krebsliga zürich

Bulletin

2·2026



Wenn Eltern Krebs haben

Wie Melanie mit ihren Töchtern darüber spricht

Dem Körper wieder vertrauen
Bewegung nach Krebs

Leben in der Bonuszeit
Guido über sein Leben mit Prostatakrebs



Liebe Leserin, lieber Leser

Nach einer Krebsdiagnose dreht sich zunächst vieles um die erkrankte Person. Um Untersuchungen, Therapien, Entscheidungen. Das ist verständlich. Und doch beschäftigt mich immer wieder auch ein anderer Aspekt: Wie geht es den Menschen zu Hause? Der Partnerin oder dem Partner? Den Kindern?

Ich wünsche mir, dass solche Fragen auch im medizinischen Umfeld früher gestellt werden. Nicht erst, wenn Schwierigkeiten sichtbar werden. «Wie geht es Ihrer Familie?», wäre ein Anfang. Gerade wenn Mutter oder Vater an Krebs erkrankt, sollten Kinder und Angehörige von Beginn an mitgedacht werden. Wie wichtig das ist, zeigt die schweizweite SCAPE-Studie: Ein Drittel der befragten Patientinnen und Patienten gab an, ihre Angehörigen hätten nicht genügend Informationen erhalten, um sie zu Hause betreuen zu können.

Was eine Krebserkrankung für die ganze Familie bedeutet, steht deshalb im Zentrum dieses Bulletins.

Melanie lebt mit metastasiertem Brustkrebs und zieht ihre beiden Töchter allein gross. In ihrer Familie hat der Krebs einen Namen: Bruno. Drängt sich die Krankheit stärker in den Alltag, «nervt Bruno». Mit der Therapie versuchen sie, ihn wieder kleiner zu machen.

Melanie will offen mit ihren Töchtern sprechen und ihnen zugleich etwas bewahren: ihre Kindheit. Dazu gehört für sie, Hilfe anzunehmen. Anderen betroffenen Eltern rät sie: «Nicht alles alleine tragen.» Ihre Geschichte lesen Sie ab Seite 4.

Im Interview ab Seite 6 erklärt unser Psychoonkologe Bruno Pfammatter, weshalb Kinder möglichst früh und altersgerecht über die Erkrankung informiert werden sollten und was ihnen Halt geben kann. Er spricht auch über Partnerinnen und Partner, die oft zusätzliche Aufgaben übernehmen und ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen.

Nicht jede Familie braucht sofort Beratung. Aber jede sollte wissen, an wen sie sich wenden kann.

Diesen Ansatz verfolgen wir auch mit den Pilotprojekten Cancer Coach und myOncompass. Gemeinsam mit Spitälern verbinden wir die medizinische Behandlung mit Unterstützung bei psychosozialen und alltäglichen Fragen. Bei beiden Projekten steht Betroffenen und Angehörigen eine persönliche Ansprechperson der Krebsliga Zürich zur Seite. Sie hört zu, klärt, was hilfreich ist, und vermittelt bei Bedarf passende Angebote.

Mehr dazu lesen Sie auf Seite 7.

Manchmal beginnt Unterstützung mit einer einfachen Frage: Wie geht es Ihnen?

Herzlich



Andrea Bazzani
Geschäftsführerin

Impressum
044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
krebsligazuerich.ch

Herausgeberin: Krebsliga Zürich • **Projektleitung & Realisation:** Marketing & Kommunikation KLZ • **Texte:** Fabienne Rüetschi, KLZ • Auflage: 11 000 • **Design:** Paolo Monaco, monacografico.ch • **Korrektur:** textkontext Sprachenservice, Miklos Galambos, textkontext.ch • **Druck:** DAZ – Druckerei Albisrieden AG, Zürich • **Abbildungen:** Nora Brumm (S. 2, 6, 7, 8, 9), Guido Eicher (S. 10), Krebsliga Zürich (S. 1, 3, 11), Paolo Monaco (S. 11), Krebsliga Schweiz (S. 12) • **Kontakt:** Freiestrasse 71, 8032 Zürich



Nonstop Haare schneiden statt schlafen

24 Stunden ohne Schlaf: Am 13. Juni setzte der Zürcher Coiffeur Oszkar Szajko Santos (28), bekannt als Reybarber, die Schere für die Krebsliga Zürich an. Zwei Teamkollegen unterstützten ihn bei der Aktion. Spenden waren bereits ab 5 Franken möglich, das Ziel lag bei 800 Franken. Am Ende kamen 3691 Franken zusammen, mehr als viermal so viel. Doch 24 Stunden können lang werden. Besonders hart war die Nacht: Nach zwölf Stunden lag noch einmal dieselbe Zeit vor ihnen. Was sie durchhalten liess: der Zusammenhalt und das gemeinsame Ziel, Menschen mit Krebs zu unterstützen. Danke an Reybarber und sein Team für diesen besonderen Einsatz.

Haben Sie eine Idee für eine eigene Aktion? Schreiben Sie uns: spenden@krebsligazuerich.ch

Sonnenschutz macht keine Winterpause

Diesen Sommer informierten wir Tausende Badegäste in 16 Stadtzürcher Freibädern über Sonnen- und Hitzeschutz. Möglich wurde das dank der Zusammenarbeit mit der Stadt Zürich. Auf digitalen Screens und Plakaten gaben wir praktische Tipps, bei den Planschbecken stand der Schutz der empfindlichen Kinderhaut im Zentrum. Trotz dem Ende der Badesaison bleibt das Thema aktuell. Besonders in den Bergen erreicht die UV-Strahlung auch im Winter hohe Werte. Mit der Höhe steigt ihre Intensität, Schnee reflektiert die Strahlung zusätzlich. Deshalb gehört Sonnenschutz auch beim Skifahren, Schlitteln oder Winterwandern dazu.

