medizinischen Fortschritte ein Schock. Die Ungewissheit über die verbleibende Lebenszeit und die Entwicklung der Krankheit belastet viele Betroffene. Viele kommen unmittelbar in einen Modus des Funktionierens. Termine, Therapien und Entscheidungen bestimmen den Alltag. Die Vorstellung, dass die Krankheit nicht geheilt werden kann, löst oft Trauer über verlorene Zukunftsperspektiven und Lebenspläne aus.

Welche seelischen Belastungen prägen das Leben mit Metastasen besonders?

Angst steht für viele im Zentrum: vor Verlaufskontrollen, Rückschlägen und dem, was kommt. Häufig treten Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen auf. Viele erleben zudem einen Verlust ihrer bisherigen Rolle, zum Beispiel wenn Arbeit wegfällt oder sich die Position in der Familie verändert. Das wirft Fragen nach Identität und Zugehörigkeit auf. Betroffene fühlen sich manchmal von der Gesellschaft isoliert oder stigmatisiert. Auch finanzielle Sorgen können belasten, etwa wenn das Krankentaggeld endet und eine IV-Rente nicht ausreicht.

Wie verändert sich der Blick auf die Lebensqualität, wenn die Krankheit chronisch wird?

Vergleichbar mit anderen chronischen Erkrankungen braucht es regelmässige Arztbesuche und immer wieder Anpassungen der Behandlung. Die Krankheit ist Teil des Lebens, soll den Alltag aber nicht dominieren. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen dem, worauf Betroffene Einfluss haben, und dem, was sich nicht steuern lässt. Akzeptanz spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie bedeutet, dem Thema einen Platz im Leben zu geben, ohne sich davon bestimmen zu lassen. Bewusst etwas geniessen, zum Beispiel ein feines Essen, ein Treffen mit Freund:innen oder ein Ruhetag im Bett. Wer nicht ständig gegen die Krankheit ankämpft, findet oft mehr innere Ruhe.

Wie helfen Sie Betroffenen bei Rückschlägen, emotional wieder Halt zu finden?

Sehr individuell. Viele Menschen haben in ihrem Leben bereits schwierige Situationen bewältigt. Wir schauen gemeinsam, was früher geholfen hat und was sich heute wieder aktivieren lässt,



MADELINE VASQUEZ

zum Beispiel Musik, Bewegung, soziale Kontakte oder ein Hobby. Kleine selbst gewählte Entscheidungen stärken das Gefühl von Kontrolle. Zentral ist auch, Betroffenen Raum für ihre Gefühle zu geben: über alles reden zu können, ohne verurteilt zu werden oder das Gegenüber schonen zu müssen.

Bei akuter innerer Unruhe helfen oft einfache Techniken wie Atem- oder Achtsamkeitsübungen oder bewusstes «Stopp»-Sagen, um Gedankenkreisen zu unterbrechen. Auch der bewusste Blick auf Positives kann stabilisieren, indem man sich am Abend fragt, was an diesem Tag gut war. Wichtig ist dabei, dass dies nicht als Erwartung oder Leistungsauftrag empfunden wird: Ständig stark zu sein oder positiv bleiben zu müssen, kann zusätzlich belasten.

Was hilft Menschen mit Metastasen, nach vorn zu schauen?

Ziele. Persönliche und realistische. Viele müssen sich neu orientieren, etwa wenn Arbeiten nicht mehr möglich ist. Gleichzeitig stellt sich die Frage, was man in der Zeit, die bleibt, noch erleben möchte. Manche knüpfen an frühere Interessen an, andere setzen neue Schwerpunkte. Ein Betroffener beginnt wieder zu segeln, ein anderer sammelt bewusst schöne Momente mit seinem Sohn. Solche Ziele geben Halt und Motivation. Bei vielen nehmen Ängste und Panikattacken dadurch ab. Entscheidend ist, dass die Krankheit in das Leben integriert wird. Sie ist da, bestimmt den Alltag, aber nicht mehr. Was dabei hilft, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. •

Ausstellung «Leben mit Metastasen» – Einblicke, die berühren

An unserer öffentlichen **Mitgliederversammlung** am **Mittwoch, 10. Juni**, ist ein Teil der Ausstellung «**Leben mit Metastasen**» zu sehen. Die Awareness-Kampagne beschäftigt sich mit den zwei Seiten einer Wahrheit: dem medizinischen Befund und den Persönlichkeiten der Menschen dahinter. Anmeldung & Kampagneninfos: krebsliga-zuerich.ch/anmeldung

› PERSÖNLICH

Welche Tätigkeiten umfasst deine Funktion bei der Krebsliga Zürich?

