



krebsliga

PASS
AUF
dich
AUF





krebsliga

Fragen und Antworten,
Mythen und Fakten:
Auf den folgenden Seiten
erhalten Sie Informationen
über das wichtige
Thema Brustkrebs.

Die Krebsliga ist für Sie da.
Mit Informationen, Beratung
und Unterstützung.

Gemeinsam

GEGEN BRUSTKREBS

*aus-
gewogen*
ESSEN

wenig
ALKOHOL
TRINKEN*



5 X TÄGLICH

Tun Sie sich was Gutes – essen Sie 5 Portionen Gemüse und Früchte am Tag. Diese stärken nachweislich unser Immunsystem. Rezepte finden Sie unter www.5amtag.ch/rezepte

Broschürentipp: «Ausgewogene Ernährung»

Alles, was Ihnen Freude bereitet und Wohlbefinden auslöst, ist wichtig. Besonders nach einer Krebsdiagnose, während einer Therapie oder nach einer überstandenen Behandlung. Dazu gehört auch Ihr Lieblingsessen.

MYTHOS

DIE ANTIKREBSDIÄT

Einige propagieren, auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Teigwaren und Kartoffeln zu verzichten. Andere wiederum empfehlen, viel Getreide zu verzehren oder ausschliesslich Säfte oder Rohkost zu sich zu nehmen.

Eines können wir mit Gewissheit sagen: Keine Diät schützt Sie vor Krebs.



Nicht alle Tipps können von allen Menschen ohne Weiteres befolgt oder angewendet werden. Aber wir wissen, dass eine ausgewogene Ernährung die Gesundheit fördern und das Krebsrisiko senken kann. Es lohnt sich also, auf die Ernährung zu achten. Dies gilt auch während und nach einer Krebstherapie.

APPETIT = NULL?



Chemo- und Strahlentherapien können den Appetit hemmen. Was hilft? Mehrere kleine Mahlzeiten, leicht verdauliche, nicht zu heisse Gerichte, viel ungezuckerte Flüssigkeit zwischen den Mahlzeiten und langsames Kauen können in dieser Behandlungsphase den Appetit verbessern.

Broschürentipp: «Ernährungsprobleme bei Krebs»



ÜBER- GEWICHT = RISIKO

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns. Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema Brustkrebs finden Sie auch auf www.krebsliga.ch/brustkrebs

WANN
GEHT ES
mir
WIEDER
BESSER?*





Krebs trifft unseren Körper. Und er beeinflusst unser ganzes Wesen – auch unser psychisches Befinden. Neben den Symptomen der Erkrankung und den Nebenwirkungen der Behandlung stellt man sich plötzlich Fragen nach dem Warum, dem Sinn des Lebens und der Endlichkeit.

WAS WÜRD MIR JETZT GUT TUN?

... eine Freundin besuchen?

... Zeit an der frischen Luft verbringen?

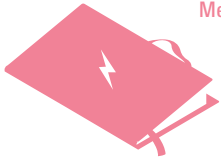
... einen Mittagsschlaf machen?

...

SCHMERZEN LINDERN

Schmerzen bei Krebs lassen sich fast immer auf ein erträgliches Mass senken. Ein Schmerztagebuch hilft Ihnen, Ihre Beschwerden einzuordnen. So kann das behandelnde Team die Dosierung Ihrer Medikamente gezielt auf Sie abstimmen.

Broschürentipp: «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung»



KREBSTELEFON

Sie sind nicht allein. Wir sind für Sie da und ganz in Ihrer Nähe. Wenden Sie sich an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga. Oder an die Fachberaterinnen des Krebstelefons:



Hilfe zur Selbsthilfe

In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Betroffene und Angehörige gegenseitig. Sie tauschen Erfahrungen aus und lassen sich fachlich beraten. Adressen finden Sie auf unserer Website. Kontaktieren Sie unsere kantonalen Ligen.

chronisch müde?



Bei einer Krebsbehandlung kommt es häufig zu einer belastenden Rundum-Müdigkeit. Für diese Fatigue gibt es viele Ursachen. Wir zeigen Ihnen Mittel und Wege, wie Sie besser damit umgehen können.

Broschürentipp: «Rundum müde – Fatigue bei Krebs»

Bestellmöglichkeiten aller Broschüren

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsslga.ch
- www.krebsslga.ch/broschueren

JEDE
FRAGE
IST
GOLD
WERT

*Mit uns kann man über alles reden.**

Meine Frau ...

«... hat Krebs. Ich weiss nicht, wie es weiter gehen soll. Die Kinder wissen noch nichts. Aber die Krankheit hat schon jetzt alles verändert. Wie gehe ich mit der Situation um? Wie wird sich unser Alltag verändern? Haben meine Bedürfnisse überhaupt noch Platz?»