QR-Code scannen oder krebsligazuerich.ch/sonnenschutz besuchen und erfahren, wie Sie Ihre Haut zu jeder Jahreszeit schützen.





MV: Podiumsdiskussion über das Leben mit Metastasen

125 Mitglieder, Gäste und Mitarbeitende kamen am 10. Juni zur Mitgliederversammlung der Krebsliga Zürich zusammen. Nach dem offiziellen Teil wurde es persönlich: Coco und Anna sprachen mit Präsidentin Esther Girsberger über ihr Leben mit metastasiertem Brustkrebs. Coco berichtete, wie die Diagnose ihren Überlebenswillen in den Vordergrund rückte und frühere Ängste und Depressionen in den Hintergrund traten. Später entschloss sie sich für die operative Entfernung ihrer Brüste. Anna erzählte von Zukunftsplänen, die plötzlich nicht mehr selbstverständlich waren, und davon, weshalb sie den Verein «metastasierter Brustkrebs Schweiz» mitgründete. Beide Geschichten zeigten, wie unterschiedlich der Umgang mit Unsicherheit, Alltag und Zukunft sein kann.

Beim nächsten Mal dabei sein? Jetzt Mitglied werden: QR-Code scannen oder krebsligazuerich.ch/mitgliedschaft besuchen

70 Jahre Krebsliga Zürich – feiern Sie mit

Seit 1957 stehen wir Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen im Kanton Zürich zur Seite. 2027 sind es 70 Jahre. Das möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern. Über das ganze Jahr haben Sie die Gelegenheit, uns und unsere Angebote kennenzulernen, unter anderem an einem Tag der offenen Tür. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Jubiläumswebsite. Dort nehmen wir Sie schon bald mit auf eine Zeitreise durch 70 Jahre Krebsliga Zürich. Das Jubiläumsjahr bringt auch optisch eine Veränderung mit sich: Die Krebsligen treten ab Februar 2027 schweizweit in Orange auf. So rücken wir als Krebsliga näher zusammen und sind einheitlicher erkennbar. Was unverändert bleibt: Wir sind mit unseren Angeboten und Fachpersonen weiterhin für Sie da.

Nichts vom Jubiläumsjahr verpassen? Dann folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen.



Wenn Bruno Pause hat

Melanie lebt mit metastasiertem Brustkrebs. Ihre Töchter sind zehn und elf Jahre alt. Wie spricht eine Mutter mit ihren Kindern über eine Krankheit, die nicht mehr heilbar ist? Und wie bleibt eine Familie Familie, wenn Krebs zum Alltag gehört?

Wenn zu Hause Hip-Hop oder lateinamerikanische Beats laufen, tanzt Melanie mit ihren Töchtern durchs Wohnzimmer. Nur Pipo, der 16-jährige Malteser, sucht beim Trubel das Weite. Für Melanie sind diese Momente besonders wertvoll. Denn seit einigen Jahren gehört noch jemand zum Familienalltag. Sein Name ist Bruno.

So nennen Melanie und ihre Töchter den Krebs. 2019 erkrankt Melanie erstmals an Brustkrebs. Die Mädchen sind noch klein. Es folgen Chemotherapien, Operation und Bestrahlung. Melanie will gesund werden und weitermachen.

Fünf Jahre später kommt der Krebs zurück. Er hat sich in die Knochen im Becken, im Oberschenkel und in den Schultern ausgebreitet und ist nicht mehr heilbar. Melanies erster Gedanke gilt ihren Kindern: **«Ich will meine Kinder aufwachsen sehen. Bei Schulproblemen da sein, bei Geburtstagen und Ferien, später bei Liebeskummer.»** Melanie ist alleinerziehend, der Vater der Mädchen lebt in den USA. Auch ihre Eltern und ihr Bruder wohnen weit weg, in Italien. Die Frage, wer für ihre Töchter da ist, wenn es ihr schlechter geht, beschäftigt sie.

Eine Sprache für den Krebs

2024 sind die Mädchen älter. **«Ich konnte ihnen nicht mehr einfach sagen: Mami ist krank und wird behandelt.»** Melanie spricht offen mit ihnen, aber nicht über alles. Sie erklärt, welche Behandlung ansteht, weshalb sie müde ist oder ins Spital muss. **«Kinder spüren sowieso, wenn etwas nicht stimmt.»**

Der Name Bruno hilft dabei. **«Krebs ist ein riesiges Wort, gerade für Kinder.»** Nun kann sie sagen: **«Bruno nervt gerade wieder.»** Oder: **«Wir versuchen Bruno mit der Therapie wieder kleiner zu machen.»**

«Mami hat morgen Chemo» ist für die Mädchen inzwischen ein vertrauter Satz. Manchmal stellen sie direkte Fragen, manchmal kommt nichts. Und manchmal wollen sie fünf Minuten später wissen, was es zum Abendessen gibt. **«Begleitung bedeutet für mich auch, verfügbar zu sein, wenn eine Frage kommt.»**

Schon früh gehen die Mädchen zur Beratungsstelle Pinocchio. Dort können sie über ihre Gefühle sprechen und Fragen stellen. Seit der zweiten Erkrankung gehen sie häufiger hin. Melanie möchte alles dafür tun, dass ihre Töchter einen möglichst gesunden Weg vor sich haben, auf dem sie die beiden noch lange begleiten darf.