Ich leite das Team Fundraising & Events. Gemeinsam mit meinen Teamkolleginnen realisieren wir Fundraising-Massnahmen und Veranstaltungen. So machen wir die Angebote der Krebsliga Zürich sichtbar und sichern die finanziellen Mittel, damit wir für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen da sein können.

«Ein zentraler Teil meiner Arbeit ist der Aufbau und die Pflege von Beziehungen zu privaten und institutionellen Unterstützerinnen und Unterstützern.»

Da sich die Krebsliga Zürich zu über 80 Prozent aus Spenden finanziert, ist dieser persönliche Austausch besonders wichtig. Deshalb bin ich auch regelmässig an Anlässen präsent und suche bewusst den direkten Kontakt zu den Menschen.

Und weshalb setzt du dich für die Krebsliga ein?

Weil mir wichtig ist, dass Menschen mit Krebs und ihre Nächsten umfassend begleitet und unterstützt werden. Eine Krebserkrankung bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich. Die medizinische Behandlung ist zentral, doch sie greift zu kurz. Gespräche mit Fachpersonen und mit Menschen, die Ähnliches erleben, schaffen Orientierung und entlasten. Teil einer Organisation zu sein, die genau das ermöglicht, gibt meiner Arbeit Sinn.

Was hat dich in deiner bisherigen Zeit bei der Krebsliga Zürich besonders berührt oder beeindruckt?

Es sind die Begegnungen mit den Menschen. Gespräche mit Betroffenen am Infostand, die ihre Geschichte teilen, oder Kontakte mit Spenderinnen und Spendern, die uns aus sehr persönlichen Gründen unterstützen.

«Kürzlich hatte ich einen jungen Mann am Telefon, der im Namen seiner Firma anstelle von Weihnachtsgeschenken für Kundinnen und Kunden eine Spende getätigt hat.»

Im Gespräch stellte sich heraus, dass eine Teamkollegin betroffen ist und dadurch eine besondere Nähe zum Thema Krebs und zu unserer Organisation besteht. Für mich ist es immer wieder berührend, die Geschichten hinter einem Engagement zu erfahren.

Welche drei Attribute beschreiben dich am besten?

Aufgeschlossen. Ausgeglichen. Dankbar.



SANDRA LOEFFEL

Worüber musstest du das letzte Mal so richtig herzlich lachen?

Als draussen vor unserem Bürofenster ein Eichhörnchen vorbeihuschte und für einen kurzen Moment alle Aufmerksamkeit hatte – auch meine.

«Eichhörnchen faszinieren mich einfach.»

Meist begegne ich ihnen jedoch nicht bei der Arbeit, sondern im Bündnerland, wo ich gerne Zeit verbringe.

Was hörst, liest oder schaust du, wenn du Inspiration brauchst?

Inspiration finde ich oft in einzelnen Beiträgen. Die SRF-Sendungen «Einstein» schaue ich besonders gerne: spannend erzählt, gut moderiert und lehrreich. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir eine Ausgabe über die Rega. Ich bin selbst gerne in den Bergen unterwegs und fand es eindrücklich zu sehen, wie viel Präzision und Teamarbeit hinter einer Rettungsaktion steckt.

Wenn du für einen Tag einen anderen Job übernehmen könntest, was würdest du gerne tun?

Mitarbeiterin in einer Eichhörnchen-Auffangstation. Die Tiere füttern, pflegen, beobachten und miterleben, wie sie gestärkt wieder in die Freiheit entlassen werden.

Dein Rezept für ein gesundes Leben?

Genügend Schlaf, regelmässig innehalten, Zeit draussen in der Natur verbringen und in Bewegung bleiben. Zum Beispiel hilft mir das Handstandtraining, ab und zu kopfüber zu sein, die Perspektive zu wechseln und neue Energie zu tanken.

Der beste Rat, den du je bekommen hast?

