Bulletin
1·2021

Magazin für Mitglieder
und Interessierte

krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

WECHSEL
Willkommen Andrea Bazzani

WIRKUNG
Spenden leicht gemacht

WOHLTAT
Ernährungstipps bei Krebs

WIEDERSEHEN
11 Jahre Rolf Huck

Liebe Leserin, lieber Leser

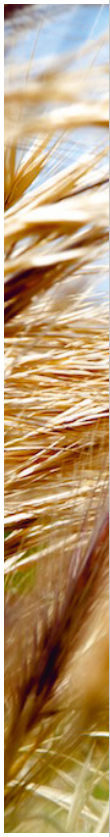
Wir leben in einer Zeit der sehr hohen externen Einflüsse. Es gelingt uns nur noch schwer, all die Informationen, die aktuell auf uns einprasseln, in unserem täglichen Leben nicht zu dominant werden zu lassen. Kaum eine Person, die nicht im öffentlichen Verkehr, in der Pause am Arbeitsplatz oder oft auch zu Hause elektronisch «aktualisiert» durch die Zeit geht. Mit all den vielen anderen Aktivitäten, die wir glauben, unbedingt auch noch tagesaktuell hinter uns bringen zu müssen, gestalten wir ein Leben, in dem wir oft von uns selbst davonlaufen. Mehr als ein paar Momente Stille aushalten? Unmöglich. Dabei führt uns doch erst die Stille zum Wesentlichen. Ich meine hier nicht jene Stille, die eine tiefe Einsamkeit mit sich bringt, unter der in diesen Pandemiezeiten viele Menschen leiden, wie unser Bulletinbeitrag von S. 4 zeigt. Ich spreche von der Ruhe, die uns die Chance öffnet, unsere eigene innere Stärke zu erfahren.

ROLF HUCK

In der Ruhe

Seit elf Jahren darf ich mich als Geschäftsführer der Krebsliga Zürich direkt oder indirekt mit der Begleitung und Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebensphasen beschäftigen. Oft werde ich gefragt, was diese für mich wertvolle Zeit in mir selbst bewirkt hat. Meine Antwort: mehr Stille und mehr Emotionen. Ich hatte das grosse Glück, in der Begegnung mit anderen Menschen das Existentielle unseres Lebens auf vielseitige, teils neue Art zu erfahren. Zu hören, was menschenwürdiges Leben unabhängig von meiner eigenen Vorstellung davon auch bedeuten kann, und zu begreifen, worum es im Leben eigentlich geht. All den Menschen, die mir diese Momente ermöglicht haben und noch ermöglichen, danke ich herzlich.

Die Krebsliga Zürich setzt sich jeden Tag mit der Frage auseinander, wie wir mithelfen können, das Leben von Krebsbetroffenen und ihren Nächsten auch in schwierigen Situationen gelingend zu gestalten. Ich selbst unterstütze Menschen als Begleitperson bei der Erstellung ihrer Patientenverfügung «plus». Dieser Prozess der vorausschauenden Gesundheitsplanung bedingt auch Momente der Stille, der Reflexion und die Fähigkeit, sich auf das einzulassen, was gerade zentral ist: das eigene Leben mit seiner Endlichkeit. Ich erlebe dabei immer wieder, wie schwer es meinem Visavis fällt, Ruhe auszuhalten, und dass es nie einfach ist, auch Erkenntnisse zuzulassen, die vielleicht erst in einem zweiten Anlauf als «gelingend» wahrgenommen werden. In anderen Worten: Was für den einen in seinem Leben stimmt, muss nicht zwingend den Vorstellungen einer anderen Person entsprechen.



Wenn es gelingt, Stille auszuhalten, eröffnet das oft die Chance, die eigene innere Stärke zu erfahren.

In der Zukunft

Als Organisation, die mit Zeit, Raum und Rat für Krebsbetroffene da ist, sind wir uns der Einzigartigkeit des Menschen bewusst. Der Grundsatz «Wir sind einzig und alleine krebsbetroffenen Menschen verpflichtet und alles, was wir tun, muss für sie einen Mehrwert darstellen» hat uns in den Jahren, in denen ich für die Krebsliga Zürich tätig sein durfte, stets den Weg gewiesen. Daran wird sich auch in Zukunft nichts ändern. Ich hoffe sehr, dass all die Menschen, die aus dem einen oder anderen Grund in den letzten Jahren mit uns in Kontakt standen, deutlich erlebten, wie wichtig uns dieser Grundsatz ist.

Ende April werde ich altershalber die operative Leitung an Andrea Bazzani übergeben. Für die kommenden Jahre gibt sich der gesamte Krebsligaverband folgendes Raison d'être: «Wir wollen die Zahl der Krebserkrankungen verringern und die Lebensqualität der Betroffenen und ihres Umfeldes verbessern.» Ich bin sehr zuversichtlich, dass die Krebsliga Zürich mit dem heutigen Team und der neuen Leitung einen wesentlichen Beitrag zur erfolgreichen Umsetzung dieses Bekenntnisses leisten wird.

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser, herzlichen Dank für Ihre enorm wichtige und so entscheidende Unterstützung in den letzten Jahren, gleich ob als Mitglied, als Spenderin oder als anderweitig an unserer Arbeit Interessierte. Mir war es eine grosse Freude, für die Krebsliga Zürich tätig sein zu dürfen. Die vielen persönlichen Begegnungen sind eine riesige Bereicherung für meine eigene Lebensscheune. •

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit.

Ihr Rolf Huck
Geschäftsführer

Impressum:
Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich • **Leitung & Texte:** Cordula Sanwald / Mitwirkung: Sandra Loeffel / weitere Mitarbeitende der KLZ • **Realisation:** René Fretz • **Auflage:** 15 000 Exemplare • **Design:** Paolo Monaco, monacografico.ch • **Korrektur:** textkontext Sprachenservice, Miklos Galambos, www.textkontext.ch • **Druck:** Print Solutions AG, Zürich.
Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt.
• **Fotos:** Barbara Buchmann (S. 5, 8, 9, 13), iStock (S. 6), Markus Lamprecht (S. 2, 9, 10), Karin Leuch (S. 8), Pixabay (S. 3), privat/KLZ (S. 12, 14, 15) • **Kontakt:** Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11 • info@krebsligazuerich.ch, www.krebsligazuerich.ch

NEUE GESCHÄFTSFÜHRUNG

Unsere neue Geschäftsführerin heisst Andrea Bazzani

Andrea Bazzani ist seit Anfang Mai 2021 neue Geschäftsführerin der Krebsliga Zürich. Sie folgt auf Rolf Huck, der nach elf Jahren engagierten Wirkens in den ordentlichen Ruhestand tritt.

Die Betriebsökonomin bringt langjährige strategische und operative Erfahrung im Gesundheitswesen mit. So leitete sie von 2013 bis 2016 den Bereich Organisationsentwicklung der Klinik Hirslanden in Zürich und verantwortete danach als Direktorin die Integration der Klinik Meggen in die Hirslanden-Gruppe. 2018 wechselte sie erneut nach Zürich in das Corporate Office der Privatklinikgruppe, wo sie als Expertin für Corporate Development & Innovation diverse strategische Projekte führte.

