60 Jahre
krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

Bulletin Herbst 2017

Magazin für Mitglieder
und Interessierte

Geschätzte Leserinnen und Leser

ROLF HUCK

Die Zeichen stehen vielerorten auf Veränderung. Nicht immer gefällt uns, welche Wendungen Ereignisse nehmen, nicht immer ist es leicht, mit Umstellungen Schritt zu halten. Womöglich rufen manche Neuerungen Angst oder Skepsis bei uns hervor. Das ist normal, denn was neu ist, wird oft als Bedrohung empfunden. Zu lernen, Veränderungen erst einmal als etwas Positives, als Chance und nicht als Rückschritt zu begreifen, gehört zweifelsohne zu jenen Aufgaben im Leben, die uns ein hohes Mass an Mut und Vertrauen abverlangen.

Unser Jubiläumsjahr geht dem Ende zu. Es hat uns viel Freude gemacht, mit Ihnen zu feiern und zu spüren, dass die Krebsliga Zürich von vielen Menschen im Kanton getragen wird. Wir haben den Blick in den letzten Monaten immer wieder auf die 60 Jahre unseres Bestehens gerichtet und festgestellt, dass sich unsere Organisation in einem fortwährenden Veränderungsprozess befand. Dieser dauert bis heute an. Dabei galt es sich stets die Frage zu stellen, wie wir mit diesem Prozess umgehen, ob wir ihn bewusst gestalten oder «nur» auf äussere Umstände reagieren wollen.

Wir haben uns entschieden: Wenn immer möglich möchten wir Veränderungen proaktiv anstossen, von denen wir überzeugt sind, dass sie Positives bewirken. Eine solche bewusste Veränderung ist die freiwillige Kostenbeteiligung, mit der wir seit Kurzem an unsere Klienten und Klientinnen herantreten. Nach abgeschlossener Beratung erlauben wir uns, um einen freiwilligen Beitrag an unsere Beratungskosten zu bitten. Diese Veränderung scheint auf den ersten Blick befremdend: Bezahlen für die Beratung bei der Krebsliga Zürich? Auf den zweiten Blick zeigt sich, worin wir die Chance sehen: Mit Hilfe von zufriedenen Klienten und Klientinnen, die bereit sind, für unsere Dienste freiwillig einen Beitrag zu leisten, stützen wir die Finanzierung unseres Angebots breiter ab. Und wir sichern damit die kostenfreie Beratung für all jene Menschen, die sich eine kostenpflichtige Beratung finanziell nicht leisten könnten.

Was unsere Finanzfachfrau zu diesem Thema meint und was wir sonst noch angestossen haben, erfahren Sie auf den weiteren Seiten unseres Herbst-Bulletins. •

Danke für Ihr Vertrauen.

Ihr Rolf Huck

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich
Redaktionsleitung: Cordula Sanwald
Realisation: René Fretz
Red. Mitarbeit: Monika Burkhalter, Sandra Loeffel, Munirah Mokhtar
Auflage: 26 000 Exemplare
Grafisches Konzept/Gestaltung: Paolo Monaco, monacografico.ch
Druck: Baumer AG. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt.
Fotos: B. Buchmann (S. 2, 8, 9), Fotolia (S. 7), Getty images (S. 5, 6), KLZ (3, 13, 14), Lindberg (S. 14), Migros (S. 11), privat (S. 4, 10, 12)

Neue Angebote warten auf Ihre Anmeldung

Es ist Herbst und unser aktuelles Kursprogramm liegt druckfrisch auf dem Tisch. Für 2018 haben wir gleich mehrere neue Angebote aufgenommen. Zudem starten wir in Kürze mit einem Pilotanlass für Kinder aus krebsbetroffenen Familien.

Sie schreiben gerne, wissen aber nicht recht, wie und wo Sie anfangen sollen? Im Kurs «Kreatives Schreiben», den wir ab April 2018 erstmals anbieten, können Sie unter fachlicher Anleitung Ihr kreatives Potential entdecken und herausfinden, welche positive Ressource das Schreiben sein kann.

Wenn Sie das feuchte Nass lieben und das Bedürfnis haben, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, könnte Wassergymnastik das Richtige für Sie sein. Ab Mai haben Sie die Möglichkeit, bei uns ein ganzheitliches und gelenkschonendes Körpertraining zu besuchen. Drei Kurse «AquaFitness Classic» bieten wir neu in der Schulschwimmanlage Buhn (Zürich) an.

Die schlichte Übung des aufrechten, stillen Sitzens in Verbundenheit mit dem Atem ist das zentrale Element der ZEN-Meditation. In Zürich und Winterthur gibt es das Jahr über verschiedene Kurse, die Ihnen helfen sollen, zu Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Weitere bewährte Angebote finden Sie im Kursprogramm 2018 sowie jetzt auf unserer Website www.krebsligazuerich.ch/kurse.

Dr. Luitschi geht auf Entdeckungsreise

In den Startlöchern steht ein Pilotangebot unserer Praxis für Psychoonkologie, das sich an Schulkinder bis 12 Jahre richtet, die dem Thema Krebs in ihrem Familienalltag begegnen; sei dies als Schwester respektive Bruder eines krebskranken Kindes oder als Kind eines erkrankten Elternteils. Unter der Leitung der Psychologin Michèle Widler werden sich die Kinder im Januar 2018 einen Nachmittag lang altersgerecht und spielerisch mit dem Thema Krebs auseinandersetzen. Ziel ist es, durch Wissensvermittlung Ängste abzubauen sowie mit den Kindern Strategien zu erarbeiten, wie sie eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen, ausdrücken und mit ambivalenten Gefühlen umgehen können. Dabei stärkt die Gruppe aus Kindern, die alle in einer ähnlichen Situation sind, das Gefühl von Zusammengehörigkeit und gibt wertvolle Orientierungshilfe.