Melanie, 47, mit Pipo. Der Malteser gehört seit vielen Jahren zur Familie.

Kuchen und Kinderprosecco

Gute Untersuchungsergebnisse feiert die Familie mit Kuchen oder Kinderprosecco. Vor einigen Wochen fiel die Nachricht anders aus: Bruno war wieder aktiver, Melanie musste bestrahlt werden. Sie selbst hatte daran länger zu kauen. Für die Mädchen ging der Alltag weiter. Schule, Freundinnen, ganz normale Dinge.

Bei Pinocchio hat Melanie erfahren, dass auch das schnelle Zurückkehren ins eigene Leben ein möglicher Umgang mit der Situation ist. Ihre Töchter sollen mit Freundinnen lachen, sich auf ein Lager freuen und mit ihr darüber streiten dürfen, wer das Zimmer aufräumt. **«Sie müssen nicht ständig dankbar oder besonders vernünftig sein, nur weil ihre Mutter krank ist. Sie dürfen einfach Kinder sein.»** Und sie sollen wissen: Sie sind nicht schuld. Sie müssen ihre Mutter nicht retten.

Hilfe annehmen lernen

Die Krankheit bestimmt dennoch vieles. Therapien und Arzttermine geben den Rhythmus vor. An schwierigen Tagen machen Müdigkeit und Schmerzen vieles unmöglich. Melanie vermisst ihre Spontanität. Einfach losziehen, wenn die Mädchen etwas unternehmen möchten. Heute fragt sie sich zuerst: Reicht die Kraft?

Früher war sie eine Macherin, die den Familienalltag selbst bestimmte. Heute ist sie auf Unterstützung angewiesen. **«Ich hatte schnell das Gefühl: Wenn jemand etwas für mich tut, stehe ich danach in seiner Schuld.»** Hilfe anzunehmen, müsse sie immer wieder neu lernen.

Freundinnen, Freunde und Nachbarn springen ein. Die Sozialberatung der Krebsliga Zürich unterstützt Melanie bei Fragen zu Finanzen, Versicherungen und persönlicher Entlastung. Gemeinsam mit der Familienberatung des Sozialen Dienstes sucht sie zudem eine Entlastungsfamilie. Melanie wünscht sich für ihre Töchter weitere vertraute Menschen, bei denen sie sich sicher und willkommen fühlen und eine gute Zeit verbringen können.

Auch psychoonkologische Gespräche helfen ihr. Dort kann Melanie Ängste aussprechen, die ihre Kinder nicht tragen sollen. In einer ACP-Beratung der Krebsliga Zürich hat sie sich zudem mit ihrer Patientenverfügung beschäftigt. Sie möchte festhalten, was ihr wichtig ist und wer für sie sprechen soll, falls sie es irgendwann nicht mehr selbst kann. Dabei geht es ihr nicht nur um medizinische Fragen. Wichtig ist ihr auch, wie ihre Töchter in einer solchen Situation begleitet und altersgerecht einbezogen werden können. **«Für mich gehören Hoffnung und Vorsorge zusammen.»**

Wieder etwas bewegen

Beim Verein Metastasierter Brustkrebs Schweiz trifft Melanie Menschen, die ihre Situation verstehen, ohne dass sie vieles erklären muss. Als Gesicht der Kampagne «Leben mit Metastasen» bringt sie sich aktiv ein. Die Krankheit setzt ihr dabei immer wieder Grenzen. Umso wichtiger ist es ihr, weiterhin etwas bewegen zu können. **«Ich möchte nicht nur als krebskranke Mutter gesehen werden»,** sagt Melanie. **«Ich bin Mutter, Frau, Freundin, Tochter, Schwester und ein Mensch, der Krebs hat.»**

Anderen betroffenen Eltern würde sie raten: **«Nicht alles alleine tragen.»** Hilfe solle man sich früh holen, nicht erst, wenn gar nichts mehr gehe. Eltern müssten vor ihren Kindern auch nicht immer stark sein. Kinder dürften sehen, wenn ihre Mutter oder ihr Vater traurig sei. Entscheidend sei, dass sie sich dafür nicht verantwortlich fühlen.

Melanie möchte ihre Töchter aufwachsen sehen und sie möglichst lange begleiten. Sie plant heute weniger weit voraus. Wichtig sind ihr die gemeinsamen Erlebnisse und die ganz gewöhnlichen Tage.

Und manchmal wird zu Hause einfach getanzt. Bruno gehört zu dieser Familie. Aber nicht jeder Moment gehört Bruno. •

Wenn Eltern an Krebs erkranken: Unterstützung für die Familie

Beratung, Entlastung oder eine gemeinsame Auszeit: Bei der Krebsliga Zürich finden Familien passende Unterstützung.