Die Krebsdiagnose kommt meist unerwartet. Sie verändert das Leben des erkrankten Menschen – und das der Familie, der Freunde und der Kollegen. Hier ist jeder gefragt. Denn die Nächsten sind oft die wichtigste Stütze im Umgang mit der Krankheit. Das betonen auch Betroffene rückblickend immer wieder. Die Fachpersonen der Krebsliga beantworten gerne alle Fragen – auch Fragen von Nahestehenden.

Meine Freundin ...

«... hat sich irgendwie verändert, seit sie beim Arzt war. Irgendetwas belastet sie. Ich habe sie schon gefragt, was los ist. Aber sie will nicht mit mir darüber sprechen. Was kann ich für meine Freundin tun?»

Meine Vorgesetzte ...

«... hat Krebs. Als wir davon erfahren haben, war das ein Schock für mich und meine Arbeitskolleginnen. Jetzt ist sie schon seit Monaten krankgeschrieben. Wird sie wiederkommen? Ich bin unsicher, ab wann ich sie kontaktieren kann. Wie geht man so etwas an?»



Scheuen Sie sich nicht, über Ihre Unsicherheiten, Gedanken und Gefühle miteinander zu reden. Oder wenden Sie sich an uns, an eine Fachperson der Krebsliga in Ihrer Region oder den Krebstelefon (0800 11 88 11).

Kennen Sie unser Seminar «Berge erklimmen – Berge erleben»? Ein Seminar für Kinder betroffener Eltern, die Spiel, Spass und Unbeschwertheit verdient haben. Alle Seminare auf www.krebsliga.ch/seminare

MYTHOS

KINDER KÖNNEN DAS NICHT VERSTEHEN

Kinder spüren, wenn ihnen etwas verheimlicht wird. Oft geschieht das in der Absicht, das Kind zu schützen. Doch dadurch fühlt es sich ausgeschlossen und nicht ernst genommen. Sogar Schuldgefühle können entstehen.

Eine wahre und klare Information hilft dem Kind, die neue Situation greifbarer zu machen. So fühlt es sich sicherer und bleibt emotional mit seinem Umfeld verbunden.

Meine Mama ...

«... ist krank, glaub' ich. Sie war beim Arzt, und dann hat sie sehr geweint. Ich weiss aber nicht, was sie hat. Sie hat gesagt, dass ich das noch nicht verstehe. Aber ich bin doch schon zehn.»

Wir beraten Kinder und Jugendliche zu allen Fragen im Live-Chat unter

www.krebsliga.ch/cancerline

P
50*
US
S



Mit Früherkennungsmassnahmen kann Brustkrebs in einem frühen Stadium entdeckt werden. Jährlich erhalten 5900 Frauen in der Schweiz die Diagnose Brustkrebs. Dank der Fortschritte in der Forschung, der Früherkennung und den verbesserten Therapien überleben 80 Prozent der betroffenen Frauen ihre Erkrankung längerfristig. Schenken Sie Ihrem Körper Beachtung. Besprechen Sie ungewöhnliche Veränderungen der Brust sofort mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



DER ZEITPUNKT ZÄHLT

Wird Brustkrebs früh entdeckt, ist die Behandlung im Allgemeinen erfolgsversprechender und schonender. Die wichtigste Methode zur Früherkennung von Brustkrebs bei Frauen ab 50 ist die Mammografie. Wenn Sie Fragen zur Früherkennung von Brustkrebs haben, können Sie sich an das Früherkennungsprogramm in Ihrem Kanton, Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre kantonale Krebsliga wenden.

MYTHOS

NUR FRAUEN BEKOMMEN BRUSTKREBS

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa eine von acht Frauen in der Schweiz erkrankt in ihrem Leben an Brustkrebs. Es überrascht viele, wenn sie hören, dass auch Männer Brustkrebs bekommen können.

Jährlich erkranken in der Schweiz ca. 40 Männer an Brustkrebs.



RISIKOFAKTOR RAUCHEN

Etwa **jeder vierte** Krebstodesfall (bezogen auf alle Krebsarten) ist auf den Konsum von Tabak zurückzuführen. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist ein wichtiger Schritt, um das Krebsrisiko zu senken. Wir helfen Ihnen beim Rauchstopp: **Rauchstopplinie 0848 000 181**

RISIKOFAKTOR ERBGUT



Etwa **5 bis 10 Prozent** aller Brustkrebs-erkrankungen sind auf eine erbliche Veranlagung zurückzuführen. Im Erbgut der betroffenen Frauen sind bestimmte Gene verändert. Dadurch erhöht sich das Risiko für die Entwicklung von Brustkrebs stark.