Auch die direkte Arbeit mit und für Menschen, wie sie die Krebsliga Zürich in ihren Beratungsstellen und im Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha bietet, kennt die gebürtige Luzernerin gut. Als Physiotherapeutin arbeitete sie über mehrere Jahre hinweg in der ambulanten Rehabilitation und Prävention für die Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern.

Andrea Bazzani ist 40 Jahre alt, verfügt über einen Bachelor of Science ZFH in Betriebsökonomie, einen CAS in Health Care Management (HSG) und ist diplomierte Sportphysiotherapeutin. Sie ist ehemalige Leistungssportlerin und heute noch ehrenamtlich tätig für den internationalen Leichtathletik-Event «Spitzen Leichtathletik Luzern». «Wir freuen uns sehr, mit Frau Bazzani eine ausgewiesene Führungspersönlichkeit gewonnen zu haben, die den Aufschwung der letzten Jahre aufnehmen und unsere Organisation auf ihre persönliche Weise verantwortungsvoll weiterentwickeln wird», so Dr. Werner Widmer, Präsident der Krebsliga Zürich.

Dank an Rolf Huck

Der Beginn von Andrea Bazzani ist auch mit dem Abschied von Rolf Huck verbunden. Elf Jahre lang leitete er unsere Krebsliga Zürich. Unter seiner Führung entwickelte sich unser Verein zu einer modernen Organisation und verlässlichen Partnerin im Gesundheitswesen des Kantons Zürich. •

Auf Seite 8 blicken wir mit Rolf Huck zurück und sagen danke.

Auf Seite 13 lernen Sie Andrea Bazzani etwas näher kennen.

NEUE BROSCHÜRE

Infos zu T-Zell-Lymphomen

Die neue Broschüre «T-Zell-Lymphome» ist die dritte in der Reihe zu den Lymphomen und ergänzt die bereits lieferbaren «Hodgkin-Lymphome» und «B-Zell-Lymphome». T-Zell-Lymphome entstehen aus genetischen Veränderungen reifer T-Lymphozyten. Sie sind eine Art weisser Blutkörperchen, die sich im Lymphsystem und im Blut befinden. Diese Broschüre erklärt, wie T-Zell-Lymphome entstehen, und stellt die Risikofaktoren, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten vor. Manche T-Zell-Lymphome haben gute Heilungschancen. Bei anderen sieht die Prognose weniger gut aus. Oft ist es aber möglich, den Verlauf zu verlangsamen und die Symptome zu lindern. Unsere Broschüre kann online bestellt, als PDF und neu auch für E-Reader heruntergeladen werden.
www.krebsliga.ch/shop

EVALUATION

Lob für unsere Onko-Reha

Unser ambulantes Onko-Reha-Programm wurde 2020 durch Fachpersonen der Krebsliga Schweiz evaluiert. Der Schlussbericht bescheinigt dem Programm eine hohe fachliche Qualität und eine sehr hohe Patient*innenzufriedenheit. Besonders die Praxisnähe, wodurch das Gelernte einfach im alltäglichen Leben umgesetzt werden kann, wurde positiv erwähnt. Auch die Wirksamkeit bei der Reduktion von Schmerzen, die Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Vertrauens in den eigenen Körper sowie die «kompetenten, professionellen und empathischen Kursleitenden» wurden als sehr wertvoll bewertet. An der Evaluation nahmen 54 Patient*innen teil, die das Programm absolviert haben, sowie alle Therapeut*innen und Berater*innen per Fragebogen.
www.krebsligazuerich.ch/onko-reha

PSYCHOONKOLOGIE

Bruno Pfammatter neu im Team

Das Zentrum für Psychoonkologie & ambulante Onko-Reha freut sich über einen neuen Kollegen. Dr. med. Bruno Pfammatter, bisher Oberarzt an der Luzerner Psychiatrie/Klinik Sarnen und dort Stellenleiter des Psychiatrischen Ambulatoriums, stösst ab 1. Juni 2021 zum Team. Bruno Pfammatter ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und bringt Erfahrung u. a. im Bereich der Alterspsychiatrie und Rehabilitationsmedizin mit. Der gebürtige Briger spricht neben deutsch auch französisch und fliessend englisch, lebte er doch neun Jahre lang in San Francisco, USA. Dr. med. Enrico Bernasconi, der die Krebsliga Zürich Ende Mai verlassen wird, danken wir für seine wertvolle Arbeit und seine angenehme Kollegialität. Wir wünschen ihm alles Gute und heissen Bruno Pfammatter herzlich willkommen.

* Falls sich die Pandemiesituation verändert, werden wir unsere Angebote anpassen müssen. Bitte beachten Sie stets unsere Website www.krebsligazuerich.ch

«Die Geimpften sind deutlich erleichtert»

Das Jahr 2020 stellte Krebsbetroffene, unsere Beraterinnen und unser Praxisteam vor zahlreiche Herausforderungen. Wir begleiteten viele Betroffene durch ein turbulentes Jahr. Redaktorin Amelie Stüger hat im Januar für das Kompendium Onkologie & Hämatologie mit Dr. med. Magdalena Maria Berkhoff, unserer Leiterin des Zentrums für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha, über Vergangenes gesprochen. Hier ein Auszug des Interviews*, ergänzt mit einem Blick ins Hier und Heute.

DR. MED. MAGDALENA MARIA BERKHOFF

Dr. Berkhoff, wenn Sie an das Jahr 2020 in der Psychoonkologie denken, was kommt Ihnen da als Erstes in den Sinn?

Dr. Berkhoff: Die Verunsicherung, die die Pandemie für viele bedeutet hat. Und die Schliessung der Krebsliga Zürich während des sogenannten «Lockdowns» zu Lasten der persönlichen Kontakte mit Betroffenen.

Was waren die grössten Auswirkungen von Covid-19 auf Ihre Patientinnen und Patienten?

Für viele Betroffene ist eine Krebsdiagnose mit Angst und Unsicherheit verbunden, nun kamen die Unruhe und Angst durch die als bedrohlich wahrgenommene Coronapandemie hinzu. Als Folge der Angst kam es auch zu Aggressionen. Eine andere Auswirkung war die Zunahme von Einsamkeit. Manche Betroffenen hatten schon vor Corona wenig soziale Kontakte, und jetzt waren manchmal die Stunden im Gespräch in unserer Praxis die einzige zwischenmenschliche Begegnung. Ein Patient formulierte: «Die ganze Zeit bin ich einsam und verzweifelt. Nur in der Stunde bei Ihnen ist das anders. In der Stunde bin ich glücklich.»

Gab es Gruppen, die besonders litten?

Erschütternd betroffen waren sterbende Menschen. Auf Intensivstationen, in Alters- und Pflegeheimen und auf Palliativstationen waren sie zeitweise vom Kontakt mit ihren Liebsten abgeschottet. Und das Spitalpersonal trug Gesichtsmasken, die die menschlichen Gesichter entfremden. Genau in dieser vulnerablen Phase unseres Menschseins waren manche sehr allein.

Wie wirkt sich das Maskentragen auf Gespräche aus, und wie unterschieden sich Onlinegespräche von persönlichen?