Psychoonkologische Beratung

Fachpersonen unterstützen Krebsbetroffene und Angehörige im Umgang mit Ängsten und Belastungen. Zudem können Eltern klären, wie sie mit ihren Kindern über die Erkrankung sprechen.
Informationen: krebsligazuerich.ch/psychoonkologie

Sozialberatung: Haushaltshilfe und Kinderbetreuung

Wenn während der Behandlung Unterstützung im Familienalltag nötig wird, klärt die Sozialberatung der Krebsliga Zürich den Bedarf und hilft, passende Haushaltshilfe oder Kinderbetreuung zu organisieren. Je nach Situation ist auch eine finanzielle Unterstützung möglich. Informationen: krebsligazuerich.ch/beratung

Ferienwoche für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche

Eine Woche mit Ausflügen, gemeinsamen Erlebnissen und Zeit mit Gleichaltrigen. Mitmachen können Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, die selbst an Krebs erkrankt sind oder waren. Willkommen sind auch Kinder von krebsbetroffenen Eltern sowie Geschwister und Freunde von krebsbetroffenen Kindern. Die Teilnahme ist kostenlos.
Informationen: krebsligazuerich.ch/ferienlager



Wanderwochenende für Familien

Familien verbringen ein Wochenende in den Bergen, mit geführten Wanderungen und Zeit für gemeinsame Momente. Für Krebsbetroffene und Nahestehende.
Informationen: krebsligazuerich.ch/wandern

Treff für Angehörige

Angehörige können sich mit Menschen austauschen, die ähnliche Erfahrungen machen. Jeden ersten Montag im Monat, abwechselnd im «Turmhaus» Winterthur und im «Wäldli» Zürich. Die Teilnahme ist kostenlos.
Informationen: krebsligazuerich.ch/angehörigen-treff

Alle Angebote im Überblick: krebsligazuerich.ch

«Kinder brauchen keine perfekten Eltern»

Wenn die Mutter oder der Vater an Krebs erkrankt, betrifft die Diagnose die ganze Familie. Wie spricht man mit Kindern darüber? Was gibt ihnen Halt? Und wie viel dürfen sie von den Sorgen ihrer Eltern mitbekommen? Dr. med. (WG) Bruno Pfammatter, Psychoonkologe bei der Krebsliga Zürich, erklärt, warum Ehrlichkeit wichtig ist und weshalb Kinder vor allem eines brauchen: verlässliche Erwachsene.



BRUNO PFAMMATTER

Herr Pfammatter, wie verändert eine Krebsdiagnose das Familienleben?

Pläne geraten ins Wanken, Aufgaben müssen neu verteilt werden, die Rollen innerhalb der Familie verschieben sich. Die erkrankte Person braucht Kraft für die Behandlung. Der Partner oder die Partnerin übernimmt vielleicht mehr im Alltag. Die Kinder spüren sehr schnell, dass etwas anders ist. Dabei geht jedes Familienmitglied anders mit der Situation um. Manche möchten viel wissen und darüber sprechen, andere ziehen sich eher zurück. Wichtig ist mir besonders: Kinder sollen Kinder bleiben können. Sie dürfen helfen, aber sie sollten keine Verantwortung übernehmen, die eigentlich bei Erwachsenen liegt.

Viele Eltern fragen sich: Wann und wie sage ich meinem Kind, dass ich Krebs habe?

Möglichst früh. Kinder merken, wenn etwas nicht stimmt. Fehlen ihnen Informationen, füllen sie die Lücken mit ihrer Fantasie. Und die kann belastender sein als die Wirklichkeit. Ein kleines Kind denkt vielleicht: Mami ist krank, weil ich mein Zimmer nicht aufgeräumt habe. Oder es fürchtet, Krebs sei ansteckend. Deshalb sollten Eltern die Krankheit beim Namen nennen und erklären, was sie bedeutet. Altersgerecht und dosiert. Meine Grundregel lautet: so ehrlich wie möglich und so verständlich wie nötig. Eltern müssen nicht alles erzählen, was sie wissen. Aber sie sollten nichts sagen, was nicht stimmt.

Was, wenn ein Kind fragt: «Musst du jetzt sterben?»

Dann sollten Eltern die Frage ernst nehmen. Ein reflexartiges «Nein, natürlich nicht» kann ein Versprechen sein, das niemand geben kann. Eine mögliche Antwort wäre: «Ich verstehe, dass dir das Angst macht. Die Ärztinnen und Ärzte tun alles, um mir zu helfen. Ich weiss noch nicht, wie es weitergeht. Wenn sich etwas Wichtiges verändert, sage ich es dir.» So vermitteln Eltern Hoffnung, ohne etwas zu versprechen. Und das Gespräch ist damit nicht abgeschlossen. Kinder sollten wissen, dass sie immer wieder fragen dürfen.

Wie reagieren Kinder auf die Erkrankung eines Elternteils?

Sehr unterschiedlich. Manche werden anhänglicher, andere ziehen sich zurück oder reagieren wütend. Es können Bauchschmerzen, Schlafprobleme oder Schwierigkeiten in der Schule auftreten. Kleinere Kinder zeigen manchmal wieder Verhaltensweisen, die sie bereits abgelegt hatten. Viele Kinder beschäftigen sich zudem nicht ständig mit der Krankheit. Sie stellen fünf Minuten lang Fragen und gehen danach wieder spielen. Auch das ist normal. Sie wenden sich wieder ihrer eigenen Welt zu. Unterstützung sollte man suchen, wenn Veränderungen über längere Zeit anhalten, deutlich zunehmen oder das Kind in seinem Alltag stark beeinträchtigen.

Wie können Eltern Sicherheit geben, wenn sie selbst voller Ängste sind?