BRCA1+2

RISIKOFAKTOR ALTER

Mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko. In etwa 80 Prozent aller Fälle sind die betroffenen Frauen über 50 Jahre alt, deshalb konzentrieren sich die Früherkennungsprogramme auf diese Altersgruppe.



ja!

ZUR MAMMOGRAFIE

Eine Mammografie ist eine Röntgenaufnahme der Brust. Die Untersuchung zeigt allfällige Veränderungen der Brust. In einigen Kantonen bestehen Programme, in denen Frauen ab 50 Jahren alle zwei Jahre zu einer Mammografie eingeladen werden. Die Krebsliga Schweiz empfiehlt und unterstützt die Brustkrebs-Früherkennung durch Mammografie, durchgeführt im Rahmen von qualitätskontrollierten Programmen. Sie entscheiden selbst, ob Sie an der Untersuchung teilnehmen möchten. Die Teilnahme ist freiwillig.

Broschürentipp: «Gemeinsam gegen Brustkrebs. Risikofaktoren und Früherkennung.»

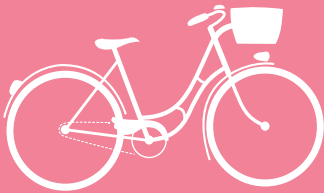
und

**EINSUND-
ZWEIUND-
DREI ...**

MEHR SPORT IM ALLTAG

Gartenarbeit, Rad fahren, Staub saugen:
Viele Aktivitäten lassen sich problemlos
in den Tagesablauf integrieren.
Frischen Sie Ihren Alltag auf!

- Nehmen Sie die Treppe statt den Lift
- Gehen Sie zu Fuss oder nehmen Sie das Velo für Ihre täglichen Wege
- Machen Sie in der Mittagspause einen zügigen Spaziergang an der frischen Luft



2:30

Bewegung stärkt die Gesundheit.
Erwachsene sollten sich deshalb mindestens
2½ Stunden pro Woche so bewegen, dass
sie leicht ausser Atem kommen.

Wie viele Schritte
machen Sie eigentlich so pro
Tag? Praktische Schrittzähler,
z. B. auch als App auf
dem Smartphone, helfen
beim Zählen.



Selbstvertrauen ZURÜCKGEWINNEN

Bewegung hilft. Sie verbessert
Ihre Kraft und Ausdauer, sie
lindert Ihre Müdigkeit und sie stärkt
das Immunsystem. Sie leistet
noch weitaus mehr. Denn Sie gewinnen
durch Bewegung auch Ihr Selbst-
vertrauen zurück. Also nichts wie los!

Broschürentipp: «Bewegung tut gut –
Übungen nach einer Brustoperation»



Bewegung tut gut – egal ob alleine,
zu zweit oder in einer Gruppe. Sie führt
zu einer positiven Wahrnehmung
des Körpers, zu mehr Vitalität und
hilft bei Ängsten, Depressionen und
Schmerzen. Deshalb ist Bewegung für den
ganzheitlichen Heilungsprozess
bei Krebspatienten sehr wichtig – auch
bereits während der Therapien.

WARUM KREBS- SPORTGRUPPEN?

Sport in der Gruppe motiviert und
macht es Ihnen leicht, neue Bekannt-
schaften zu schliessen. Ganz gleich, ob Sie
wandern, walken, Gymnastik treiben,
Ihre Muskeln stärken oder Ihrem Spieltrieb
folgen, eine Gruppenstunde vergeht wie im Flug. Das aktuelle
Kursangebot erhalten Sie bei der Krebsliga Schweiz, unter
kursangebote@krebsslga.ch oder bei der Krebsliga Ihres Kantons.

Broschürentipp: «Körperliche Aktivität bei Krebs – dem Körper
wieder vertrauen»



MYTHOS

SPORT IST NUR ETWAS FÜR JUNGE

Sport ist nicht gleich Sport.
Deshalb ist es auch keine
Frage des Alters. Auch wenn
Sie bisher nur wenig oder
gar keinen Sport getrieben
haben: Es ist nie zu spät,
um mit Sport zu beginnen.

mein
KÖRPER,
meine
BRUST.



Nicht jede Frau mit Brustkrebs wird operiert. Und nicht jede Operation hat den Verlust der Brust zur Folge. Muss dennoch das gesamte Brustgewebe entfernt werden, folgen wichtige Fragen: Will ich eine Brustprothese? Soll meine Brust neu aufgebaut werden? Oder kann ich mit der Veränderung leben? Eine Entscheidung, bei der es viel zu beachten gilt. Wir informieren Sie über neue Angebote und beraten Sie gern.