Durch den Nachmittag begleitet der etwas verwirrte und lustige Dr. Luitschi (Roberto Chiriatti, professioneller Clown und Bewegungsschauspieler). Die Kinder werden ihm dabei helfen, sein Expertendiplom zu erlangen, und erleben eine Entdeckungsreise, bei der Spiel und Spass nicht zu kurz kommen. Anmeldungen sind ab sofort möglich unter Telefon 044 388 55 20, praxis@krebsligazuerich.ch.

Buchtipp: Krebs in der Schweiz – Eine Übersicht

Die Krebsliga Schweiz hat wichtige aktuelle Zahlen und Fakten zum Thema Krebs in der Schweiz aufgearbeitet, mit Texten zu Diagnose und Behandlung angereichert und in einen gut lesbaren Gesamtüberblick für interessierte Leserinnen und Leser vereint. Berücksichtigung finden auch Themen wie die Rehabilitation und das Leben mit der Krankheit. Die letzten Kapitel behandeln die nationale Tragweite von Krebs in der Schweiz und wie sich die hiesige Lage im Vergleich zur weltweiten Situation darstellt. Das neue Nachschlagewerk kann kostenlos bezogen werden unter https://shop.krebsliga.ch •

Krebsliga-Ratgeber im Test

Wie kommen die Broschüren der Krebsliga bei den Nutzenden an? Sagen Sie uns Ihre Meinung: www.krebsliga.ch/shop, rechte Randspalte **Ihre Meinung**.

Onko-Reha: Das Leben möglichst autonom gestalten

Im Kanton Zürich gibt es seit kurzem ein ambulantes Programm zur onkologischen Rehabilitation. Es zielt darauf ab, das körperliche und psychische Befinden von Krebsbetroffenen so zu verbessern, dass sie in absehbarer Zeit und so selbstständig wie möglich wieder am beruflichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Die Krebsliga Zürich und die Susenbergklinik legen dafür ihr Know-how zusammen und beziehen weitere Fachpartner mit ein.

Herr G. ist froh, er hat die grösste Hürde seines bisherigen Lebens genommen: Er hat seine Krebserkrankung überlebt. Am liebsten würde Herr G. einen Schlussstrich unter Gewesenes ziehen, doch noch mag das nicht recht gelingen. Auch Monate nach Abschluss der Therapie ist der Maler nicht wieder vollständig im Alltag angekommen. Die Krankheit und die anstrengende Behandlung haben Spuren hinterlassen, die von Zeit zu Zeit düstere Schatten auf seine Seele legen. Immer dann, wenn ihm verbliebene körperliche Einschränkungen Grenzen diktieren. Grenzen, mit denen er seine liebe Mühe hat. Das ambulante Onko-Reha-Programm, das er seit Ende der medizinischen Behandlung besucht, tut ihm gut. Die Müdigkeit hat abgenommen, seit er regelmässig zur Bewegungstherapie geht. Gemeinsam mit der Psychoonkologin arbeitet er zudem daran, den Blick nach vorne zu richten. Die Schatten sollen bald weniger werden.

Höhere Lebenserwartung als positive Herausforderung

Die Zahl der Betroffenen, die eine Krebsdiagnose überlebt haben, hat sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt: eine sehr gute Entwicklung. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass es für viele dieser Menschen schwierig ist, mit den vielfältigen körperlichen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen umzugehen, die die Krankheit oder die Therapie mit sich bringen. Vor diesem Hintergrund erhält die onkologische Rehabilitation seit Jahren zunehmend Gewicht, denn sie hat den Erhalt und das Wiedererlangen der grösstmöglichen Autonomie von Krebsbetroffenen im Fokus. Auch die Krebsliga misst ihr einen hohen Stellenwert zu und hat die Förderung, Weiterentwicklung und umfassende Etablierung der onkologischen Rehabilitation in der Schweiz als Ziele in ihrer Verbandsstrategie verankert.

Warum onkologische Rehabilitation

Was versteht man nun genau unter onkologischer Rehabilitation und für wen eignet sie sich? Das Bulletin sprach mit Beate Schneider-Mörsch, Fachspezialistin Rehabilitation unseres Dachverbands Krebsliga Schweiz.

BEATE SCHNEIDER-MÖRSCH
Fachspezialistin Rehabilitation

Beate Schneider: Onko-Reha muss man sich als Prozess vorstellen, der aus koordinierten Einzelmassnahmen besteht. Medizinische, psychoonkologische, soziale und spirituelle Angebote werden je nach Bedarf über einen gewissen Zeitraum hinweg kombiniert. Dieses Vorgehen soll es der betroffenen Person ermöglichen, Einschränkungen zu überwinden und körperlich, psychisch und sozial wieder so gut als möglich am Leben teilzuhaben.»

Wenn man an Rehabilitation denkt, fällt einem Bewegungstraining ein. Weshalb bindet die Onko-Reha verschiedene Massnahmen ein?

Beate Schneider: Studien bestätigen den Nutzen von sportlicher Betätigung im Krankheitsfall. Bewegungstherapeutische Massnahmen sind deshalb auch bei der Onko-Reha sehr wichtig. Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit aber als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Wenn also ein gesundheitliches Problem besteht, kann dieses in Zusammenhang mit körperlichen oder psychischen Einschränkungen auch die Form der Teilhabe eines Menschen am sozialen Leben beeinflussen. Entsprechend verstehen wir eine Erkrankung nach dem bio-psycho-sozialen Modell als Störung der Körper-Seele-Einheit, die Auswirkungen auf den ganzen Lebenskontext eines betroffenen Menschen hat. Für die Onko-Reha bedeutet das, dass es Massnahmen braucht, die die körperliche und die psychische Dimension ansprechen, aber auch das Zusammenleben und Arbeiten, also das Soziale, einschliessen.