Maskentragen erschwert einen wesentlichen Teil unserer Arbeit, nämlich das Nichtgesagte wahrzunehmen. Und umgekehrt erfährt ein Patient, eine Patientin nonverbale Nähe unmittelbarer, diese Erfahrung ist direkter als Worte oder Sprache. Online-Therapiesitzungen ersetzen persönliche Kontakte nicht, sie können ihr Fehlen allenfalls überbrücken. Warum? Zum einen ist die visuelle Wahrnehmung verzerrt, das Gesicht ist kleiner als in der Realität und der Blickkontakt entspricht nicht dem natürlichen Blickkontakt. Zum anderen erhalten wichtige Sinne wie der Geruchssinn keine Informationen. Diese Wahrnehmungen sind regelmässig unbewusst, doch können wir zum Beispiel Angst bei anderen Menschen gut erkennen, wenn sie mit uns im gleichen Raum sind.

Nach der virtuellen Erfahrung haben Sie diesen Unterschied – zurück in der Praxis – gewiss besonders deutlich wahrgenommen.

Ja, ich hatte zum Beispiel mit einer Patientin virtuellen Kontakt, bei der alles normal schien. Sie hatte einen erfreulichen beruflichen Wiedereinstieg und in der Verlaufskontrolle gab es keinen Hinweis auf ein Rezidiv ihres Mammakarzinoms. Im persönlichen Gespräch war dann jedoch deutlich eine Angst wahrnehmbar. Darauf angesprochen, berichtete sie von einem Sehverlust des rechten Auges, Sie hatte bisher niemandem davon erzählt. Sie war sich sicher, dass sie nun an ihrem Mammakarzinom versterben werde. Zwei ihrer Schwestern waren bereits daran gestorben, die dritte mit der gleichen Diagnose war aktuell mit Hirnmetastasen und einem raschen Verlauf konfrontiert. Erfreulicherweise ergaben die weiteren Abklärungen bei ihr keinen Bezug zu ihrem Mammakarzinom, sondern eine behandelbare ophthalmologische Erkrankung. Eine grosse Erleichterung.

Wurden die Angebote der Krebsliga mehr genutzt als in anderen Jahren?

In der Praxis waren während des Lockdowns keine persönlichen Konsultationen oder Therapien möglich. Bereits in der Vorphase mieden manche Patientinnen und Patienten den ÖV und sogar Arztbesuche, das war in der Wiederaufbauphase erneut so. Ab Oktober kamen häufige Absagen wegen Quarantäne oder Erkältungssymptomen dazu. Also deutlich weniger, leider.

→

Während manche in diesem Pandemiejahr fokussiert bleiben, sind andere sehr erschöpft von der zusätzlichen Herausforderung.

Hat die Situation dazu geführt, dass Sie vermehrt auf telemedizinische Möglichkeiten oder Hausbesuche gesetzt haben?

Bereits vor der Coronapandemie haben wir Patientinnen und Patienten, die nicht mehr persönlich in die Praxis kommen konnten, telefonisch oder telemedizinisch begleitet. Die Coronapandemie hat zu einer Zunahme telemedizinischer Angebote geführt, das Kursprogramm der Krebsliga Zürich wurde online zur Verfügung gestellt. Neu wird erstmals ein Angebot für die Progredienzangst-Gruppe via Zoom entwickelt, und die Therapeutinnen und Therapeuten können mit Zoom oder Skype arbeiten.

Können Sie der Pandemie auch positive Aspekte abgewinnen?

Die Pandemie hat eine Entwicklung im Bereich Telemedizin angestossen und das Bewusstsein für Hygieneregeln erhöht. Erfreulich ist, dass vielerorts, wo sich Betroffene das schon längst gewünscht haben, jetzt Homeoffice möglich ist. Die Pandemie hat das individuelle Verhalten beeinflusst, die physische Nähe in Beziehungen, die Festlichkeiten und den gesellschaftlichen Umgang. Nach Abklingen der Pandemie bleibt möglicherweise ein verändertes Bewusstsein, nicht nur für die individuelle Gesundheit, sondern auch für den Zusammenhang zwischen uns Einzelnen und der Gesellschaft. Vielleicht ist manchen unsere Vulnerabilität bewusster geworden, unsere Endlichkeit. Damit stellen sich neue Fragen an das eigene Leben.

Blicken wir ins Heute: Wie erleben Sie die Situation 2021?

Menschen mit Krebserkrankungen sind natürlich keine homogene Gruppe. Allgemein gilt, dass sich unter Belastungen und in Krisen bestimmte Wesenszüge und Haltungen deutlicher zeigen. Während manche ruhig und fokussiert bleiben, sind andere sehr erschöpft von der zusätzlichen Herausforderung. Manche erbittert es, dass ihnen gerade jetzt gefühlt Lebenszeit genommen wird, wo sie sich deren Kostbarkeit eben bewusst geworden sind. Und dass sie die nahen Beziehungen und Freundschaften nicht so pflegen können, wie sie es sich wünschen und wie sie es brauchen würden. Andere sind verärgert oder wütend über die ihnen absurd erscheinende Priorisierung des Themas Corona. Und wieder andere leiden vor allem darunter, das Gefühl der Sicherheit, das Vertrauen quasi doppelt verloren zu haben: dasjenige in den eigenen Körper und dasjenige in die Normalität in der Gemeinschaft. Aktuell steht die Hoffnung auf die Impfung im Vordergrund, die bereits Geimpften sind deutlich erleichtert und fühlen sich freier. In unserem Zentrum für Psychoonkologie und ambulante OnkoReha sind wir dankbar, dass wir in diesem Jahr, anders als im ersten Lockdown, unser Angebot durchgehend weiterführen konnten.

Was erhoffen Sie sich für Ihre Patient*innen mit Blick auf das laufende Jahr?

Das was vermutlich alle herbeisehnen, nicht nur unsere Patientiennen und Patienten: wieder mehr Normalität erleben zu können. Gesund werden. •

Mehr Informationen zu Corona, Krebs und Impfungen finden Sie unter www.krebsliga.ch/corona

* Falls sich die Pandemiesituation verändert, werden wir unsere Angebote anpassen müssen. Bitte beachten Sie stets unsere Website www.krebsligazuerich.ch

«Onlinekurse sind kein Ersatz, aber eine tolle Ergänzung»

Seit gut einem Jahr laufen unsere Kurse online. Was aus der Not heraus geboren wurde, kommt bei vielen Teilnehmenden gut an. Es sei gelungen, gute Alternativen zu schaffen, erzählen uns die Kursleiterinnen. Auch wenn die digitalen Angebote kein Ersatz für das spürbare Miteinander sind, einigen Menschen bieten sie sogar eine ganz neue Möglichkeit: dabei zu sein statt aussen vor.

«Kreatives Malen und Gestalten» 2021: Die Kamera ist fest auf Mirijam Inauen gerichtet, die Augen ihrer Kursteilnehmerinnen auch. Diese sitzen zu Hause vor ihren Computern oder Tablets, jede für sich und doch via Zoom als kleine Bildchen in der Galerie zusammengeschaltet. Papier, Stifte, Skizzenbücher haben sie griffbereit. Gespannt lauschen sie der Gestaltungspädagogin, die ihnen heute verschiedene Mal- und Zeichentechniken erklärt. Online, nicht wie sonst vor Ort im Winterthurer «Turmhaus».