SICH GUT INFORMIEREN

Erkundigen Sie sich bei Ihrer behandelnden Ärztin nach einem Spezialisten für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie in Ihrer Nähe. Mit ihm können Sie alle Fragen ausführlich besprechen. Gut informiert fällt Ihnen die Entscheidung für oder gegen einen Wiederaufbau leichter.



Schickes Kleid & Dessous?

Auch wenn eine Prothese die natürliche Brust nicht ersetzen kann, trägt sie einiges dazu bei, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Auswahl ist gross. Zudem sind die heutigen Modelle von hoher Qualität und erstaunlich natürlicher Beschaffenheit. Auch dazu passende Dessous gibt es für jeden Geschmack. Unsere Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie die passende Prothese finden.

Broschürentipp: «Brustprothesen. Die richtige Wahl.»



Eine neue Brust?

Ausschlaggebend für eine Rekonstruktion ist allein Ihr Wunsch. Auch ein fortgeschrittenes Alter ist kein Argument gegen eine Rekonstruktion.

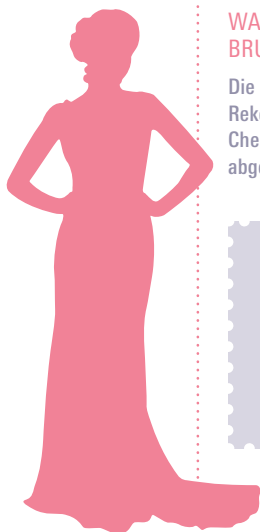
Broschürentipp: «Eine neue Brust? Chirurgischer Wiederaufbau nach Brustkrebs.»

MYTHOS

WER BRUSTKREBS HAT, VERLIERT DIE BRUST

Bei den meisten Frauen kann heute die Brust erhalten bleiben. Voraussetzung ist, dass der Tumor oder die Krebsvorstufe beispielsweise örtlich begrenzt und im Verhältnis zur Brustgrösse klein ist oder nicht in die Brustmuskulatur oder in die Brusthaut eingewachsen ist. Lesen Sie mehr darüber.

Broschürentipp: «Brustkrebs Mammakarzinom»



WANN KANN EIN WIEDERAUFBAU DER BRUST GEMACHT WERDEN?

Die Krebserkrankung sollte zum Zeitpunkt der Rekonstruktion geheilt bzw. inaktiv sein. Chemotherapien oder Bestrahlungen sollten abgeschlossen sein.

Bestellmöglichkeiten aller Broschüren

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebssliga.ch
- www.krebssliga.ch/broschueren

Make- up!

{ FÜR DIE SEELE }

MYTHOS

KREBS BEDEUTET HAARAUSFALL

Chemo- und Strahlentherapien können zu Haarausfall führen.

Müssen sie aber nicht. Bei einer Strahlentherapie sind «nur» die Haare im bestrahlten Bereich betroffen. Bei einer Chemotherapie hingegen können sämtliche Haare verloren gehen, also auch Augenbrauen und Wimpern.

Eine Krebserkrankung und die verschiedenen Therapien sind eine grosse körperliche und seelische Belastung. Sie hinterlassen Spuren, wenn auch meist nur vorübergehend. Es gibt Mittel und Wege, diese Zeit zu überbrücken. Tun Sie sich etwas Gutes. Wer frischer aussieht, fühlt sich auch besser.

WERTVOLLE TIPPS FÜR IHR SELBSTWERTGEFÜHL



Kostenlose Beauty-Workshops

GESICHTSPFLEGE, MAKE-UP, HAARPFLEGE, PERÜCKE

Tipps & Ideen!



Ein gepflegtes Aussehen hilft Ihnen, in der Begegnung mit anderen Menschen **Sicherheit** zu gewinnen. Betonen Sie Ihre vorteilhaftesten Merkmale. Etwas Schminke wirkt da Wunder.

Steht auch dir!



Ein Kurzhaarschnitt hat viele **Vorteile**. Besonders während einer Therapie. Und wenn Sie später eine Kurzhaarperücke wählen, hat sich Ihre Umgebung schon an die neue Frisur gewöhnt. Auch mit Kappen, Hüten, Tüchern lässt sich die haarlose Zeit gut überbrücken. Ideen für das Experimentieren mit Kopfbedeckungen finden Sie in unserer Broschüre.