Können Sie uns das konkreter erläutern?

Beate Schneider: Grundsätzlich gilt, dass die Einschränkungen der Betroffenen immer individuell betrachtet werden. Darauf bauen dann die Partizipations-, Aktivitäts- und Funktionszielsetzungen auf. Um ein paar Beispiele zu nennen: Im somatischen Bereich wird darauf hingearbeitet, Ermüdung und Erschöpfung zu reduzieren, Schmerzen und Lymphödeme zu vermindern, Schluck- oder Sprachstörungen zu behandeln oder die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Der Abbau von Ängsten, die Verminderung von Schlafstörungen und die Bearbeitung von familiären und partnerschaftlichen Problemen gehören in den Bereich der Psychoonkologie. Im sozialen Bereich wird dabei unterstützt, die soziale Integration zu verbessern, die berufliche Wiedereingliederung zu ermöglichen und auch die Teilhabe am geselligen Leben wieder zu stärken.

Wer profitiert von der onkologischen Rehabilitation?

Beate Schneider: Vereinfacht gesagt Krebsbetroffene, die unter Nebenwirkungen der Krebserkrankung oder der Therapien leiden, in ihrer Aktivität und Teilhabe am Alltag durch die Krankheit eingeschränkt sind oder körperlich und psychisch gestärkt werden sollen.

Wann setzt onkologische Rehabilitation ein?

Beate Schneider: Rehabilitative Überlegungen sollten bereits von Anfang an in den Behandlungsprozess einfliessen, um eine möglichst reibungslose Behandlungskette zu garantieren. So können Betroffene möglichst rasch wieder in ihren Alltag finden. Wir unterscheiden vier Stadien, in denen Onko-Reha möglich ist: nach abgeschlossener Initialtherapie, nach abgeschlossener onkologischer Behandlung, als Vorbereitung auf eine belastende onkologische Therapie oder eine wiederkehrende Erkrankung und schliesslich, wenn Komplikationen aus der Krebserkrankung oder -behandlung entstehen.

Neben der stationären onkologischen Rehabilitation gibt es zunehmend auch ambulante Angebote, neu auch im Kanton Zürich.

Beate Schneider: Diese Angebote sind sehr wichtig, weil sie die stationären ergänzen. Wenn die Betreuung zuhause gewährleistet ist und ein adäquates ambulantes Angebot existiert, kann dieses für Betroffene eine wichtige Alternative sein, die es ermöglicht, Rehabilitation und Alltagsverantwortung unter einen Hut zu bringen. Ich freue mich sehr, dass es nun auch im Kanton Zürich ein breit aufgestelltes ambulantes Onko-Reha-Programm gibt. •

Ambulante Onko-Reha im Kanton Zürich

Das Zürcher Angebot ist ein Gemeinschaftsprojekt der Krebsliga des Kantons Zürich, KLZ, und der Klinik Susenberg, das zusätzliche Partner wie das Brustzentrum und das Universitätsspital Zürich einbezieht. Die Koordinationsstelle ambulante Onko-Reha wird von der Krebsliga Zürich geführt. Das Programm erstreckt sich über 12–16 Wochen. Krebsbetroffene, die sich für das Angebot interessieren, können über den Hausarzt, die behandelnden Onkologen oder direkt über die Praxis für Psychoonkologie der KLZ angemeldet werden. Sprechen Sie bitte Ihr Behandlungsteam auf diese Möglichkeit an. Ist die Anmeldung erfolgt, erhalten Patientinnen und Patienten einen Termin für ein Erstgespräch, in dessen Rahmen ein entsprechendes Programm zusammengestellt wird. Mehr dazu unter: www.krebsligazuerich.ch

Anmeldungen unter: praxis@krebsligazuerich.ch
oder Telefon 044 388 55 20

Hier finden Sie ambulante onkologische Rehabilitationsangebote in der Schweiz:
www.krebsliga.ch/ueber-krebs/rehabilitation

Die individuelle Problematik steht im Vordergrund

Entlang der Bedürfnisse des Patienten stellt die Onko-Reha-Koordinationsstelle der Krebsliga Zürich aus unterschiedlichen Modulen ein aufeinander abgestimmtes Programm zusammen, um Betroffenen eine gelungene Krankheitsverarbeitung zu ermöglichen. Hier ein kurzer Einblick in drei Module, die im Rahmen unseres ambulanten Programms zur Verfügung stehen.

Lösungsorientiertes Malen LOM

Eine Krebserkrankung wirft meist viele persönliche Fragen auf, die eine grosse Belastung für die Betroffenen darstellen können. Kunsttherapeut Jörg Schumann hilft durch Maltherapie, Ängste und Unsicherheiten zu reduzieren und neue positive Perspektiven zu entwickeln. Das Malen und Gestalten ist ein Weg, um inneren Kräften, Wünschen, Ängsten und Konflikten Ausdruck zu geben und sich aufdrängende Fragen zu klären. Der Therapeut unterstützt dabei alte, störende Erinnerungsbilder durch neue Bilder frei von unguten Gefühlen und Störungen zu ersetzen. Im Mittelpunkt steht dabei stets das kreative Schaffen mit künstlerischen Materialien. Das therapeutische Gespräch bietet Unterstützung, die Erfahrung zu integrieren und einen Bezug zum Alltag herzustellen. «Mit meinem grossen Erfahrungsschatz und viel Empathie gestalte ich die Therapiestunden ausgerichtet an den Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen», beschreibt Jörg Schumann seine Vorgehensweise. Vorkenntnisse im gestalterischen Bereich sind dabei nicht erforderlich.