Eben noch gross im Bild, ist die Kursleiterin wenige Minuten später nur noch als kleines Galeriebild zu erblicken. Stattdessen sieht die Gruppe deutlich ihre Hand, die mit einem Filzstift Schritt für Schritt illustriert, was ihre Stimme im Hintergrund erläutert. Die Zuhausegebliebenen notieren, probieren aus, versuchen nachzuzeichnen, immer wieder hält jemand eine Skizze in die Kamera, zwischendurch weist Mirijam Inauen darauf hin, den Computer doch ein wenig zu verschieben, weil sie statt der Malarbeit nur den Hinterkopf der Teilnehmerin sehe. Es geht arbeitsam und lustig zu im Onlinekurs, indem alle eine neue Erfahrung teilen. «Da darf auch mal etwas schiefgehen, die Katze vorbeischleichen oder das Internet aussteigen», lacht sie. «Wir haben es noch immer geschafft, alle am Kurs teilnehmen zu lassen. Computerprofi muss niemand sein.»

Plötzlich ist man Frontfrau

Seit die Pandemie auch die Schweiz fest in den Griff genommen hat, findet der Grossteil der Kurse für Betroffene und Angehörige online statt. Kompliziert ist das nicht. Via Klick auf einen vorab erhaltenen Link betreten die Teilnehmenden den virtuellen Kursraum, um gemäss der verordneten Distanz gemeinsam etwas zu unternehmen. «Das klappt sehr gut», sagt Mirijam Inauen, «besser als erwartet.»

Dennoch sei es eine spezielle Atmosphäre, die weniger soziales Plaudern ermöglicht und mehr konzentriertes Arbeiten verlangt. «Das ist anstrengender für die Teilnehmenden und auch für mich.» Für gewöhnlich erteilt die Kursleiterin keine Aufgaben, die innert eines Kursvormittags abgeschlossen werden, vielmehr begleitet sie die Teilnehmenden bei kreativen Projekten, die diese mit in den Kurs bringen. Das sei online viel zu aufwändig. «Statt im Hintergrund anzuleiten bin ich nun die Frontfrau», lacht sie. Überzeugt ist die Erwachsenenbildnerin von der Notwendigkeit dieser Online-Möglichkeit. «Meine Kursteilnehmerinnen haben die Gemeinschaft sehr vermisst und sind froh, sich wenigstens so zu sehen.» Persönlich freue sie sich dennoch sehr, bald wieder vor Ort das Wir-Gefühl spüren zu dürfen.

Vom Gartenzimmer ins Wohnzimmer. Alicja Feusi pflegt auch via Bildschirm eine enge Verbindung mit ihrer Gruppe.

Mehr Cancer-Survivors im Kurs

Ähnlich geht es Sonja Kaiser. Auch die Sport- und Bewegungstherapeutin der Krebsliga Zürich machte sich mit Pandemieausbruch grosse Sorgen um ihre Kursteilnehmenden. «Ich habe alle angerufen und nachgefragt, ob sie sich einen Onlinevariante vorstellen können. Die Rückmeldungen waren positiv, und dann haben wir das umgesetzt, toll», erinnert sie sich. Nicht alle ihre Gruppenmitglieder konnte sie für den Sportkurs im Wohnzimmer begeistern, dafür spürt sie einen anderen Effekt: «Ich habe online eine neue Klientel hinzugewonnen», berichtet sie. Cancer Survivors, welche die Reha abgeschlossen hätten und sich oft keine Zeit mehr nehmen würden, nebst Beruf und Familie noch eine Bewegungsgruppe zu besuchen, seien nun in ihren Kursen wieder an Bord. «Das ist doch schön, dass sie sich nun von zuhause aus in einer Gruppe etwas Gutes tun», freut sich Sonja Kaiser. «Onlinekurse sind kein Ersatz, aber eine tolle Ergänzung», unterstreicht sie.

Onlinekurse fest im Programm

Für die Krebsliga Zürich steht längst fest, dass Onlineangebote im Kursprogramm ihren festen Platz erhalten. Neben Sonja Kaiser und Nathalie Romancuk (Yoga) bietet auch Krebssportgruppenleiterin Alicja Feusi zweimal wöchentlich reine Online-Bewegungskurse an. «Ich denke schon, dass ein Kurs mit physischer Anwesenheit der Teilnehmerinnen fruchtbarer ist als ein Onlinekurs», sagt sie. «Doch das Internet ist ein akzeptabler Ersatz, gerade in diesen Zeiten.» •

Unsere Kurse vor Ort und online

Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, ob wir unsere Kurse wieder vor Ort anbieten dürfen. Bitte besuchen Sie unsere Website. Dort finden Sie aktuelle Informationen und Kursdaten. Wir freuen uns auf Sie.
www.krebsligazuerich.ch/kurse

Eine kleine Laudatio in Bildern

Elf Jahre lang hat Rolf Huck als Geschäftsführer unsere Krebsliga Zürich bewegt, verändert, geprägt und zu der modernen Organisation gemacht, die sie heute ist. Er konsolidierte die Finanzen, erweiterte die Geschäfts- und Beratungsstelle durch das Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha und baute die Angebots- und Dienstleistungspalette kontinuierlich aus. 2012 eröffneten wir in Winterthur das «Turmhaus», das erste niederschwellige Begegnungs- und Informationszentrum der Deutschschweiz für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Herbst dieses Jahres soll ein weiteres in Zürich folgen. Grund genug für eine kleine Laudatio in Bildern. Hier einige der unzähligen Krebsliga Zürich Momente unseres scheidenden Geschäftsführers. •

MITTENDRIN

Voll dabei und mittendrin im Krebsliga-Zürich-Team 2018 am Pink Ribbon Charity Walk.

In der Ferienwoche für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche musste 2012 auch «der Chef» in die Maske.

In Zusammenarbeit mit der Embru-Werke AG, hier mit Verkaufs- und Marketingleiter Erich Harperink, baute die Krebsliga Zürich 2010 ihren wertvollen Pflegebettendienst auf.

ENGAGIERT

In elf Jahren durfte Rolf Huck im Rahmen von tollen Charity-Aktionen wie jener von mad Hairstyling und vielen anderen oft Spendenschecks in Empfang nehmen. Es war immer wieder schön.

50-Jahr-Jubiläum: Feste wie diese zu feiern, hiess für die Geschäftsführung stets, auch an andere zu denken. Die Luftballonaktion schenkte vielen Menschen Freude.

BELOHNT

Die Winterthurer Traditionsbäckerei Lyner erhielt 2018 die zehnte KMU-MAX-Trophäe. Peter Lyner entschied sich, das Preisgeld an unser Begegnungszentrum weiterzugeben. Was für eine schöne Belohnung für unser Tun!

60-Jahr-Jubiläum: Dank gab es 2017 auch für Mitarbeitende anderer Institutionen, die sich, wie wir, für Krebsbetroffene stark machen; hier im Brust-Zentrum Zürich.

Beim 5-Jahr-Jubiläum des «Turmhaus» 2017 wurde das Gemeinschaftsprojekt mit dem Kantonsspital Winterthur von allen Seiten gewürdigt. Wir lobten zurück.

Beim Umzug der Krebsliga Zürich Ende 2013 in die Räume an der Freiestrasse 71 packte das ganze Team mit an.