Höre auf dein Herz. ❤️

Essen mit Krebs: was hilft, wenn der Appetit fehlt

Iss dies, lass jenes weg: Im Internet kursieren unzählige Ernährungstipps für Krebsbetroffene. Viele verunsichern mehr als sie helfen. Wenn der Appetit fehlt, sich der Geschmack verändert und Essen zur Herausforderung wird, braucht es verlässliche Orientierung. Ernährungsexpertin Farnaz Ghaffari-Tabrizi von der Krebsliga Zürich ordnet ein.

Vorweg ein Fakt: Viele Krebsbetroffene starten bereits geschwächt in die Therapie. **«Wir sehen, dass jede fünfte Person zum Zeitpunkt der Diagnose mangelernährt ist»**, sagt Farnaz Ghaffari-Tabrizi.

Das hat Folgen. Wer schon vor Beginn der Behandlung zu wenig Energie und Nährstoffe im Körper hat, bringt weniger Reserven mit, noch bevor die Therapie dem Körper alles abverlangt. Ernährung ist kein Wundermittel gegen Krebs, aber ein wichtiger Baustein, damit der Körper die Behandlung und die Nebenwirkungen besser bewältigt und der Alltag möglichst stabil bleibt.

«Krebsbetroffene mit einem guten Ernährungszustand haben mehr Kraft und eine bessere Lebensqualität. Das Immunsystem können wir mit Ernährung stärken und auch das Risiko eines Rückfalls senken», erklärt Farnaz Ghaffari-Tabrizi. Eine gezielte und individualisierte Ernährung kann entlasten und helfen, vorhandene Ressourcen zu verbessern und zu erhalten.

Zwischen Empfehlung und Realität

Gut gemeinte Ratschläge gibt es viele. Im Internet, in sozialen Medien oder im persönlichen Umfeld wimmelt es von Tipps: Zucker komplett streichen, keine Kohlenhydrate mehr essen, sich vegan ernähren. Zurück bleibt oft Unsicherheit: Was hilft jetzt wirklich? Ernährung soll in dieser Phase unterstützen, nicht zusätzlich Druck erzeugen. Eine fachliche Ernährungsberatung hilft, einzuordnen, zu relativieren und den eigenen Weg zu finden.

Anti-Übelkeits-Guide

- › Kleine, regelmässige Mahlzeiten einnehmen
- › Leicht verdauliche Snacks wählen, z. B. Zwieback, Salzgebäck oder Cracker
- › Pfefferminze oder Ingwer ausprobieren
- › Ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken, z. B. Bouillon, Kräuter- oder Ingwertee
- › Lieblingsgerichte vorübergehend meiden, um sie dir nicht zu verderben



FARNAZ GHAFFARI-TABRIZI

Wenn der Appetit streikt

- › Neue Lebensmittel ausprobieren
- › Geruchsarme Speisen bevorzugen, z. B. Reis, Poulet, Eier, Milchprodukte oder Kartoffeln
- › Milde, frische Kräuter verwenden, z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch oder Rosmarin
- › Bittere Getränke oder Lebensmittel einsetzen, um den Speichelfluss anzuregen
- › Eiswürfel oder Bonbons vor und zwischen den Mahlzeiten im Mund zergehen lassen
- › Nach den Mahlzeiten die Zähne putzen
- › Kleine, regelmässige Mahlzeiten einnehmen

Doch selbst mit guter Orientierung zeigt sich im Alltag oft eine andere Realität. Eine Chemotherapie geht nicht nur dem Krebs an den Kragen, sondern bei vielen auch dem Geschmackssinn. Der Appetit lässt nach, Gerüche werden intensiver wahrgenommen, die Verdauung reagiert empfindlich. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung gehören für Betroffene zum Alltag. Was früher vertraut war, wirkt plötzlich fremd. Essen wird anstrengend und kann belasten.

Manche Betroffene haben sogar das Gefühl, genug zu essen, und trotzdem kommt die Energie im Körper nicht richtig an. Der Grund: Ein Körper unter Therapie arbeitet anders als ein gesunder. Umso wichtiger ist es, ihn jetzt wie einen VIP zu behandeln: mit gut verträglicher Nahrung, die entlastet und Kraft gibt. **«Konkret bedeutet das: eiweissreich, eher fettbetont und zuckerarm – angepasst an das, was im Moment möglich ist»**, sagt Farnaz Ghaffari-Tabrizi.