Sicherheit bedeutet nicht, garantieren zu können, dass alles gut wird. Sie entsteht durch Orientierung und Verlässlichkeit. Gerade wenn vieles anders wird, helfen vertraute Abläufe: die Gute-Nacht-Geschichte, der Schulweg, gemeinsame Mahlzeiten, Sport oder ein Geburtstag mit Freunden. Nicht alles muss weiterlaufen wie zuvor. Aber ein Kind sollte erleben: Es gibt Dinge und Menschen, auf die ich mich verlassen kann. Und meine Bedürfnisse bleiben wichtig.

Dürfen Kinder auch sehen, dass Mutter oder Vater traurig sind?

Unbedingt. Gefühle zu zeigen, schadet Kindern nicht. Ein Kind darf erleben: Mein Vater weint, und trotzdem kann er mit seiner Traurigkeit umgehen. Nur darf es dabei nicht zum Tröster werden. Kinder dürfen ihre Eltern umarmen, ihnen eine Zeichnung machen oder mit ihnen spazieren gehen. Aber sie müssen nicht dafür sorgen, dass es Mami oder Papi wieder gut geht.

Was sollten Eltern bei all dem für sich selbst nicht vergessen?

Viele möchten trotz der Erkrankung alles richtig machen und vergessen dabei die eigenen Kräfte. Doch Kinder brauchen keine perfekten oder unverwundbaren Eltern. Sie brauchen verlässliche Erwachsene. Wer Unterstützung von Familie, Freunden oder Fachpersonen annimmt, sorgt deshalb nicht nur für sich selbst. Er schafft auch wieder Kraft für die Familie. Selbstfürsorge gehört für mich zum guten Elternsein.

Und was ist mit den Angehörigen?

Das geht tatsächlich schnell vergessen. Gerade Partnerinnen und Partner tragen häufig eine Doppelbelastung: Sie möchten die erkrankte Person unterstützen und gleichzeitig den Kindern Stabilität geben. Dabei stellen sie die eigenen Bedürfnisse zurück und versuchen weiterzufunktionieren. Auch Angehörige dürfen deshalb Hilfe annehmen. Das kann ein Gespräch mit Freunden sein, eine Selbsthilfegruppe oder eine psychoonkologische Beratung. Unterstützung anzunehmen, kann helfen, die eigene Kraft zu erhalten. •

Sandra, welche Tätigkeiten umfasst deine Funktion bei der Krebsliga Zürich?

Ich leite den Bereich Persönliche Beratung & Unterstützung und berate auch selbst Krebsbetroffene und Angehörige. Diese Nähe zur Beratung ist mir wichtig. So erlebe ich direkt, welche Fragen die Menschen beschäftigen und was sie brauchen. Das fliesst auch in die Weiterentwicklung unserer Angebote ein. Daneben arbeite ich an strategischen und organisatorischen Themen der Krebsliga Zürich mit und engagiere mich in verschiedenen Gremien der Krebsliga Schweiz.

Weshalb setzt du dich bei der Krebsliga ein?

Bei der Krebsliga stehen Menschen im Mittelpunkt. Das ist für mich entscheidend. Denn eine Krebserkrankung verändert weit mehr als die Gesundheit. Plötzlich stellen sich Fragen zum Alltag, zur Familie, zum Beruf oder zur finanziellen Situation. Mir ist wichtig, dass Betroffene und Angehörige damit nicht allein bleiben. Unser neues Angebot **«Cancer Coach»** mit dem Stadtspital Zürich ist dafür ein gutes Beispiel. Eine feste Ansprechperson aus unserem Beratungsteam begleitet Betroffene bei Fragen, die neben der medizinischen Behandlung auftauchen. Ich finde es wichtig, dass medizinische Versorgung und psychosoziale Beratung näher zusammenrücken. Denn beides gehört zu einer guten Begleitung. *Mehr zu Cancer Coach und myOncompass lesen Sie im Anschluss.*

In wessen Haut würdest du gerne einen Tag lang stecken – und warum?

Ich fühle mich in meiner eigenen Haut wohl und möchte mit niemandem tauschen. Andere Perspektiven interessieren mich sehr. Aber meine eigene Haut möchte ich dafür nicht hergeben.



SANDRA VAN DEN BRUL

Welche drei Attribute beschreiben dich am besten?

Inklusiv, beharrlich, neugierig.

Dein Rezept für ein gesundes Leben?

Sich selbst und seinem Körper Sorge tragen. Zufrieden sein mit dem, was man hat, ohne aufzuhören, sich weiterzuentwickeln. Für mich gehört auch dazu, neugierig und offen zu bleiben, Neues zu entdecken und immer wieder dazuzulernen. Nicht weil man muss, sondern aus Freude am Leben und an der eigenen Entwicklung.

Der beste Rat, den du je bekommen hast?

Den Mut haben, etwas zu wagen und neue Wege zu gehen. Denn wer nichts wagt, nimmt sich selbst die Chance auf neue Erfahrungen und Möglichkeiten. •

Begleitung über die Behandlung hinaus

Bei einer Krebserkrankung geht es um mehr als um medizinische Termine und Therapien. Oft entstehen Fragen, die weit darüber hinausgehen: Wie lässt sich der Alltag bewältigen? Was bedeutet die Erkrankung für Familie, Beruf und Finanzen? Und wo findet man die passende Unterstützung?

Mit den Projekten Cancer Coach und myOncompass geht die Krebsliga Zürich gemeinsam mit Spitälern neue Wege in der Begleitung von Krebsbetroffenen. Ziel ist es, die medizinische Behandlung stärker mit der Unterstützung bei psychosozialen und alltäglichen Belastungen zu verbinden und so eine ganzheitlichere Begleitung zu ermöglichen.