Nicht sein absoluter Lieblingsplatz, aber einer davon: Am Stehpult entstanden viele wichtigen Projekte.

Ob vor den Medien oder andernorts – um klare Worte war Rolf Huck nicht verlegen.

Hier im aktuellen Vorstand mit der heutigen Geschäftsführerin Andrea Bazzani (5. v. r.), sowie dem ehemaligen Präsidenten Prof. Peter Buchmann (Mitte) und seinem Nachfolger Dr. Werner Widmer 2. v. l.

Die Zusammenarbeit der kantonalen und regionalen Krebsligen macht unseren Verband stark, hier 2014 bei einer Charity-Scheckübergabe mit Geschäftsführer Christoph Kurze von der Krebsliga Graubünden.

Die Charity-Partnerschaft mit dem GC Zürich Rugby freute den Sportler und Rugbyfan Rolf Huck besonders.

Botschafterin Wendy Holdener engagiert sich mit ihrem Bruder Kevin seit 2015 für die Krebsliga Zürich.

Als Referent an Fach- und Netzwerkanlässen verschaffte Rolf Huck unserem Angebot Gehör. Seine Steckenpferde: die vorausschauende Behandlungsplanung (ACP) und das Arbeitgebercoaching.

Viel Dank, motivierende Worte und eine süsse Überraschung durfte unser Geschäftsführer beim 60-Jahr-Jubiläum entgegennehmen.

Wir danken Rolf für seine umsichtige Geschäftsführung, sein Herz für Betroffene und seinen Elan. Alles Gute beim beherzten Gang in die Pension, die sicher kein Ruhestand sein wird.

«Wunschkost» – leichter gesagt als getan

Muss man sich als krebsbetroffene Person auf jeden Fall auf Gewichtsverlust einstellen? Verändert eine Krebserkrankung den Stoffwechsel immer? Viele Menschen mit Krebs haben Angst vor ernährungsbedingten Problemen. Grundsätzlich gilt: Längst nicht alle müssen mit Einschränkungen rechnen, daher gibt es auch nur wenige pauschale Tipps. Wer jedoch Hilfe benötigt, dem steht Farnaz Ghaffari zur Seite. Die Ernährungswissenschaftlerin leitet die Gruppe «Gesunde Ernährung bei Krebs».

FARNAZ GHAFFARI, DIPL. OEC. TROPH.

«Wenn es ums Essen geht, dann hat sich zuhause leider einiges verändert», erzählte uns neulich eine 40-jährige Frau am Telefon. Ihre Mutter koche täglich feines Essen, damit ihr leukämiekranker Vater zu Kräften komme. Der aber klage je länger, je mehr darüber, dass alles fad schmecke und er keine Freude mehr am Gekochten habe. «Meine Mutter macht sich Sorgen und fühlt sich wohl auch zurückgewiesen, denn früher gab es immer Lob für ihre Kochkünste», erzählt die Zürcherin. «Sie weiss nicht, wie sie damit umgehen soll.»

Übelkeit und Appetitlosigkeit bei der Chemotherapie, davor haben viele krebsbetroffene Menschen besonders grosse Angst. Gegen diese Nebenwirkung lässt sich häufig etwas tun (siehe S. 11). Trotzdem gilt: Der Appetit, die Geschmackswahrnehmung, der Zustand der Mundschleimhaut und die Lust am Essen sind bei vielen Betroffenen während einer Chemotherapie meist nicht wie sonst. Viele Patienten mögen unter einer Chemotherapie plötzlich kein Essen mehr, das stark riecht oder sehr intensiv schmeckt. Andere bekommen dagegen Gelüste auf geschmackliche Abwechslung – zum Beispiel auch bei Gewürzen – und merken, dass Lebensmittel ihren Appetit anregen, die sie sonst eher ablehnen – und umgekehrt.

Eiweissbedarf steigt

Viele Expert*innen empfehlen deshalb «Wunschkost». Erlaubt ist das, worauf man gerade Lust hat, solange dadurch auf Dauer nicht eine ausgeprägte Mangelversorgung zu befürchten ist. Eine solche kann sich ungünstig auf die Therapieverträglichkeit und den Krankheitsverlauf auswirken. Die individuelle Verträglichkeit spielt ebenfalls eine Rolle. Beim Thema «Wunschkost» ist Farnaz Ghaffari skeptisch. «Grundsätzlich ist das richtig, doch vielen Krebsbetroffenen hilft eine solche Aussage wenig, weil sie ja gerade keine Lust auf irgendetwas verspüren oder verunsichert sind, weil sie bereits viele Nahrungsmittel ausprobiert haben und nichts ihnen Genuss bereitet.» Das Gefühl, essen zu sollen, aber nicht zu wollen oder zu können, setze Betroffene sehr unter Druck. Hinzu komme, so die Ernährungsberaterin, dass Krebsbetroffene einen höheren Eiweissbedarf hätten. Den Wenigsten allerdings gelinge es, diesen tatsächlich zu decken.

Mehr Anleitung, weniger Verunsicherung

Wer nicht mehr essen mag, wird schwächer und verliert zusätzlich Lebensenergie. Die Gründe dafür sind vielfältig. Eben darum möchte Farnaz Ghaffari hier durch persönliche Beratung entgegenwirken. Sie weiss: Mit einer gezielten Lebensmittelauswahl und Zubereitung der Speisen kann eine Vielzahl der auftretenden Beschwerden vermindert werden. Und, im Bereich der Ernährung ist es für viele hilfreicher, konkrete Anleitungen zu erhalten, die der individuellen Situation und Ernährungsweise Rechnung tragen, anstatt alles selber ausprobieren zu müssen.

Seit kurzem leitet die Ernährungswissenschaftlerin im Rahmen unseres ambulanten Onko-Reha-Programms die Gruppe «Gesunde Ernährung bei Krebs». Diese richtet sich an Menschen, die nach abgeschlossener Therapie ihre Ernährungsgewohnheiten ändern möchten, aber auch an Personen mit Problemen während der Chemotherapie. Sie erfahren dort unter anderem, aus welchen Komponenten sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt und wie sie ihre Ernährung optimieren können, um sich wohler zu fühlen und zu Kräften zu kommen. Die Gruppe setzt sich jedes Mal anders zusammen, so dass ein Eintritt jederzeit möglich ist. •

In der Krebsliga-Broschüre **«Ernährung bei Krebs»** finden Sie Anregungen, wie Sie Beschwerden im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme und der Verdauung lindern und ungewolltem Gewichtsverlust vorbeugen können. www.krebsliga.ch/shop

* Falls sich die Pandemiesituation verändert, werden wir unsere Angebote anpassen müssen. Bitte beachten Sie stets unsere Website www.krebsligazuerich.ch

Unser Gruppenangebot

Die Gruppe **«Gesunde Ernährung bei Krebs»** ist ein Modul des ambulanten Onko-Reha-Programms der Krebsliga Zürich. Es kann jedoch auch als Einzelangebot genutzt werden.