Broschürentipp: «Die Krebsterapie hat mein Aussehen verändert»



Die Stiftung «Look Good Feel Better» bietet schweizweit in mehr als 45 Spitälern für alle Krebspatientinnen in medizinischer Behandlung regelmässig kostenlose Beauty-Workshops an. Weitere Informationen zu den Beauty-Workshops finden Sie unter www.lgfb.ch.

Auch die kantonalen Krebsligen laden zu Kosmetik-kursen ein und bieten Kurse an, bei denen es um Haare, Perücken und Kopfbedeckungen geht. Dabei werden oft lokale Coiffeurgeschäfte, Farb- und Stilberaterinnen, Pflegefachfrauen, Visagistinnen und Kopftuchgestalterinnen beigezogen. Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf der Website der Krebsliga in Ihrer Region.

GUTE FRAGEN

- ... wie schnell wachsen die Haare wieder nach?
- ... wie kann ich ein Tuch binden?
- ... wann kaufe ich eine Perücke?
- ... kann ich die Haare nach der Behandlung wieder färben?



Auch zu solchen Themen geben Ihnen die kantonale Liga und das Krebstelefon gerne Antwort:
0800 11 88 11

SOZ IAL VER *sicher?* UNG EN





Die Diagnose Krebs wirkt sich auf sämtliche Lebensbereiche aus. Auch die wirtschaftliche Situation kann davon betroffen sein. Arzt- und Spitalrechnungen belasten das Budget, und auch Hilfsmittel wollen bezahlt sein. So kommen zu den gesundheitlichen Herausforderungen noch die finanziellen Sorgen. Dann ist es wichtig, die Leistungen der Sozialversicherungen und die arbeitsrechtlichen Regelungen zu kennen. Wir helfen Ihnen gerne bei allen Fragen rund um Paragraphen und Finanzen.

Was steht mir denn überhaupt zu?

Nach einer Krebsbehandlung benötigen Sie oft spezielle Hilfsmittel. Das kann eine Brustprothese oder eine Perücke sein. Vor dem Bezug einer AHV-Rente erfolgt die Vergütung dieser Hilfsmittel durch die IV, bei AHV-Rentenbezug durch die AHV.



Broschürentipp: [«Krebs – was leisten Sozialversicherungen?»](#)

Fragen?

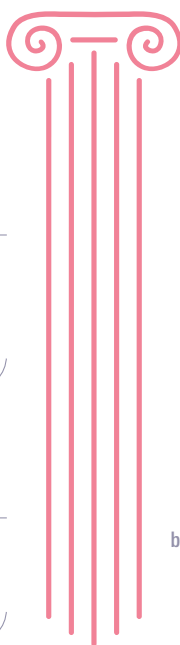
Die kantonalen und regionalen Krebsligen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Muss ich die Kosten für eine Perücke selber tragen?

Wer hilft, wenn ich daheim Pflege oder vorübergehende Unterstützung im Haushalt brauche?

Wer zahlt mir die Fahrtkosten zur Therapie?

Wie lange werde ich krankgeschrieben?



GRUNDVERSICHERUNG

Seit 1996 ist die Grundversicherung der Krankenkasse für alle in der Schweiz wohnhaften Personen obligatorisch. Diese Grundversicherung deckt die Kosten für medizinische Untersuchungen und Behandlungen im Krankheitsfall. Bei Brustkrebs betrifft dies auch den operativen Wiederaufbau einer Brust, die wegen der Erkrankung entfernt werden musste.

Die Grundversicherung ist verpflichtet, die Kosten für diejenigen Medikamente (Arzneimittel) zu übernehmen, die auf der offiziellen **Arzneimittelliste und der Spezialitätenliste** des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt sind. Ebenfalls muss sie im Krankheitsfall bestimmte Hilfsmittel und Therapien übernehmen. Und auch für die medizinische Versorgung notwendige **Transportkosten** werden zu 50 Prozent von der Grundversicherung gedeckt (bis max. Fr. 500.– pro Kalenderjahr).

Fragen? Kommen Sie zu uns.





WARUM IST NACHSORGE SO WICHTIG?

Nach abgeschlossener Therapie werden regelmässige Kontrolluntersuchungen empfohlen. Diese Nachsorge dient unter anderem dazu, Begleit- und Folgebeschwerden der Krankheit oder der Therapie zu erfassen und zu lindern.

Dazu zählen nicht nur körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Müdigkeit, Wechseljahrbeschwerden. Auch Ängste und Schwierigkeiten psychischer, beruflicher oder sozialer Natur sind belastend und sollten angesprochen werden. Bei Bedarf können Sie eine psychoonkologische Beratung in Anspruch nehmen.