Ernährungsberatung

Genussvoll essen zu können, ist keine Selbstverständlichkeit. In Zusammenhang mit einer Krebserkrankung kann es je nach Therapie und Krankheitsbild zu verschiedenen Schwierigkeiten wie Gewichtsverlust infolge von Erbrechen oder Durchfall, Stoffwechselstörungen oder Appetitlosigkeit durch die Chemotherapie kommen. Die Geschmacksnerven können stark beeinträchtigt werden und oft treten Magen-Darm-beschwerden auf. Diese Ursachen führen dazu, dass die Lust am Essen verschwindet und der Körper geschwächt ist. Mit einer ausreichenden Energie-, Protein- und Nährstoffversorgung können Betroffene die Krebsbehandlungen besser durchstehen. «Ich möchte den Patienten aufzeigen, wie sie ihre Gewohnheiten rund ums Essen den aktuellen Bedürfnissen anpassen können», sagt Ernährungsberaterin Bettina Rösch. Auch Angehörige sind in den Beratungssitzungen willkommen, da es wichtig ist, dass sie verstehen und akzeptieren, wo die Grenzen im Essverhalten der Betroffenen liegen, und mit den Änderungen umgehen können.

Sexualtherapie

Viele onkologische Erkrankungen, respektive die zugehörigen Therapien, können weitreichenden Einfluss auf die Sexualität haben. Zwar rückt dieses Thema angesichts einer lebensbedrohlichen Erkrankung oft in den Hintergrund, wenn jedoch die Therapien abgeschlossen sind und die Betroffenen sich zunehmend wieder in ihr Alltagsleben integrieren, steigt häufig auch die Erwartung oder der Wunsch, der Sexualität wieder mehr Raum zu geben. Oft stellen Betroffene fest, dass es unerwartet schwer fällt, sich diesem Lebensbereich wieder zuzuwenden. Partner oder Partnerinnen sind vielleicht verunsichert und wissen nicht, ob und wie sie sich wieder nähern können. «Rund ein Sechstel der Krebsbetroffenen und ihrer Partner hat im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung Bedarf nach Unterstützung bei sexuellen Folgeproblemen», sagt Experte Stefan Mamié. Therapeuten und Therapeutinnen können dabei helfen, einen neuen Zugang zur Sexualität zu finden und sie an die veränderten Bedingungen anzupassen. •

Schon nach drei Monaten sinkt das Herzinfarktrisiko

Immer wieder weist die Krebsliga die Bevölkerung darauf hin, wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist. Das tut sie nicht um des Mahnens Willen, sondern weil es ihr erklärtes Ziel ist, Hauptrisikofaktoren für Krebs zu minimieren. Im Kanton Zürich setzen wir auf Rauchstopp. Unglaublich, wie schnell ein solcher Wirkung zeigt, hat man es erst einmal geschafft.

Zuerst die schlechten Nachrichten: Rauchen kann Krebs in Lunge, Luftröhre und Bronchien, Mund, Rachen und Speiseröhre, Dickdarm und Blase erzeugen, um nur einige Beispiele zu nennen. Zudem kann Rauchen die erwünschten Wirkungen von Chemo- und anderen Krebstherapien vermindern.

Einleuchtende Gründe aufzuhören gibt es genug. Dessen ungeachtet fällt es nun einmal nicht jeder Person gleich leicht, auf die Zigarette zu verzichten. Das kann man kritisieren oder man zeigt Optionen auf: Denn – jetzt kommt die gute Nachricht – den Rauchstopp muss man nicht allein schaffen. Unsere Gruppenkurse helfen dabei, die Motivation auch in harten Tagen nicht zu verlieren und nach der Hälfte der Kurszeit dem Rauchen den Rücken zu kehren. Wertvolle Informationen sorgen dafür, dass es gelingt, der Kehrtwende auch längerfristig treu zu bleiben.

Ohne Willen und ein gewisses Mass an Ausdauer geht es nicht. Vielleicht machen Ihnen die folgenden Tatsachen Lust, die Zigarette endgültig auszudrücken oder andere dazu zu motivieren.

› 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der erhöhte Herzschlag.

› 2–12 Wochen nach dem Stopp nimmt das Herzinfarktrisiko ab und die Lungenfunktionen erholen sich.

› 1 Jahr nach dem Rauchstopp hat sich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Krankheit halbiert.

› 5–15 Jahre danach ist das Lungenkrebsrisiko um 50 Prozent gesunken.

› 10 Jahre nach dem Stopp verringern sich die Risiken für diverse Krebserkrankungen.

› 15–20 Jahren danach ist das Risiko einer Herzerkrankung oder von Lungenkrebs nicht mehr höher als das von Nichtrauchern.

Zudem wird der Atem nach dem Rauchstopp besser riechen, das Essen hat mehr Geschmack und der Geruchssinn ist wieder verschärft am Arbeiten. Nicht zuletzt schützt man sein Umfeld vor dem Passivrauchen und kann ein Vorbild sein für seine Kinder oder Enkelkinder. •

Unsere Rauchstopp-Kurse starten am **22. Januar und 15. Februar 2018**. Informationen unter www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp oder per Tel. 044 388 55 00.

Die Rauchstopplinie bietet unter der Nummer 0848 000 181 ausführliche Beratungsgespräche an. www.rauchstopplinie.ch

Es war uns eine Freude, r

nit Ihnen

unser Jubiläum zu feiern!

Danke.

«Ich musste meinen eigenen Weg gehen»

«Mit 39 Jahren erhielt ich die Diagnose Lymphdrüsenkrebs. Es hiess, der Tumor sei sehr fortgeschritten, das Knochenmark bereits betroffen. Das allein versetzt einen schon in eine Art Ausnahmezustand. Kam hinzu, dass meine Frau und ich Artisten sind, unsere Tochter war damals noch im Kleinkindalter. Gemeinsam mit unserem Bühnenpartner standen wir vor einer grossen Tournee durch Japan und Europa. Wir hatten eine halbe Million Franken in unsere neue Bühnenshow «Coloro» investiert. Nun mussten wir alle Termine absagen. Von heute auf morgen kam kein Geld mehr herein. Gegen Lohnausfall waren wir nicht versichert. Es stand nicht nur mein Leben, sondern auch die Existenz meiner Familie und die unseres Partners auf dem Spiel.