Dauer	Eine Gruppensitzung à zwei Stunden.
Inhalt	Vertiefen von Ernährungsthemen, Analyse des persönlichen Essverhaltens, Ernährungsempfehlungen bei ungewollter Gewichtszu- oder -abnahme, Zusammenstellen von ausgewogenen Mahlzeiten, bedürfnisorientierte Beratung zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Körperakzeptanz.
Daten	Jeweils mittwochs, 13.30–15.30 Uhr, 11. August, 8./22. September, 6./20. Oktober, 3./17. November, 1./15. Dezember
Einzeltermine	Je nach Verfügbarkeit können Sie mit der Kursleiterin individuelle Einzeltermine vereinbaren.
Ort	Krebsliga Zürich, Gartenzimmer, Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Leitung	Farnaz Ghaffari, Ernährungsberaterin, dipl. oec. troph.
Anmeldung	Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich, Telefon: 044 388 55 20
Kosten	Die Teilnahme ist kostenlos.

DAS KÖNNEN SIE BEI NEBENWIRKUNGEN TUN:

Übelkeit / Erbrechen

Diese Nebenwirkung kann durch die Chemo- oder Strahlentherapie wie auch durch Medikamente ausgelöst werden.

Empfehlungen

› Leicht verdauliche Mahlzeiten wie:
- Zwieback
- Reiswaffeln
- Salzgebäck
- Knäckebrot

› Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
› Ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken, wie Bouillon, Tee und Ingwertee
› Bei häufigem Erbrechen Mineralstoffverlust ausgleichen
› Zubereitung: Dämpfen und Garen

Vermeiden

› Scharfe, fettige und sehr süsse Speisen
› Kohlensäurehaltige Getränke
› Saure Fruchtsäfte
› Starke Gerüche
› Essen kurz vor der Chemotherapie
› Enge Kleidung
› Nach dem Essen flach liegen
› Blähende Nahrungsmittel (z. B. Hülsenfrüchte, Kohl)

Geschmacksstörungen

Während einer Chemotherapie oder einer Bestrahlung kann es zu Geschmacksveränderungen kommen. Die Geschmacksnerven erholen sich meist wieder nach der Behandlung.

Empfehlungen

› Regelmässige, kleine Mahlzeiten
› Neue Lebensmittel ausprobieren
› Geruchsarme Lebensmittel oder Speisen wie z. B.:
- Reis / Poulet / Eier / Milchprodukte

› Bitter schmeckende Getränke (Tonic Water und Bitter Lemon) und Lebensmittel (Chicorée, Rucola, Artischocken) regen den Speichelfluss an und helfen gegen einen schlechten Geschmack
› Milde und frische Kräuter / Gewürze einsetzen wie Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin
› Mit Nelkenwasser 2–3-mal pro Tag den Mund spülen
› Nach jeder Mahlzeit die Zähne putzen
› Lutschen von Eiswürfeln und Bonbons vor und zwischen den Mahlzeiten

Vermeiden

› Nahrungsmittel, die nicht schmecken
› Bei metallischem Geschmack kein Metallbesteck verwenden
› Zu heisse oder zu kalte Speisen

Wunderbare Aktionen, die Betroffenen helfen

Im Event Team der Krebsliga Zürich erleben wir täglich Lichtblicke. Denn selbst in Zeiten einer Pandemie fällt engagierten Menschen etwas ein, um sich für Betroffene stark zu machen. Meist haben sie selbst eine Krebserkrankung erlebt oder mussten im Freundes- und Familienkreis eine solche erfahren. Gerne stellen wir Ihnen heute ein paar Projekte vor, bei denen auch Sie, geschätzte Lesende, mitmachen können.

Kunst für einen guten Zweck

Alles begann mit einem flüchtigen Moment: Der Künstlerin Lotti Reust wurde im Oktober, dem InfoMonat Brustkrebs, während eines Einkaufs eine pinke Ansteckschleife überreicht, eine Geste mit Nachklang. Denn inspiriert durch dieses Ereignis und aus einer persönlichen Betroffenheit heraus, entstand ein leuchtendes Acrylbild in Rot-Pink. Für Lotti Reust, die seit 20 Jahren malt und zuletzt 2019 in der Kronen Galerie in Zürich ausstellte, war klar: Der gesamte Erlös dieses Bildes soll an die Krebsliga Zürich gehen, als Ausdruck ihrer Solidarität mit Krebsbetroffenen und in Würdigung unserer Arbeit. Wir schätzen diese kreative Charity-Idee sehr und hoffen auf reges Interesse am Kunstwerk in Pink.

kontakt@reust-art.ch.
www.reust-art.ch/charity •

Acryl auf Leinwand, Hochglanzfinish, 30 x 30 cm, Preis: 350 CHF

Charity-Aktion:
Lotti Reust goes pink.

Strampeln für ein gutes Herz

Erinnern Sie sich an VeloMeter? Diese bewegungsbegeisterten Männer und Frauen aus Winterthur, die einen Verein gründeten, bei dem jedes Mitglied jährlich seine erradelten «Velometer» in Form eines freiwillig gewählten Spendenbetrags pro Kilometer zugunsten eines guten Zwecks – in diesem Fall für die Krebsliga – spenden kann? Wir blicken gerne zurück auf diese verrückte Aktion, die rasch viele Anhänger*innen fand. Womit wir nicht gerechnet hatten, war die Spende, mit der uns der Verein nun abermals beglückte: 56 323 Kilometer wurden gefahren, rund 29-mal um die Schweiz, 6500 Franken haben die VeloMeter-Mitglieder so im Jahr 2020 erneut für unsere Arbeit für Krebsbetroffene gespendet. Wow! Wir sind begeistert und sagen danke. Wer mitmachen und per Velo etwas für die eigene Gesundheit und für einen guten Zweck tun möchte, hier geht es lang: www.velometer.ch •

Perücken und Brustprothesen

Immer wieder gehen bei uns Anfragen ein, ob man Perücken oder Brustprothesen spenden kann. Wir selbst nehmen derlei Spenden nicht entgegen. Gerne verweisen wir auf Dr. Maysoon Iraki. Die Frauenärztin aus Luzern ist Präsidentin einer Organisation, die sich in Palästina und Syrien auf vielfältigste Weise für die Versorgung von brustkrebsbetroffenen Frauen einsetzt. Denn dort, wie in vielen Regionen der Welt, haben zahlreiche Betroffene, deren Brüste amputiert wurden, keinen Zugang zu rekonstruktiven Operationen und können sich die im Handel erhältlichen Brustprothesen nicht leisten. Erst im März war Dr. Iraki erneut in Syrien, um aktiv Hilfe zu leisten. Sehr gut erhaltene Perücken und Brustprothesen können gesendet werden an Dr. Maysoon Iraki, Töpferstrasse 5, 6004 Luzern. Mehr Infos zur Organisation:
www.medipalestine.ch/de •

* Falls sich die Pandemiesituation verändert, werden wir unsere Angebote anpassen müssen. Bitte beachten Sie stets unsere Website www.krebsligazuerich.ch

«Es fasziniert mich, Welten zu verknüpfen, um Neues zu entwickeln»

Hätte sich ihr Kindheitstraum erfüllt, dann wäre Andrea Bazzani in die Fussstapfen ihrer Mutter getreten – und wäre heute Lehrerin. Ihr Bauchgefühl wollte es anders. Nicht im Bildungs-, sondern im Gesundheitswesen fand die Luzernerin ihren Weg. Dieser hat sie jetzt zur Krebsliga Zürich geführt. Offen spricht die neue Geschäftsführerin über Werte, die ihr wichtig sind, ihre Motivation, sich für die Führungsposition bei der Krebsliga Zürich zu bewerben, und darüber, warum zu einem gesunden Lebensstil auch Cordon bleu mit Pommes frites gehören.