Broschürentipp: «Brustkrebs
Mammakarzinom»
Seiten 87–92

Erholung



+ JEDE MENGE INFOS

Die Krebsliga unterstützt Betroffene mit einer Reihe von Kursangeboten. Die Veranstaltungen in allen Sprachregionen machen Mut und ermuntern, sich Zeit für sich zu nehmen. Jedes Kursangebot dauert zwischen drei und sieben Tage und wird fachkundig geleitet.

Broschürentipp: «Seminare für
krebsbetroffene Menschen»



Jede Krankheit hinterlässt Spuren. Nach abgeschlossener Behandlung erwarten die Nächsten häufig, dass Sie schnell zur Tagesordnung zurückkehren. Aber ganz so einfach geht das leider nicht immer. Vielleicht stellen sich Fragen zum veränderten Körperbild, zu einem Kinderwunsch und zur Sexualität. Es ist wichtig, dass Sie Schwierigkeiten im Umgang mit der Krankheit besprechen und sich bei der Suche nach Lösungen begleiten lassen. Dies erleichtert Ihre Rehabilitation, d. h. die Rückkehr ins gewohnte Leben.



Sobald die Operationsnarbe verheilt ist, dürfen Sie wieder baden gehen. Schwimmen hält Sie beweglich, tut der Psyche gut und kann dazu beitragen, dass sich ein Lymphödem stabilisiert. Bestrahlte Haut sollte aber nicht zu sehr der Sonne ausgesetzt werden.

Zeit ist Medizin

Zeit ist kostbar – besonders in der Rehabilitation. Es lohnt sich, herauszufinden, was Ihnen gut tut und was zu Ihrer Lebensqualität beiträgt. **Infos zu ambulanten und stationären Reha-Programmen** sind auf unserer Onko-Reha-Landkarte zu finden: www.krebsliga.ch

MYTHOS

ÄNGSTE MUSS MAN AUSHALTEN

Zum Wesen des Menschen gehört sein inneres Warnsystem: die Ängste. Nach einer so existenziell bedrohlichen Erfahrung wie einer Krebserkrankung sollte man behutsam mit sich selbst umgehen und auch solchen Gefühlen Raum geben. Und darüber sprechen.

Ängste ständig wegzuschieben, bringt uns auf Dauer ins seelische Ungleichgewicht. Zögern Sie nicht, psychoonkologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.



SEXUALITÄT

Sich selbst wieder annehmen können und angenommen fühlen? Scheuen Sie sich nicht, intime Themen mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder anderen Fachpersonen des Behandlungsteams zu besprechen. Oder rufen Sie das Krebstelefon an 0800 11 88 11

Broschürentipp: «Weibliche
Sexualität bei Krebs»

WIE DIE KREBSLIGA

hilft

«Die Angst vor einer Wiedererkrankung bleibt»

Bei Ruth wurde mit 40 Jahren Brustkrebs diagnostiziert. Das setzte ihren Mann Rob und ihre Familie enormen Belastungen aus.

Ruth war hager geworden. Ihr Gesicht war eingefallen, die Haut fahl und grau. Ihr dichtes schwarzes Haar war einer Perücke gewichen, und anstelle der rechten Brust prangte eine Narbe. Wenn Rob seine Frau in den Wochen nach den Chemotherapien erschöpft im Bett liegen sah, fragte er sich manchmal: «Sieht so die Frau aus, mit der ich seit 16 Jahren verheiratet bin? Ist das die Frau, die ich liebe?»

Der Krebs hatte das Aussehen seiner Frau und den Alltag der Familie verändert. Nichts war mehr wie vor jenem Tag im Januar 2012, als ihn seine 40-jährige Frau vom Spital aus anrief: «Es sieht schlecht aus, Brustkrebs.» Rob starrte zum Fenster hinaus, und als die drei Kinder von der Schule nach Hause kamen, verschwammen vor ihm die kahlen Bäume. Rob ahnte, von nun an gäbe es für ihn «viel Verantwortung. Ich muss einfach funktionieren.»

Ruths Gehalt fiel weg, dafür summierten sich die Behandlungskosten. Ruth litt unter den Nebenwirkungen der Chemos. Die Kinder hatten Kindersorgen, die Zeit erforderten. Woher sollte Rob sich diese neben seinem Job als Gartenfachlehrer nehmen? Woher die Kraft? «Ich fühlte mich verzweifelt und isoliert. Ich dachte oft: Ich schaffe es nicht.»

Unterstützung kam von Verwandten und Freunden, die im Haushalt halfen, zu den Kindern schauten. Direkte Hilfe leistete die Krebsliga, die das Paar informierte, beriet und finanziell unterstützte. Unerwartete Zuwendungen kamen aus dem Städtchen in der Ostschweiz, wo Robs Familie wohnt. Mit einer Spende konnte Ruths E-Bike geflickt werden, was wertvoll war. Rob: «Die Solidarität tat gut.»