Dem äusseren Druck trotzen

Ich machte mir damals viele Gedanken darüber, welchen Behandlungsweg ich einschlagen soll. Vertraue ich auf die Schulmedizin oder eher auf andere Methoden? Ich galt als krebskrank im Endstadium. Für einige Personen in meinem beruflichen Umfeld stand fest, dass ich alternativen Behandlungsmethoden den Vorzug geben würde. Schliesslich bin ich nicht nur Artist und Akrobat, sondern auch Künstler. Ich habe mich viel mit der Krankheit beschäftigt und mich schliesslich bewusst für die Chemotherapie entschieden. Ein Teil meines Berufsumfelds konnte mit dieser Entscheidung schlecht umgehen. Einige versuchten mich von alternativen Wegen zu überzeugen. Das war sicher gut gemeint, überforderte mich aber vollständig. Ich fühlte mich hin und her gezerrt. Manchmal hatte ich schon keine Lust mehr, das Telefon abzunehmen. Ich bin sehr froh, dass meine Familie und mein Freundeskreis meine Entscheidung nicht nur akzeptiert, sondern mitgetragen haben. Einen Tag vor meinem 40. Geburtstag hatte ich die Chemo abgeschlossen.

Natürlich ging die Therapie nicht spurlos an mir vorbei. Noch dazu musste ich mich wenig später einer schweren Herzoperation unterziehen, die mit dem Krebs nichts zu tun hatte. Es war eine unglaublich schwere Zeit. Vielleicht hatte ich einfach Glück. Vielleicht verdanke ich mein Leben der fortschrittlichen Medizin, vielleicht haben meine Grundfitness als Sportler, die Meditation, das Yoga, meine bewusste Form zu leben ihren Teil beigetragen. Ich weiss es nicht. Sicher ist, für mich war die gewählte Behandlung der richtige Weg, denn ich bin noch da – zehn Jahre nachdem ich eigentlich schon meine Todesanzeige verfasst hatte.

Die Krebsdiagnose stellte das Leben von Lorenz Matter auf den Kopf.

Hätte ich damals gewusst …

Weshalb ich das an dieser Stelle erzähle, obwohl ich nie von der Krebsliga Zürich betreut wurde? Ich denke, auch wenn mein Fall eher ungewöhnlich ist, die Situation, durch eine Krebserkrankung finanziell an die Grenzen zu kommen, kennen gewiss viele Betroffene. Ich habe die Krebsliga früher für einen Verein gehalten, der Krebsbetroffene in erster Linie beim Umgang mit der Krankheit unterstützt. Dabei benötigte ich keine Hilfe. Hätte ich aber damals gewusst, dass sie Menschen wie uns auch in Finanz- und Versicherungsangelegenheiten berät, wäre ich sicher gekommen. Es hätte uns vielleicht vieles erleichtert. Ich erzähle meine Geschichte auch, um anderen Betroffenen Mut zu machen, sich nicht durcheinanderbringen zu lassen, sondern sich gut zu informieren und dann den Weg zu gehen, der für sie Sinn macht.

Für mich ist es heute wie ein Wunder. Ich konnte tatsächlich zurück auf die Bühne. 2010 bekam «Coloro» in Deutschland sogar eine Auszeichnung in der Sparte «Innovative Show». Doch die Krankheit hat Spuren hinterlassen und dazu geführt, darüber nachzudenken, was uns wirklich wichtig ist. Nach wie vor lieben wir unsere Bühnenauftritte. Für uns ist es aber heute auch ein grosses Geschenk, unser Wissen und unser Können weiterzugeben.» •

Lorenz Matter führt zusammen mit seiner Frau Cornelia Clivio das Loft am Bach. Infos über Kurse für Kinder und Erwachsene sowie Shows für kleinere und grosse Anlässe unter: www.loftambach.ch

Winterthur hat ein Herz für Krebsbetroffene

5000 Franken erhielt die Eulachstadt kürzlich von der Migros Ostschweiz, um diesen Betrag einer gemeinnützigen Organisation zuzusprechen. Die Wahl fiel auf die Krebsliga Zürich.

Wie üblich, wenn die Migros Genossenschaft eine neue Filiale eröffnet, überweist sie einen Betrag an die Standortgemeinde. Diese wiederum gibt die Spende an eine gemeinnützige, soziale oder kulturelle Organisation weiter. So viel zum formalen Prozedere. Kürzlich nun eröffnete die Migros Ostschweiz in Winterthur ihre zweite Chickeria -Filiale und sprach 5000 Franken. Die Stadt Winterthur entschied sich, das Geld der Krebsliga Zürich zu spenden. Im Rahmen der Medieninformation überreichte deshalb Patrick Gubler, Leiter Geschäftsfeld Chickeria, unserem Geschäftsführer Rolf Huck einen entsprechenden Scheck. Die Spende kommt dem Begegnungs- und Informationszentrum «Turmhaus» zugute, das bekanntlich in Winterthur beheimatet ist.

Patrick Gubler (rechts) überreicht den Scheck der Chickeria an Rolf Huck.

Haarspenden: Was Sie wissen müssen

Immer wieder erreichen uns Anfragen von Menschen, die gerne Ihre Haare zur Herstellung von Perücken spenden möchten. In der Schweiz werden kaum mehr Echthaarperücken hergestellt. Spenden kann man dennoch.