Was darf also konkret auf den Teller und was darf ohne schlechtes Gewissen im Laden bleiben? Auch wenn es keine universelle



Einkaufsliste für alle gibt, helfen einige Grundprinzipien, den Körper gezielt zu unterstützen.

Proteine – Bausteine für Regeneration und Schutz

Proteine spielen eine zentrale Rolle. Sie unterstützen die Regeneration, verhindern Muskelabbau, helfen Gewebe zu reparieren und stärken die Abwehrkräfte. Viele Betroffene erleben sie in dieser Phase als besonders wichtig. Sinnvoll ist oft eine Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweissquellen, etwa Milchprodukte, Eier oder Fisch ergänzt mit Gemüse, Bohnen, Nüssen oder Hülsenfrüchten. Pflanzliche Proteine liefern zusätzlich Ballaststoffe und werden häufig gut vertragen.

Der Bedarf ist während einer Krebserkrankung deutlich erhöht. **«Krebsbetroffene haben einen höheren Eiweissbedarf als gesunde Menschen»**, erklärt Farnaz Ghaffari-Tabrizi. **«Eine 70 Kilogramm schwere Person braucht rund 56 Gramm Eiweiss. Bei Krebspatientinnen und -patienten liegt der Bedarf bei bis zu 105 Gramm.»** Für viele ist das allein über die Ernährung schwierig zu decken. Deshalb ihr Tipp: **«Eiweiss bewusst einplanen, auch kleine Portionen über den Tag verteilt.»**

Gesunde Fettsäuren – Energie mit Zusatznutzen

Hochwertige Fette liefern Energie sowie wichtige Fettsäuren und können Entzündungsprozesse günstig beeinflussen. Besonders Omega-3-Fettsäuren stecken in Avocados, Rapsöl, Leinöl, Lein-

samen, Nüssen oder fettem Fisch. Wer Fischgeruch schlecht erträgt, kann Omega-3 ergänzen – idealerweise nach Rücksprache mit Fachpersonen.

Kohlenhydrate – sanfte Energielieferanten

Kohlenhydrate geben Energie und unterstützen die Darmgesundheit. Gut verträglich sind oft wenig verarbeitete Varianten wie Haferflocken, Haferkleie, Dinkel, Quinoa oder Hirse. Sie liefern Kraft für den Alltag, besonders wenn die Verdauung empfindlich reagiert.

Flüssigkeit – ausreichend trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist besonders wichtig. Vor allem bei Durchfall oder Erbrechen verliert der Körper viel Wasser. Neben Wasser helfen auch Suppen, verdünnte Fruchtsäfte oder Milch, den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Milde Kräutertees wie Fenchel-, Kümmel-, Anis- oder Pfefferminztee sind oft gut verträglich.

Nahrungsergänzungsmittel – mit Vorsicht

Bei starker Belastung können Mangelerscheinungen auftreten, entsprechend tauchen Fragen zu Supplementen auf. Hier ist Zurückhaltung wichtig. **«Bei Nahrungsergänzungsmitteln muss man vorsichtig sein. Es gibt Interaktionen mit Chemotherapien oder Radiotherapien. Das sollte man immer genau mit Fachpersonen anschauen»**, sagt Ghaffari-Tabrizi.

Entlastung statt Druck

Grundsätzlich gilt: Ernährung soll entlasten, nicht zusätzlich einschränken. Starre Regeln, Verbote oder Schuldgefühle helfen niemandem. Viel wichtiger ist ein flexibler Umgang, der sich an den eigenen Bedürfnissen orientiert – und sich je nach Therapiephase verändern darf. Nicht alles muss immer gehen. Entscheidend ist, was im Moment möglich ist und guttut. Eine persönliche Ernährungsberatung kann dabei unterstützen, Sicherheit zu gewinnen, Unsicherheiten einzuordnen und alltagstaugliche Lösungen zu finden – ohne Perfektionsanspruch. •

Gemeinsam genussvoll essen

Essen darf auch in einer herausfordernden Zeit Freude machen. Im Kurs **«Gemeinsam genussvoll essen»** der **Krebsliga Zürich** steht genau das im Zentrum: gemeinsam essen, Neues ausprobieren, Fragen stellen und sich austauschen. Ohne Druck, ohne Regeln, dafür mit praktischen Tipps.

Der nächste Kurs startet am 7. September.