Bei beiden Angeboten spielt eine persönliche Ansprechperson der Krebsliga Zürich eine zentrale Rolle. Sie nimmt sich Zeit für die Analyse der aktuellen Situation, klärt gemeinsam mit den Betroffenen und ihren Angehörigen, welche Unterstützung sie brauchen, und vermittelt bei Bedarf passende Angebote.

Cancer Coach wird gemeinsam mit dem Stadtspital Zürich umgesetzt. myOncompass ist ein gemeinsames Projekt verschiedener Organisationen und Partner aus dem Gesundheitswesen, darunter die Krebsliga Schweiz und SWICA. Es wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt und in der Pilotregion Zürich von der Krebsliga Zürich gemeinsam mit dem Kantonsspital Winterthur realisiert. Eine App ergänzt die persönliche Begleitung.

Mehr zu den beiden Pilotprojekten und den jeweiligen Teilnahmebedingungen erfahren Sie online.

Cancer Coach

krebsligazuerich.ch/cancer-coach

myOncompass

krebsliga.ch/myoncompass

Spüren, was wieder geht

«Jede Bewegung hilft.» Für Sonja Kaiser ist das eine der wichtigsten Botschaften an Krebsbetroffene. Ein Spaziergang kann ein Anfang sein. Eine Treppe. Eine Runde mit dem Velo. Wie Bewegung dabei hilft, wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen, erklärt die Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin der Krebsliga Zürich.

Sonja Kaiser kommt in Joggingschuhen und Sportkleidern zum Gespräch. Danach geht es direkt weiter: eine Stunde Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf der Matte, anschliessend Nordic Walking mit Teilnehmenden des Onko-Reha-Programms. Bewegung gehört zu ihrem Arbeitsalltag. Dass Sport und Krebs heute so selbstverständlich zusammengedacht werden, ist dagegen eine vergleichsweise junge Entwicklung.

Lange war man mit Bewegung in der Onkologie zurückhaltend. Mit der wachsenden Forschung hat sich das geändert. Heute hat Bewegung einen festen Platz in der onkologischen Rehabilitation.

Wenn das Vertrauen schwindet

Sonja Kaiser erlebt immer wieder, wie sehr eine Krebserkrankung das Vertrauen in den eigenen Körper erschüttern kann. Das gilt auch für Menschen, die vorher sehr sportlich waren. **«Ich habe ehemalige Leistungssportler begleitet, die ihrem Körper plötzlich nicht mehr vertrauten.»** Einer ihrer Klienten traute sich nach der Erkrankung nicht mehr, im See zu schwimmen.

Auch die Behandlung fordert den Körper. Kraft und Ausdauer können schwinden, das Gleichgewicht kann leiden. Übelkeit und Erschöpfung führen dazu, dass sich manche Betroffene über längere Zeit deutlich weniger bewegen. Im Erstgespräch hört Sonja Kaiser oft ähnliche Sätze: **«Ich will wieder fitter werden. Ich habe keine Kraft mehr, komme schnell aus der Puste, bin wackelig.»**

Im Erstgespräch geht es auch darum, was der Körper im Moment kann und was die Betroffenen wieder erreichen möchten. Krafttraining stärkt die Muskulatur, Ausdauertraining das Herz-Kreislauf-System, Koordinationsübungen fördern das Gleichgewicht. Bewegung kann sich auch auf das psychische Wohlbefinden positiv auswirken.

«Man löst dabei auch im psychischen Bereich viel aus, Glückshormone werden ausgeschüttet.»

Auch wissenschaftlich ist die Wirkung von Bewegung bei Krebs heute gut belegt: Regelmässige körperliche Aktivität kann die körperliche Fitness und Lebensqualität verbessern und verschiedene Folgen der Erkrankung und der Therapie lindern, darunter krebsbedingte Fatigue.



Was die Werte nicht zeigen

Während einer Krebserkrankung dreht sich vieles um das, was nicht stimmt. Blutwerte, Befunde, Nebenwirkungen. Beim Training richtet sich der Blick auf etwas anderes. **«Beim Sport spüren die Menschen, was noch geht und was sich verbessert»,** sagt Sonja Kaiser.

Nach einigen Wochen fällt vielleicht die Treppe zu Hause leichter. Oder jemand merkt beim Spaziergang, dass er nicht mehr so schnell ausser Atem kommt. Nach einer Zeit, in der Untersuchungen und Therapien vieles bestimmt haben, können Betroffene selbst wieder etwas beeinflussen. Solche Erfahrungen können helfen, dem eigenen Körper wieder mehr zuzutrauen.

Was geht heute?

Wie viel Bewegung guttut, hängt von der persönlichen Situation und der Tagesform ab. Das gilt besonders bei Fatigue, einer tiefen körperlichen und geistigen Erschöpfung. **«Es gibt kein Kochrezept»,** sagt Sonja Kaiser. Wer sich an einem guten Tag zu viel zumutet, spürt die Folgen möglicherweise am nächsten.

«Was geht heute? Das muss immer wieder neu justiert werden.» Es geht nicht darum, dort weiterzumachen, wo man vor der Erkrankung aufgehört hat. Betroffene müssen erst wieder herausfinden, was ihre Kräfte zulassen und was gerade möglich ist.