Patienten in der Schweiz, die durch eine Krankheit oder Therapie einen längerfristigen Haarverlust erleiden, haben grundsätzlich ein Anrecht auf finanzielle Vergütung: bei einer Erkrankung bis zum AHV-Alter vergütet die IV 1500 Franken pro Jahr, ab 64 Jahren werden 1000 Franken jährlich für eine Perücke oder Kopftücher vergütet.

Krebsbetroffene benötigen Perücken meist nur für eine bestimmte Zeitdauer und bevorzugen meist synthetischen Haarersatz, der pflegeleicht und kostengünstiger ist als Echthaarperücken. In der Schweiz werden deshalb und wegen der hohen Produktionskosten kaum mehr Echthaarperücken hergestellt. Zwei Schweizer Hersteller, die Haarspenden entgegennehmen, sind uns bekannt: die Firma Herzig Interlook in Aarau und die Masken-Werkstatt in Arbon.

Wir haben ein Infoblatt zusammengestellt, auf dem Sie Tipps zur Haarspende und weitere Abnehmer finden, welche die gespendete Haarpracht zum Beispiel nach Deutschland schicken, wo sie zu Echthaarperücken für Chemopatienten verarbeitet werden. Anfordern unter: info@krebsligazuerich.ch •

Newsletter abonnieren

Möchten Sie regelmässig über Aktivitäten, Events, neue Kurse und Broschüren der Krebsliga Zürich informiert sein? Dann abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter direkt auf der Website oder via E-Mail an redaktion@krebsligazuerich.ch. Der Newsletter erscheint 4–6 Mal im Jahr.

«Eine zutiefst befriedigende Arbeit»

Monica Cescutti ist Controllerin. Ihr Herz gehört den Zahlen, ihre Leidenschaft der Netzwerkarbeit. Vor zehn Jahren übernahm sie das Finanz- und Personalwesen der Krebsliga Zürich. Zwischen damals und heute liegen Welten, sagt sie.

Vernetzung ist alles, davon ist Monica Cescutti überzeugt, und organisiert privat jährliche Netzwerkanlässe.

Wenn Monica Cescutti über Zahlen spricht, spürt man ihr Faible für deren Aussagekraft. «Schon während meiner Ausbildung fand ich es absolut faszinierend, wie mein damaliger Chef aus Zahlenkolonnen die ganze Welt eines Unternehmens abbilden konnte», erzählt sie. «Für mich stand fest: Das will ich auch können.» Und weil Monica Cescutti nicht lange fackelt, wenn sie sich etwas vorgenommen hat, folgte nach der kaufmännischen Ausbildung und der ersten beruflichen Erfahrung als Buchhalterin die Weiterbildung zur Controllerin und schliesslich das Studium mit Abschluss Executive MBA.

Keine Risiken eingehen

Jahrelang arbeitete die Finanzfachfrau für diverse KMUs, bis sie ihr Weg vor zehn Jahren zur Krebsliga Zürich führte, wo sie «ein zutiefst befriedigendes Tätigkeitsfeld» fand. Just zu dieser Zeit musste die Krebsliga Zürich einen Rückgang der Spendengelder verkraften, gleichzeitig tat es Not, das Angebot für Betroffene sowie die Präventionsarbeit im Kanton Zürich auszubauen. Es galt, die Kostensituation genau unter die Lupe zu nehmen. «Die Geschäftsführung erkannte damals, dass es eine modernere Rechnungsführung mit Budget, Berichtswesen und Fünfjahresplanung braucht, um den künftigen Anforderungen an eine professionelle Non-Profit-Organisation gerecht zu werden», blickt Monica Cescutti zurück. Schon im ersten Jahr ihrer Tätigkeit wurde aufgegleist, was für die Krebsliga Zürich heute die Grundlage ihrer Rechnungslegung ist. Längst richtet sich diese nach den strengen Vorgaben der Zewo.

«Wir sind es unseren Spendern und den Menschen, die wir unterstützen, schuldig, dass wir in die Zukunft schauen und neue Angebote aufgleisen. Parallel dazu ist es aber auch unsere Pflicht, kein Risiko einzugehen», ist die Controllerin überzeugt. «Wir müssen deshalb auch bestehende Angebote kritisch hinterfragen und Prognosen darüber anstellen, wie sich die Finanzlage unserer Organisation in den kommenden Jahren entwickeln könnte», beschreibt sie ihr Verantwortungsgebiet. «Ich empfinde die Krebsliga Zürich als innovativ, kostenbewusst und mutig», resümiert sie. Schliesslich seien nicht alle Massnahmen, die aus betriebswirtschaftlicher Perspektive unumgänglich sind, auch populär. Manch eine schmerze sehr, sagt die Finanzchefin und spricht damit die nahende Einstellung des Fahrdienstes an.

Mehr Professionalität kostet mehr Geld

Neben den Finanzen ist Monica Cescutti auch für das Personal der Krebsliga Zürich zuständig. Im Team habe sich in den letzten zehn Jahren viel geändert. Die Ansprüche an die Fachkenntnisse aller Mitarbeitenden seien konstant gestiegen. Entsprechend hoch sei mittlerweile der Professionalitätsgrad. «Es interessiert heute niemanden mehr, dass wir ein gemeinnütziger Verein sind, der sich vor allem durch Spenden finanziert», so die Controllerin. «Unsere Leistung muss stimmen. Doch diese qualitativ hochstehende Leistung kostet Geld, und deshalb müssen wir immer besser rechnen – und vielleicht auch etwas umdenken.» Will heissen: Den Weg der freiwilligen Kostenbeteiligung (siehe Editorial) befürwortet die Controllerin sehr. «Ich wäre sehr glücklich, wenn sich unsere Klienten bewusst werden, dass unsere Beratung irgendwie bezahlt werden muss und dass uns jene, die es sich leisten können, gerne mit einem Beitrag unterstützen. Dann können wir auch in Zukunft die Menschen kostenlos beraten, die wenig finanzielle Mittel haben.» •

Wenn das «Chemohirn» nicht will, wie es soll

Den Namen des Gegenübers schon wieder vergessen, obwohl man gerade erst vorgestellt wurde? Nach dem Einkauf zu Hause feststellen, dass man das Wichtigste nicht mitgebracht hat? Mit solchen Problemen werden viele Krebsbetroffene während oder nach einer Chemotherapie konfrontiert. Dem Gedächtnis wird im «Turmhaus» auf die Sprünge geholfen.