Ein Jahr lang benötigte Rob, bis er die vernarbte Stelle neben Ruths unversehrter Brust berühren konnte. Und als ihr Haar wieder wuchs, nahm es eine

gekräuselte Form an, woran er sich gewöhnen musste. Wie auch an die Brustprothese. Das Paar suchte eine Psychologin auf und gewann in den Gesprächen eine grössere Offenheit und einen körperlichen Neuanfang.

Ruths Brustkrebs konnte erfolgreich behandelt werden. «Doch die Angst vor einer Wiedererkrankung bleibt», sagt Rob. «Wir wissen nun, wie verletzlich der Mensch ist.» Die Medikamente haben Ruth in die Wechseljahre versetzt, der Wunsch nach einem vierten Kind bleibt dem Paar versagt. Rob ringt der strapazierenden Zeit aber auch etwas Erfreuliches ab. Er hat sein Arbeitspensum gesenkt, um mehr Zeit zu haben für sich und das Familienleben.



Wie die Krebsliga Ruth und Rob half:

- Unentgeltliche Beratungsgespräche und kostenlose Informationsbroschüren
- Finanzielle Unterstützung bei den Transportkosten
- Administrative Hilfe bei den Sozialversicherungen
- Beratung bei der Wahl von Perücke und Brustprothese

«Nichts ist mehr, wie es vorher war...»

Claudia blickt auf ein bewegtes Jahr 2014 zurück. Nichts ist mehr, wie es vorher war. Vorher, das ist die Zeit vor dem 11. Februar 2014. An diesem Tag bekam sie die Diagnose: Brustkrebs.

Brustkrebs. Ein Schock. Nach der Diagnose ging alles Schlag auf Schlag: Tumor entfernen, Brust entfernen, Chemotherapie, Bestrahlung, Aufbau der Brust. Medikamente versetzten Claudia in die Wechseljahre. Die körperliche Therapie war damit abgeschlossen. Die Verletzlichkeit blieb. «Ich lebe gesund und bewege mich viel», sagt Claudia. «Trotzdem bin ich erkrankt.» Die Broschüren der Krebsliga waren ihr in dieser Zeit treue Begleiterinnen. Psychologische Beratung und Unterstützung suchte sie sich ganz bewusst ausserhalb von Spital und Krebsliga.

«Ich habe erfahren, dass es Situationen im Leben gibt, die ich alleine bestehen muss.» Claudia setzte sich intensiv mit ihren Ängsten auseinander und lernte, die Krankheit anzunehmen: «In der Verletzlichkeit habe ich Mut, Kraft und Vertrauen entwickelt. Jeder muss sich seinen eigenen Weg durch die Erkrankung suchen. Meinen Weg zu finden, war eine grosse Bereicherung.»



Indem sie ihre Geschichte erzählt, will Claudia auf die vielfältige Unterstützung der Krebsliga aufmerksam machen. «Ich hoffe, dass auch andere Betroffene Mut und Kraft finden, um für sich das Bestmögliche daraus zu machen. Dazu gehört, neben der Begegnung mit sich auch Hilfe und Unterstützung anzunehmen.»

Mit ihrer Tochter bastelte Claudia damals Collagen. Sie halfen, dem Kind das Unerklärliche verständlicher zu machen. Mit ihren fünf Jahren legte das Mädchen eine grosse Unbeschwertheit an den Tag. Die Gefahr für ihre Mutter konnte sie noch nicht einschätzen. «Ich habe viel mit ihr gesprochen und ein stabiles Umfeld organisiert: Familie, Nachbarn und die Krippe waren uns eine grosse Unterstützung.»

Claudia erlebt ihre Erkrankung als Einschnitt in ihrem noch jungen Leben. Bereits vor ihrer Erkrankung hat sie neben ihrem Beruf Ausbildungen zum Coach und als Gesundheitstrainerin und -masseurin abgeschlossen. Was vorher eher ein Hobby war, gewinnt heute mehr und mehr an Bedeutung. Ob und wie sie diese neuen Ansätze in ihr Berufsleben integriert, beschäftigt Claudia im Moment sehr. Klar ist aber: «Für mich beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Einfach so weitermachen wie bisher kommt nicht in Frage. Dafür muss ich mir Zeit nehmen. Es ist Teil meines Heilungsprozesses.»

Nach wie vor wehrt sich Claudias Körper, wenn es ihm zu viel wird. «Die Erfahrungen, die ich mit der Erkrankung gemacht habe, bringen mich dazu, vermehrt das zu machen, was mir gut tut. (Wer möchte ich sein in meinem Leben?), diese zentrale Frage begleitet mich täglich.»