Bewegung, die Freude macht

Nordic Walking, Velofahren, Schwimmen oder Krafttraining: Viele Bewegungsformen kommen infrage. Welche passt, hängt von der körperlichen Verfassung, möglichen Therapiefolgen und den persönlichen Vorlieben ab. Zu Beginn setzt die Sporttherapeutin meist auf sanftere Formen. So können Betroffene ausprobieren:

«Wie reagiert mein Körper auf Belastung? Was fühlt sich gut an? Wo liegt heute meine Grenze?»

Die eine richtige Sportart gibt es nicht. Entscheidend ist vielmehr, dass Bewegung langfristig einen Platz im Leben findet. Sonja Kaiser bringt es einfach auf den Punkt:

«Finde etwas, das dir Freude macht. Sonst machst du es nicht.»

Wieder festen Boden unter den Füssen

Mina G. litt häufig unter starkem Schwindel und fühlte sich unsicher auf den Beinen. Beim Umdrehen oder Aufstehen wurde ihr manchmal übel, sie musste sich neu orientieren. Zu Beginn besuchte sie zweimal pro Woche die Sport- und Bewegungstherapie. Mit gezielten Gleichgewichtsübungen wurde sie wieder sicherer.

«Schon nach kurzer Zeit merkte ich, dass ich meinem Körper wieder mehr zutrauen konnte. Nach dem Training nahm ich meinen Körper bewusster wahr. Wieder festen Boden unter den Füssen zu spüren, tat unglaublich gut.» Mina G.



SONJA KAISER

Sie begann, ihren Alltag wieder aktiver und selbstständiger zu gestalten. Heute ist Bewegung ein fester Teil ihres Lebens.

Mehr als Bewegung

Bewegung ist ein wichtiger Baustein der ambulanten onkologischen Rehabilitation. Doch was jemand darüber hinaus braucht, hängt von den Beschwerden und persönlichen Zielen ab. Das Onko-Reha-Programm der Krebsliga Zürich wird deshalb individuell zusammengestellt. Die passenden Angebote werden miteinander kombiniert.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Physiotherapie. In Einzelsitzungen lassen sich körperliche Einschränkungen behandeln, die durch die Erkrankung oder nach einer Krebsoperation auftreten können. Je nach Rehabilitationsziel kommen weitere Angebote hinzu, beispielsweise Fatigue-Management, Ernährungsberatung, psychoonkologische Unterstützung oder Entspannung. •

Onko-Reha auf einen Blick

Für wen? Krebsbetroffene vor, während und nach der medizinischen Behandlung.

Wie? Das ambulante Programm wird individuell zusammengestellt. Entscheidend sind Beschwerden, Bedürfnisse und persönliche Rehabilitationsziele.

Welche Angebote? Sport- und Bewegungstherapie, Physiotherapie, psychoonkologische Unterstützung, Fatigue-Management, Ernährungsberatung, Entspannung und weitere Angebote je nach Bedarf.

Wie lange? In der Regel acht bis zwölf Wochen.

Kosten? Die Kosten werden grösstenteils von der Grundversicherung der Krankenkassen übernommen.

Erster Schritt
Melden Sie sich unverbindlich beim Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich:
Telefon 044 388 55 20, E-Mail zentrum@krebsligazuerich.ch

Weitere Informationen: krebsligazuerich.ch/onko-reha

Mein zweites Leben in der Bonuszeit

Die Diagnose Prostatakrebs beendete Guido Eichers bisheriges Leben abrupt. Halt fand er bei seiner Familie, in der Gemeinschaft mit anderen Betroffenen und in den Angeboten der Krebsliga Zürich. Heute gestaltet er seine Bonuszeit ganz bewusst.



GUIDO EICHER

Kurz nach meiner Pensionierung erhielt ich die Diagnose Prostatakrebs mit zahlreichen Metastasen. Sie kam völlig unerwartet und setzte eine brutale Abwärtsspirale in Gang. Mein bisheriges Leben war schlagartig vorbei. In meinem neuen Leben wurde ich psychisch und körperlich heftig durchgeschüttelt.

Eine unheilbare Krankheit hatte in meinen Plänen keinen Platz. Bei medizinischen Fragen konnte ich zwar auf erfahrene Fachpersonen zählen. Mit meinen psychischen, seelischen, spirituellen und administrativen Fragen fühlte ich mich zu Beginn jedoch völlig allein.

Ich bin 68 Jahre alt, und meine Partnerin ist seit diesem Jahr ebenfalls pensioniert. Sie, meine Geschwister und meine Kinder begleiten mich seit der Diagnose und der Operation im Jahr 2024 mit Gesprächen, Anteilnahme, Rücksicht, Tipps und praktischer Hilfe. Auch meine Enkelkinder sind wichtig für mich. Mit ihrer unbeschwerten Art zeigen sie mir, wie ich mein zweites Leben gestalten möchte: Ich will jeden Tag von Neuem geniessen.

Im Stadtspital Triemli empfahl mir die «Cancer Nurse» die Angebote der Krebsliga. Bis ich den ersten Schritt machte, dauerte es jedoch eine Weile. Zunächst wusste ich nicht recht, was mich dort erwartet und ob man sich verpflichtet, regelmässig teilzunehmen. Erst meine Begegnung mit der Krebsliga am Cancer Survivors Day 2025 zeigte mir, wie vielfältig ihre Angebote sind.

Ich erkannte, dass ich mit meinen Fragen und Zweifeln ohne Anmeldung oder Formalitäten ins Begegnungszentrum «Wäldli» kommen kann. So besuchte ich das Prostata-Café. Dort hören die Fachfrauen der Krebsliga zu, fragen nach und geben Tipps, die auf meine Situation abgestimmt sind. Zu den ersten wichtigen Informationen gehören auch Hinweise auf Veranstaltungen der Krebsliga und anderer Organisationen, beispielsweise von Spitälern.