Einmal im Monat können Krebsbetroffene unter der Leitung von Antje Mirwald an einem Gedächtnistraining teilnehmen. Die Leiterin des «Turmhauses» geht dabei spielerisch an die Problematik des sogenannten «Chemohirns» heran, ein gern verwendeter umgangssprachlicher Begriff, um Gedächtnisprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten während oder nach einer Chemotherapie zu bezeichnen. Im Fachjargon spricht man von kognitiven Defiziten, also Problemen mit der Wahrnehmung und dem Denkvermögen. Oft leiden Krebspatienten während der Therapiephase darunter, das richtige Wort nicht zu finden, haben Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben zu bewältigen oder sich auf Lernstoff zu konzentrieren. Meist, weiss Antje Mirwald, lassen die Symptome nach einem Jahr nach oder verschwinden ganz. Teilweise jedoch leiden die Betroffenen noch Jahre nach der Therapie. Die Ursachen für diese Symptome sind nicht genau bekannt. Es gibt aber viele Faktoren, die einen Einfluss auf das Gedächtnis haben, zum Beispiel Angstzustände, starke Medikamente, hormonelle Änderungen oder Fatigue.

Stimulieren und trainieren

Im Gedächtnistraining bei Antje Mirwald erhalten die Teilnehmenden Tipps und Tricks, die sie tagtäglich einsetzen können, um ihrem «Chemohirn» ein Schnippchen zu schlagen. «Seit ich den Kurs besuche, versuche ich im Alltag immer wieder, die gelernten Übungen umzusetzen. So nutze ich für Rechnungen nicht gleich den Taschenrechner, sondern versuche bewusst im Kopf zu rechnen oder, wie früher, mit Papier und Bleistift», erzählt eine Teilnehmerin. «Lernt man eine Person neu kennen, hilft es, ihren Namen zu wiederholen und im Verlauf des Gesprächs einige Male einfliessen zu lassen. Das Hören der Information regt das Gedächtnis an», empfiehlt Antje Mirwald zudem. Ob es nun um Namen, Kopfrechnungen oder das Memorieren von PIN- und Telefonnummern geht, im Gedächtnistraining werden in einer kleinen Gruppe abwechslungsreiche Aufgaben gelöst, die helfen, die Konzentration zu fördern und das Gehirn zu trainieren.

Nächstes Jahr wird das Gedächtnistraining neu als fortlaufender Kurs geführt, jeweils dienstags von 17 bis 18.30 Uhr. Kursbeginn ist am 16. Januar 2018. Anmeldungen unter: www.krebsligazuerich.ch/kurse •

Gedächtnistraining: In einer kleinen Gruppe abwechslungsreiche Aufgaben lösen

Gehirnjogging für Zuhause

Tagtäglich können wir unser Hirn mit kleinen Übungen fit halten. Versuchen Sie es auch und trainieren Sie damit die rechte Gehirnhälfte und Ihre Konzentrationsfähigkeit.

1. Lesen Sie einen Text zur Abwechslung mal auf dem Kopf.
2. Schreiben Sie kurze Sätze spiegelverkehrt.
3. Zählen Sie beim Spazieren jeden einzelnen Schritt. Verzählen Sie sich, beginnen Sie wieder von vorne.

Und noch eine knifflige Übung

D1353 M1TT31LUNG Z31GT D1R, ZU W3LCH3N GRO554RT1G3N L315TUNG3N UN53R G3H1RN F43H1G 15T! 4M 4NF4NG W4R 35 51CH3R NOCH 5CHW3R, D45 ZU L353N, 483R M1TTL3W31L3 K4NN5T DU D45 W4HR5CH31NL1ICH 5CHON G4NZ GUT L353N, OHN3 D455 E5 D1CH W1RKL1CH 4N5TR3NGT. D45 L315T3T D31N G3H1RN M1T 531N3R 3NORM3N L3RNF43HIGKEIT. 8331NDRUCK3ND, OD3R?

Viele Emotionen und ein wunderbarer Spendenerfolg

Mit einem Teilnehmerrekord von etwas mehr als 5000 Läuferinnen und Läufern und einem grossartigen Spendenerlös war das 10-Jahre-Jubiläum des «Pink Ribbon Charity Walk» am Sonntag, 24. September 2017, ein voller Erfolg. Der Tag wurde begleitet von vielen emotionalen und berührenden Momenten. Die Krebsliga Zürich war mit einem grossen Läufer- und Läuferinnenteam (Foto) und einem Informationsstand vor Ort. Am Abend durften wir, vertreten durch Stephanie von Orelli (Vorstandsmitglied) und Monika Burkhalter (Leiterin Prävention), einen Check über 90 000 Franken entgegennehmen. Der Vorstand sowie die Mitarbeitenden der Krebsliga Zürich sind begeistert von so viel Engagement. Die Gelder werden für Projekte im Bereich Prävention und zur Unterstützung von brustkrebsbetroffenen Frauen verwendet. Ein Dankeschön geht an die beiden Organisatorinnen Nicole Zindel und Nadja Herrmann, an alle Sponsoren, freiwilligen Helfer und Helferinnen, Teilnehmenden und weitere Mitwirkende für den wertvollen Einsatz. Informationen unter: www.pink-ribbon.ch/walk

Gute Stimmung beim Solidaritätsbrunch

Gemeinsam brunchen, das hat im Winterthurer «Turmhaus» Tradition. Doch im Oktober, dem InfoMonat Brustkrebs, ist der Solidaritätsbrunch immer etwas Besonderes. Nicht allein weil die Farbe Pink vorherrscht, sondern auch weil die Zentrumsleitung stets mit interessanten Zusatzinformationen aufwartet. Über zwanzig Frauen kamen kürzlich zusammen und nutzten den Anlass, um sich auszutauschen und sich über die aktuelle Kollektion der handgefertigten Hüte und Chemomützen von Doris Berger («behütet») zu informieren. Zudem stellte Susanne Pfister (Sensa) den Gästen wunderbare Unterwäsche vor, die speziell für brustkrebsbetroffene Frauen konzipiert ist.