Neugierig, optimistisch, authentisch: Auf die Frage nach den Eigenschaften, die sie am besten beschreiben, überlegt Andrea Bazzani nicht lange, zu augenfällig ziehen sie sich durch ihr Leben.

Neues erleben, erschaffen, lernen

Eine Karriereplanerin sei sie nie gewesen. Aber immer mit wissensdurstiger Begeisterung dabei, Erkenntnisse aus Vorangegangenem mit neuen Herausforderungen zu verknüpfen. «Ich frage viel und gern. Wenn man fragt, stösst man auf Neues. Daraus entwickeln sich Möglichkeiten, die man ausprobieren kann.» Manchmal sei sie ins kalte Wasser gesprungen, manchmal habe sie jemand hineingeworfen. «Aber jedes Mal nahm ich etwas mit, das ich an anderer Stelle integrieren konnte.» So war Andrea Bazzani Leistungssportlerin, ihre Disziplin der Hürdenlauf. In ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin kamen ihr diese Erfahrungen zugute. Das Praxiswissen an der Basis wiederum erweiterte später im Spitalmanagement ihren Blickwinkel aufs grosse Ganze. «Es fasziniert mich, alte und neue Welten zu verknüpfen.»

Dabei hilft ihr der eigene Optimismus sehr. Dieser gründet nicht auf der Zuversicht, alles komme schon irgendwie gut, sondern auf Werten, die ihr im Leben wichtig sind. Verantwortung zu übernehmen für seine Aufgaben und auch für seine eigene Entwicklung, ehrlich zu sein zu sich und zu anderen und schliesslich zufrieden zu sein mit dem, was man hat – und bei Unzufriedenheit etwas zu ändern. «Ganz gleich in welchem Setting, es ist mir wichtig, Menschen etwas mitzugeben, das sie auf ihrem Weg nutzen und anwenden können.» Sagt's und gibt konkrete Beispiele: Ein Patient, der lernt, wie er selbst Schmerz lindern kann, ist handlungsfähig und kann etwas bewirken. Gleiches gilt für eine Mitarbeiterin, die dabei unterstützt wird, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten auszubauen. Auch sie kann sich entwickeln. Das bringt allen Beteiligten etwas.

Zufriedenheit bedeutet für Andrea Bazzani, immer in Bewegung zu bleiben.

Der Reiz des sinnstiftenden Potenzials

Voranbringen möchte Andrea Bazzani auch die Krebsliga Zürich. Diese sei sehr gut aufgestellt, eine tolle Organisation, mit der sie sich bestens identifizieren könne. «Die Arbeit der Krebsliga Zürich ist für so viele Menschen wichtig und kann so viel bewirken. Diese riesige Sinnhaftigkeit hat mich stark motiviert», verrät sie. Zwei Dinge hätten sie an der Position der Geschäftsführerin zudem besonders gereizt: dank der Vereinsform neue Strukturen mit anderer Finanzierungsform kennenzulernen und das unglaublich grosse Potenzial, sich im Gesundheitswesen noch klarer zu positionieren. Vor allem die Cancer Survivors habe sie dabei im Blick und auch der Prävention werde in Zukunft noch mehr Stellenwert zukommen.

Apropos – wie hält es die neue Geschäftsführerin mit dem gesunden Lebensstil? «Der ist mir sehr wichtig», unterstreicht die Sportbegeisterte, die neben Rennvelo und Mountainbike auch Ski fährt, joggt und Tennis spielt. Nebst Bewegung und gesundem Essen trage auch die psychische Gesundheit dazu bei, dass man sich wohl fühle. Will heissen: «Ein Cordon bleu mit Pommes frites gemeinsam mit Freunden in einem gemütlichen Restaurant, das ist doch Balsam für die Seele und für mich deshalb nicht unbedingt nur ungesund.»

Musik als Bestandteil des Lebens

Gut tut Andrea Bazzani auch die Musik. Ihre Geige setze zwar längst Staub an und «es würde einige Zeit brauchen, bevor ich das den Nachbarn wieder zumuten kann», doch Musik sei aus ihrem Leben nicht wegzudenken. Ob klassische, Blas-, Kirchen- oder Guggenmusik – in der Familie Bazzani singen und spielen alle, von den Grosseltern angefangen bis hin zu Partner und Kind.

Und noch einen privaten Einblick gesteht uns unsere neue Geschäftsführerin zu. Ja, räumt sie ein, das Thema Krebs sei tatsächlich auch ihr nicht fremd. «Sowohl in der Familie wie auch im näheren Umfeld bin ich davon betroffen gewesen.» Einmal mehr verknüpft Andrea Bazzani ihre Erfahrungen mit künftigen Aufgaben – und mit einer neuen Welt, auf deren gemeinsame Gestaltung sich auch das Team der Krebsliga Zürich sehr freut. •

Spenden war noch nie so einfach

Gerne würden Sie anlässlich Ihres Geburtstages oder eines Jubiläums auf Geschenke verzichten und stattdessen Solidarität zeigen für andere Menschen? Wenn nur die Umsetzung einer solchen Idee nicht so umständlich wäre. Die neue Spendenplattform der Krebsliga bietet die Möglichkeit, auf einfache Art gemeinsam mit Ihrem Umfeld für ein spezifisches Projekt oder für die Arbeit der Krebsliga Zürich zu spenden.

Unsere Arbeit für Krebsbetroffene und die Arbeit in der Krebsprävention leben von Spenden und vom Zuspruch, den wir von Ihnen, unserer Leserschaft, erhalten. Heute sind wir so frei, Ihnen eine neue Möglichkeit vorzustellen, wie Sie zu unseren Gunsten eine eigene Spendenaktion erstellen und diese mit Ihren Freunden, Bekannten und Verwandten teilen können. Einmal gestartet können Sie dabei zusehen, wie das von Ihnen festgelegte Spendenziel durch das Engagement Ihres Umfelds Schritt für Schritt erreicht wird.

Kann ich auf participate.krebsliga.ch nicht mehr kantonal spenden? Doch, denn die Krebsliga ist ein Verband, der sich zusammensetzt aus der Krebsliga Schweiz und 18 kantonalen und regionalen Ligen. Würde jede Liga ihre eigene Spendenplattform führen, kämen wir zu Recht in die Kritik. Deshalb nutzen wir gemeinsam eine Plattform und geben Ihnen online die Möglichkeit, Ihre Spende kantonsunabhängig für Themen wie die Prävention, Brustkrebs oder die Forschungsförderung vorzusehen oder aber die Liga Ihres Kantons zu unterstützen. In letzterem Fall bitten wir Sie, das Kästchen «Beratung vor Ort» anzuwählen. Nach der Registrierung Ihrer Spendenaktion nimmt die Krebsliga mit Ihnen Kontakt auf, damit Sie uns mitteilen können, für welche Liga Sie Geld sammeln möchten.
Gerne können Sie bei der Krebsliga Zürich auf Sandra Loeffel zugehen. Unsere Event Managerin unterstützt Sie gerne bei der Umsetzung Ihrer Aktion:
sandra.loeffel@krebsligazuerich.ch •

Nachgefragt bei ...