Zu erleben, dass ich nicht allein bin, hilft mir im Alltag. Mit anderen Betroffenen kann ich ohne Tabus über alles sprechen: eher unverbindlich im Prostata-Café oder vertieft in der Selbsthilfegruppe. Besonders wichtig ist das bei Fragen zum Lebensende, denen viele Menschen ausweichen.

Bei meinen Metastasen sind Chemotherapie und Bestrahlung nicht mehr sinnvoll. Stattdessen nehme ich Medikamente, die das Krebswachstum hemmen. Medizinisch gesehen bin ich Palliativpatient. Dieser Begriff erschreckt viele Menschen. Deshalb bezeichne ich mich im Gespräch oft als chronisch krank. So gelingt der Einstieg leichter.

In der Selbsthilfegruppe können wir solche Themen ganz selbstverständlich besprechen, weil alle betroffen sind. Die Krankheit gehört zu unserer Normalität.

Ebenso wichtig ist, dass ich Angehörige einbeziehen kann, was sonst oft schwierig ist. Niederschwellige Angebote helfen dabei, zum Beispiel der Besuch von Pia Landis mit ihren zwei Alpakas im Begegnungszentrum «Wäldli». Zu diesem Anlass konnte ich erstmals meine Partnerin mitnehmen.

Heute bin ich der Meinung, dass ich die Krebsliga früher hätte aufsuchen sollen. Im Prostata-Café und in der Selbsthilfegruppe treffe ich Menschen, mit denen ich offen über das sprechen kann, was mich beschäftigt. Zu wissen, dass ich damit nicht allein bin, hilft mir, meine Bonuszeit bewusst zu gestalten. •

Austausch bei Prostatakrebs

Prostata-Café
Ein offener Treffpunkt für Männer mit Prostatakrebs und ihre Angehörigen. Hier ist Raum für Fragen und für den Austausch mit anderen Betroffenen. Eine spezialisierte Fachperson ist ebenfalls dabei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Jeden ersten Mittwoch im Monat ab 17 Uhr
Begegnungszentrum «Wäldli»
Freiestrasse 65, 8032 Zürich

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs
In der Selbsthilfegruppe tauschen sich Betroffene mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation aus und unterstützen sich gegenseitig. Die Gruppe trifft sich im Begegnungszentrum «Wäldli».

Informationen und Kontakt zur Selbsthilfegruppe:
044 388 55 00 · pbu@krebsligazuerich.ch

Tumortag Triemli

Innovative Behandlungen ermöglichen es immer mehr Betroffenen, über viele Jahre mit Krebs zu leben. Unter dem Titel «Leben mit Krebs – Krebs neu denken» widmet sich der Tumortag der modernen Krebsmedizin. Er findet am **Samstag, 21. November 2026,** im Stadtspital Zürich Triemli statt. Die Krebsliga Zürich ist mit einem Infostand vor Ort.

Alle Infos und Anmeldung: krebsligazuerich.ch/tumortag-triemli





Winterfloristik im «Turmhaus»

Mit natürlichen Materialien gestalten Sie am **Dienstag, 1. Dezember,** im «Turmhaus» Ihr eigenes winterliches Werkstück. Floristin Monika Stäheli gibt Tipps und zeigt kreative Kniffe. Der Workshop ist offen für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Alle Infos: krebsligazuerich.ch/veranstaltungen

Mascha Rösa 2027

Gemeinsam unterwegs für Brustkrebsbetroffene: **Am Sonntag, 7. März 2027,** starten die Teilnehmerinnen beim Engadin Frauenlauf unter dem Motto «Mascha Rösa». Auch wer nicht auf die Loipe geht, kann die Aktion mit einer Spende unterstützen.

Alle Infos: krebsligazuerich.ch/mascharoesa





Tumortage Winterthur 2027

Krebs verstehen, Fragen stellen, Wissen vertiefen: Am **9. und 10. April 2027** bieten die Tumortage Winterthur Informationen rund um Krebs und seine Behandlung. Am Freitag ist die Teilnahme vor Ort oder online möglich, am Samstag finden Workshops vor Ort statt. Die Krebsliga Zürich ist erneut Patronatspartnerin.

Alle Infos: krebsligazuerich.ch/tumortage-winterthur

Kursprogramm 2027

Bewegen, entspannen, kreativ sein und anderen begegnen: Das neue Kursprogramm lädt Krebsbetroffene und Angehörige ein, sich Zeit für sich zu nehmen und neue Impulse in den Alltag mitzunehmen. Neu im Programm ist Line Dance.

Alle Kurse: krebsligazuerich.ch/kursangebot





Neue Termine für Rauchstoppkurse

Neu bietet die Krebsliga Zürich ihre Rauchstoppkurse auch im Spital Uster an. Erfahrene Kursleiterinnen unterstützen die Teilnehmenden fundiert und praxisnah dabei, den Rauchstopp erfolgreich anzugehen.

Alle Infos und Termine: krebsligazuerich.ch/rauchstopp


krebsliga zürich
KREBS-
MAMA
Mehr als 100 000 Frauen in der Schweiz
sind von Brustkrebs betroffen.
Darunter viele Mütter. So wie Nadja.
Lerne Nadja besser kennen:
krebsligazuerich.ch/krebsmama