Lobende Worte und interessante Vorträge

Beim Themenabend «Gynäkologische Tumorerkrankungen der jüngeren Frau» an der Privatklinik Lindberg in Winterthur informierten Spezialisten und Spezialistinnen auf verständliche Weise und bezogen dabei ganzheitliche, moderne Therapiekonzepte, Fertilitätserhaltung und Ästhetik/Rekonstruktion ein. Wir waren mit einem Infostand anwesend und freuten uns sehr, dass sowohl die Fachpersonen wie auch Eröffnungsredner Nicolas Galladé, Sozialvorsteher der Stadt Winterthur, unser «Turmhaus» und seine Angebote lobend empfahlen. •

Samstag, 18. November: 7. Tumortag am Stadtspital Triemli

9.30–17 Uhr, Hauptgebäude, Haus 2.
Sie erhalten Einblick in Diagnose, Behandlungsweise und mögliche Auswirkungen von Tumorerkrankungen. Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenlos. Die Krebsliga Zürich ist mit einem Infostand präsent.

Mittwoch, 22. November: Es klingen die Märchen.

14–16 Uhr, «Turmhaus», Winterthur, mit Erzählerin Therese Jost und Musikerin Anita Wiesmann.

Donnerstag, 23. November:

› Themenabend: Männertypische Krebsarten
18.30–20.30 Uhr Referate, 20.30–21.30 Uhr Apéro. Privatklinik Lindberg, Winterthur.
Spezialisten informieren verständlich über männertypische Krebsarten. Referatsthemen sind: Von der Früherkennung bis zur Therapie / Prostatakrebs aus onkologischer Sicht / Plastische Chirurgie beim krebserkrankten Mann. Die Krebsliga Zürich ist mit einem Infostand vor Ort. Anmeldung unter events@lindberg.ch oder per Telefon 052 266 17 01.

› Vortrag «Blasenkrebs»
18.30–20 Uhr, «Turmhaus», Winterthur, mit Urologin Dr. Anja Sauck, Kantonsspital Winterthur.

Donnerstag, 14. Dezember: Lachyoga

18.30–20 Uhr, «Turmhaus», Winterthur, mit Lachyoga-Trainer und Atemtherapeut Christian Hablützel.

Samstag, 27. Januar 2018: Tag der offenen Tür, Cancer Centre am UniversitätsSpital Zürich

9–13 Uhr, UniversitätsSpital Zürich, Grosser Hörsaal OST, HOER B 10.
Gezeigt werden Errungenschaften der bildgebenden Verfahren, der chirurgischen Lungenkrebs-Therapien, die neuesten Verfahren der Strahlentherapie und die moderne ambulante Krebstherapie.

9./10. Februar 2018: 11. Tumortage Winterthur

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Winterthur. Eine Veranstaltung für Menschen, die mehr wissen möchten über die Entstehung und neue Behandlungsmöglichkeiten von bösartigen Tumoren, über die Nachsorge und vieles mehr. Neben einem Infostand ist die Krebsliga Zürich mit zwei Workshops vertreten: «Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag» sowie «Wiedereinstieg in das gewohnte Leben – gibt es das noch?»
www.tumortage.ch •

Erben und Schenken: Neu ab 18 Uhr

Ein Testament oder einen Erbvertrag erstellen, Schenkungen und Erbschaften rechtzeitig planen, Steuern sparen darum geht es an den Informationsveranstaltungen, welche die Krebsliga in Zusammenarbeit mit Experten der Bank Cler anbietet. Die Veranstaltungen sind kostenlos und dauern von 18–20 Uhr.

20. November 2017	**Winterthur**, «Turmhaus», Haldenstrasse 69
4. Dezember 2017	**Zürich**, Alterszentrum Hottingen, Freiestrasse 71

Weitere Infos:
Gabriella.DeGiovanetti@krebsligazuerich.ch

So erreichen Sie die Krebsliga des Kantons Zürich

Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich
Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11
info@krebsligazuerich.ch, Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5

Praxis für Psychoonkologie
Ärztliche Leitung: Marco Gebbers, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 20, praxis@krebsligazuerich.ch

«Turmhaus», Begegnungs- und Informationszentrum, Praxis und Beratungsstelle Winterthur
Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur, Tel. 052 214 80 00, turmhaus@krebsligazuerich.ch

www.krebsligazuerich.ch / www.facebook.com/krebsligazuerich

«DIE KREBSLIGA ZÜRICH BRAUCHT FÜR IHRE WERTVOLLE ARBEIT GELD.

Deshalb unterstützen wir sie mit dem Erlös des Pink Ribbon Charity Walk.»

BEATRICE TSCHANZ
Botschafterin Pink Ribbon Schweiz

NICOLE ZINDEL
Pink Ribbon Schweiz

Bitte spenden Sie!

12 CHF – SMS an 488 «helfen 12». Danke.

ZEWO

60 Jahre krebsliga zürich

WIR HABEN ZEIT, RAUM & RAT.

www.krebsligazuerich.ch