Sandra Loeffel, Event Managerin der Krebsliga Zürich.

Weshalb braucht es ein Onlinetool wie Participate?
Damit sich möglichst viele Menschen auf eine niederschwellige Art und Weise für einen guten Zweck engagieren können.
Für jedes Engagement sind wir sehr dankbar!

Was finden Sie toll an dieser Möglichkeit?
Für diejenigen, die sich mit einer eigenen Aktion engagieren möchten, entsteht bei einer Spendenaktion über Participate kein grosser administrativer Aufwand. Das Geld muss nicht zuerst vom Initianten oder von der Initiantin gesammelt und anschliessend gesamthaft überwiesen werden. Denn wer sich als Spenderin und Spender an einer privaten Aktion eines Freundes, Bekannten oder Familienmitglieds beteiligen will, überweist das Geld bei Participate direkt an die Krebsliga und nicht erst an die Initianten. Die Krebsliga übernimmt dann auch die Verdankung und informiert die initiierende Person der Aktion jeweils über den aktuellen Spendenstand.

Für Eilige

Sie möchten möglichst schnell eine Spende für die Krebsliga Zürich tätigen?
Wenn Sie eine entsprechende Smartphone-App haben, dann nutzen Sie doch Twint und Ihre Zahlung erfolgt rasch via QR-Code-Scan oder Eingabe der Transaktionsnummer.
www.krebsligazuerich.ch/spenden

Für Traditionelle

Sie lieben die klassische Art, Spenden zu sammeln?
Wir stellen Ihnen für Ihren Anlass gerne eine Spendenbox und auf Wunsch eine Blache zur Verfügung, mit der Sie auf Ihre Aktion aufmerksam machen können. Ihre Spende dürfen Sie überweisen:
Krebsliga des Kantons Zürich, 8032 Zürich
IBAN-Nummer: **CH77 0900 0000 8000 0868 5**
BIC-Code: **POFICHBEXXX**

* Falls sich die Pandemiesituation verändert, werden wir unsere Angebote anpassen müssen. Bitte beachten Sie stets unsere Website www.krebsligazuerich.ch

Unterwegssein in der Natur klärt den Geist

Leichte, achtsam geführte Wanderungen im Kanton Zürich sind seit diesem Jahr Teil unseres Kursprogramms. Das Unterwegssein in der Natur bringt körperliche Entspannung und wirkt sich ausgleichend auf die Seele aus. Zudem hilft es Ihnen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit aufzubauen. Als Wanderleiter wird Sie Nikolaus Büchel begleiten, ein erfahrener Bergler mit Tiefgang. Los geht's am 12. Mai.

So hoch hinauf geht Nikolaus Büchel bei den leichten Wanderungen, die er für die Krebsliga Zürich anbietet, nicht.

Herr Büchel, waren Sie heute* schon draussen?
Ja, ich habe das grosse Privileg, dass meine berufliche Haupttätigkeit vor allem draussen in den Bergen und in der Natur stattfindet. Heute führte ich eine Skitourengruppe bei besten Bedingungen auf das Hasenflühli auf 2411m ü. M. im Prättigau. Dieser Gipfel liegt praktisch vor der Haustür meiner Heimat Liechtenstein.

Gerade in Coronazeiten zieht es viele Menschen in die Natur. Was bedeutet es Ihnen, draussen unterwegs zu sein?
Draussen an der frischen Luft unterwegs zu sein, bietet eine grossartige Chance für Naturerlebnisse, Gemeinschaft, Verantwortung und Abenteuer. Was es für mich bedeutet, hat der grossartige Neurologe, Philosoph und staatliche Bergführer Viktor E. Frankl in einem Interview für die Sendung «Land der Berge» einst so formuliert «Die Gedanken bekommen ihren freien Lauf und es gibt eigentlich keine grösseren wesentlichen Entscheidungen in meinem Leben, beruflicher und privater Natur, die ich nicht auf der Rax getroffen hätte. Und so wandere ich übers Plateau im Sinn der vita contemplativa, also des Meditierens, des beschaulichen Lebens. Und dann, wenn ich bei der Preiner Wand angekommen bin, dann beginnt die vita activa, das tätige Leben, das zugreifende, das anpackende – buchstäblich den Fels ‹anpackende› Leben.»

Sie bieten für uns erstmals Wanderungen für Krebsbetroffene und Angehörige an. Muss man Wandererfahrung mitbringen?
Ich würde die Wanderungen als leicht einstufen, eine Grundkondition und eine körperliche Verfassung, die eine Gehzeit von zwei bis drei Stunden zulässt, wäre ideal. Gutes Schuhwerk, ein kleiner Rucksack für Getränke und eine Zwischenverpflegung, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack.

Wissen Sie schon, wohin es gehen wird?
Das steht noch nicht fest. Sicher ist, die Wanderungen werden ausschliesslich im Kanton Zürich stattfinden. Weil ich coronabedingt bis zum heutigen Interviewtag noch gar nicht recht planen konnte, werde ich die erste Wanderung im Mai sehr kurzfristig vorbereiten. Die Teilnehmer bekommen aber sicher vorab noch genaue Informationen wie Treffpunkt, Wanderziel und mehr.

Das Ziel bleibt also eine Überraschung. Wie werden Sie das Erlebnis gestalten?
Ich begleite und führe die Wanderungen umsichtig, damit meine ich rücksichtsvoll und sicher. Die Bewegung beim Wandern schenkt ein Stück Vertrauen in den eigenen Körper, stärkt das Immunsystem, die frische Luft kann die Stimmung aufhellen und kann so einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung der medizinischen Therapien sein.

Was gibt es bei Ihren Wanderungen mit Sicherheit?
Rast und gemütliche Pausen. •

Sechs Wanderungen ...

am 12. Mai, 2. und 23. Juni, 25. August, 15. September und 6. Oktober. Die Wanderungen beginnen um 10 Uhr und dauern bis zu vier Stunden. Wanderleiter Nikolaus Büchel ist diplomierter Bündner Wanderleiter, SAC-Tourenleiter www.wegpunkt.li und psychologischer Berater NDS HF. Anmeldung, Kurse für Betroffene und Angehörige: www.krebsligazuerich.ch/kurse oder Telefon 044 388 55 00.

Aktuelle Veranstaltungen
Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, welche Veranstaltungen im Mai und Juni durchgeführt werden können. Wir danken Ihnen, wenn Sie sich für aktuelle Termine auf unserer Website informieren.
www.krebsligazuerich.ch/veranstaltungen-kurse/agenda/

*Das Gespräch führten wir im März 2021

krebsliga zürich

Über Krebs sprechen. Das «Turmhaus» gibt Ihnen Raum.

Über Krebs zu reden, ist nicht einfach. In unserem Begegnungszentrum «Turmhaus» ist das Beratungsteam für Sie da. Betroffenen und Angehörigen bieten wir die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und zur Ruhe zu kommen.

Kommen Sie vorbei!
Haldenstr. 69
Winterthur

Mehr auf krebsligazuerich.ch/turmhaus

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

PC 80-868-5