Alle Informationen und die Anmeldung:

krebsligazuerich.ch/genussvoll-essen

Auch unsere Ernährungsberatung unterstützt Sie

individuell: krebsligazuerich.ch/ernaehrungsberatung

«Ich wollte etwas zurückgeben»

Markus Mayer (62), ein freiwilliger Mitarbeiter im Begegnungszentrum «Wäldli», erzählt, wie es zu seinem Engagement gekommen ist.

Ich hatte in meinem Leben immer Glück, privat und im Beruf. Seit über 34 Jahren bin ich verheiratet, wir haben zwei erwachsene Kinder. Ich hätte nie gedacht, dass ich an Krebs erkranken werde. Dabei kam die Krankheit in meiner Familie bereits mehrfach vor. Ich war lange für internationale Konzerne tätig. Nach unserer Rückkehr in die Schweiz war ich zunächst weiterhin beruflich stark eingespannt. Mit 57 suchte ich bewusst eine Arbeit mit mehr Präsenz zu Hause. Ich fand eine spannende Aufgabe bei einem Bahnunternehmen, in dem ich die Governance stärken sollte.

2022, mit 58, erhielt ich die Diagnose Zungengrundkrebs. Ich erlebte eine sehr intensive Behandlung. Die dadurch notwendige künstliche Ernährung via Magensonde zog sich bis in die Reha-Zeit hinein. Ich war so geschwächt, dass ich per Ambulanz in die Reha-Klinik verlegt werden musste. Nach zweieinhalb Wochen kam ich Ende Dezember 2022 nach Hause. Im Januar 2023 stieg ich wieder in den Beruf ein. Zu schnell, wie sich bald zeigte.

Acht Monate später hatte ich einen Zusammenbruch. Erst da wurde mir bewusst, dass ich eine psychoonkologische Betreuung brauchte. Besonders geholfen hat mir eine Gruppentherapie am Unispital Zürich. Im Gespräch mit anderen Betroffenen realisierte ich, dass ich mit meinem Schicksal nicht allein bin. Ich entschied mich dann, nicht mehr weiterzuarbeiten. So fiel mir eine grosse Last von den Schultern. In dieser Zeit vermisste ich die Rechnung für den Mitgliederbeitrag der Krebsliga Zürich. Ihr war ich bereits während der Behandlung beigetreten, ohne gross darüber nachzudenken, was sie alles leistet. Ich rief dort an, um nachzuzahlen. Da wurde mir noch einmal bewusst, wie viel Unterstützung ich in dieser Zeit selbst erfahren hatte. Ich wollte etwas zurückgeben, aus Dankbarkeit, dass ich den Krebs überlebt habe. Aus dem Telefonat entstand ein persönliches Treffen. Dort wurde mir aufgezeigt, was die Krebsliga Zürich alles macht und wie ich mich als Freiwilliger engagieren könnte.

Bei diesem Gespräch war Sandra Furrer dabei. Sie arbeitet in den Begegnungszentren der Krebsliga Zürich, im «Turmhaus» in Winterthur und im «Wäldli» in Zürich, und ist als Pflegefachfrau auf Onkologie- und Palliativpflege spezialisiert. Sofort hatten wir das Gefühl, einander zu kennen. Wir fanden schnell heraus, warum: Wir waren uns bereits im Sterbehospiz Lighthouse begegnet. Sandra arbeitete dort, als meine schwer krebserkrankte Schwester dort war.

Jetzt freue ich mich, Sandra immer mal wieder zu sehen. Ich bin als Springer im Begegnungszentrum «Wäldli» aktiv. Wenn es zu Personalengpässen kommt und ich verfügbar bin, springe



Markus Mayer, freiwilliger Mitarbeiter im Begegnungszentrum «Wäldli» in Zürich

ich als Freiwilliger dort ein. Im «Wäldli» bin ich für Menschen da, die das Begegnungszentrum besuchen. Dadurch lerne ich immer wieder neue, oft schwere Schicksale kennen. Ich höre zu, ohne jemandem zu sagen, was er oder sie tun soll. Wenn jemand möchte, erzähle ich, wie ich schwierige Situationen erlebt und überlebt habe. Freiwillige wie ich werden von der Krebsliga Zürich geschult und durch regelmässige Gesprächsrunden mit einer psychoonkologischen Fachperson unterstützt. So können wir uns austauschen und lernen, gut mit unserer Aufgabe umzugehen.

Ich glaube, Krebskranke wirklich verstehen können nur Menschen, die selbst eine Krebserkrankung durchgemacht haben. Das ist mit ein Grund, warum ich Mitbegründer einer neuen Selbsthilfegruppe für Menschen mit Kopf-Hals-Tumoren bin. Wir treffen uns regelmässig im Begegnungszentrum «Wäldli». Ich komme auch gerne zum Brunch ins «Wäldli». Nicht als freiwilliger Mitarbeiter, sondern als Betroffener unter Betroffenen. Der Brunch findet jeden letzten Donnerstag im Monat im «Wäldli» statt. Komm doch auch. •

Freiwillig engagiert

Dieser Text stammt von Ruedi Ulmann. Wie Markus engagiert auch er sich als freiwilliger Mitarbeiter bei der Krebsliga Zürich.

Informationen zur freiwilligen Mitarbeit finden Sie auf der Webseite: krebsligazuerich.ch/freiwillige

Für Fragen steht Ihnen Marlene Elichka, Verantwortliche Freiwilligenmanagement, gerne zur Verfügung: marlene.elischka@krebsligazuerich.ch

Mitglied werden

Mit einer Mitgliedschaft bei der Krebsliga Zürich zeigen Sie Solidarität mit Betroffenen und Angehörigen und unterstützen unsere Arbeit langfristig. Sie tragen dazu bei, dass wir Menschen mit Krebs begleiten, Prävention stärken und unsere Angebote sichern und weiterentwickeln können.

Alle Infos: krebsligazuerich.ch/mitgliedschaft

› DEMNÄCHST

Cancer Survivors Day – «Mitten im Leben»

Am **Samstag, 13. Juni 2026**, lädt das Universitätsspital Zürich Cancer Survivors ein, mit Familie und nahestehenden Menschen zusammenzukommen. Workshops, Vorträge, Informationsstände und ein Podiumsgespräch stehen auf dem Programm. Besuchen Sie uns am Infostand, wir freuen uns auf das persönliche Gespräch.

Alle Infos: krebsligazuerich.ch/usz-cancer-survivors-day



Zumbathon Zürich

Sind Sie bereit für den Zumbathon Zürich 2026? Am **Sonntag, 14. Juni 2026**, wird in der Saalsporthalle Schmalenacker in Rafz zugunsten von Brustkrebsbetroffenen getanzt. Gemeinsam mit ihrem Team macht Ana Aeschbacher den Zumbathon zu einem Ausdruck von Energie, Lebensfreude und Solidarität. Machen Sie mit!

Alle Infos und Anmeldung: krebsligazuerich.ch/zumbathon

Sonnenschutz am Zürcher Sportfest in Dietikon

Am **Sonntag, 21. Juni 2026**, sind wir mit einem Sonnenschutzstand am Zürcher Sportfest in Dietikon. Mit Glücksrad, Sonnenschutzspiel und kleinen Give-aways. Der Auftritt ist Teil des nationalen Sonnenschutzmonats Juni. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Alle Infos: zuerchersportfest.ch



Fünf Jahre «Wäldli»

Am **Mittwoch, 23. September 2026**, lädt das «Wäldli» von 9 bis 17 Uhr zum öffentlichen Tag der Begegnung für Betroffene, Angehörige und Interessierte ein. Auf Sie warten Steinebemalen, Führungen sowie Kaffee und Kuchen. Feiern Sie mit uns fünf Jahre «Wäldli» und geniessen Sie Austausch und gemütliches Beisammensein.

krebsligazuerich.ch/waeldli-jubilaem

Ferienlager Lenzerheide

Von **Sonntag bis Freitag, 4. bis 9. Oktober**, findet das kostenlose Ferienlager für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche statt. In Valbella (Lenzerheide) erleben sie eine abwechslungsreiche Woche mit Ausflügen, Workshops und dem Austausch mit anderen Kindern und Jugendlichen.

Alle Infos und Anmeldung: krebsligazuerich.ch/ferienlager





krebsliga zürich

KREBS- HOFFNUNG

Dolma, 48

«Es wird wieder leichter.»

Dank Ihrer Spende ermöglichen Sie Krebsbetroffenen Austausch mit Menschen, die verstehen, was sie durchmachen: krebsligazuerich.ch/geschichten

Jetzt
spenden!