So erreichen Sie die kantonalen oder regionalen Krebsligen.

Die Adressen finden Sie auf unserer Website.

Krebsliga Aargau 062 834 75 75 krebsliga-aargau.ch	Ligue jurassienne contre le cancer 032 422 20 30 liguecancer-ju.ch	Ligue vaudoise contre le cancer 021 623 11 11 lvc.ch
Krebsliga beider Basel 061 319 99 88 klbb.ch	Ligue neuchâteloise contre le cancer 032 721 23 25 liguecancer-ne.ch	Ligue valaisanne contre le cancer (Sion) 027 322 99 74 lvcc.ch
Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer 031 313 24 24 bernischekrebsliga.ch	Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL 071 242 70 00 krebsliga-ostschweiz.ch	Krebsliga Wallis (Brig) 027 604 35 41 krebsliga-wallis.ch
Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg 026 426 02 90 liguecancer-fr.ch	Krebsliga Schaffhausen 052 741 45 45 krebsliga-sh.ch	Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR 041 210 25 50 krebsliga.info
Ligue genevoise contre le cancer 022 322 13 33 lgc.ch	Krebsliga Solothurn 032 628 68 10 krebsliga-so.ch	Krebsliga Zug 041 720 20 45 krebsliga-zug.ch
Krebsliga Graubünden 081 252 50 90 krebsliga-gr.ch	Thurgauische Krebsliga 071 626 70 00 tgkl.ch	Krebsliga Zürich 044 388 55 00 krebsligazuerich.ch
	Lega ticinese contro il cancro 091 820 64 20 legacancro-ti.ch	Krebshilfe Liechtenstein 00423 233 18 45 krebshilfe.li

KREBSTELEFON

0800 1188 11
Montag bis Freitag
9–19 Uhr
Anrufservice:
Sie können sich
auch von uns
anrufen lassen.

E-MAIL

helpline@krebsliga.ch
Wir beantworten Ihre
Fragen per Mail.

CHAT

www.krebsliga.ch/cancerline
Der Chat zu
Krebs – für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene:
Montag bis Freitag
11–16 Uhr

KREBSFORUM

www.krebsforum.ch
Von den
Beraterinnen des
Krebstelefons
moderierte
Austauschplattform
für Betroffene und
Nahestehende.

Ihre Spende freut uns.

www.krebsliga.ch

Starke Partnerin an der Seite der Krebsliga

Im Mai 2017 hat sich die Bank Coop neu positioniert: mit einem neuen Namen und einem neuen Leistungsversprechen. Aus der Bank Coop ist die Bank Cler geworden. «Cler» steht im Rätoromanischen für klar, einfach und deutlich. Und dieser Name ist Programm: Die Bank Cler will Bankgeschäfte unkompliziert und verständlich machen. Als moderne Bank nutzt sie konsequent die Chancen der Digitalisierung – gleichzeitig führt sie mit Stolz die soziale Tradition und unternehmerische Verantwortung ihrer Vorgängerin weiter, der Bank Coop. Ein Ausdruck dieses solidarischen Engagements ist die langjährige Beziehung zur Krebsliga Schweiz. Als Hausbank und Partnerin der Krebsliga setzt sich die Bank Cler auch in Zukunft aktiv für den Kampf gegen Krebs ein. Seit 2007 wurden zahlreiche gemeinsame Aktionen durchgeführt, insbesondere im Bereich der Prävention.

Seit 2015 ist die Bank zudem Presenting Partner des Pink Ribbon Charity Walk, mit dem Geld gesammelt und die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit für die Früherkennung von Brustkrebs gestärkt werden soll.

Ebenso wird Bank Cler als Mitinitiantin des Cancer Charity Support Fund die Krebsliga und die Krebs-

forschung in der Schweiz weiter unterstützen. Anlegerinnen und Anleger können mit diesem Fonds ihr Vermögen nachhaltig investieren und gleichzeitig die Krebsliga Schweiz sowie die Krebsforschung Schweiz unterstützen, denn die Hälfte des Wertzuwachses wird den beiden Institutionen gespendet. Die geschäftlichen Aktivitäten und die Einhaltung der strengen, nachhaltigen Anlagephilosophie der Krebsliga wer-

den von einem Anlageausschuss überwacht, dem Experten aus Wirtschaft und Medizin sowie Vertreter der Krebsliga und der Krebsforschung Schweiz angehören. Ein Grossteil der Unternehmen, in deren Aktien der Fonds investiert, sind massgeblich in den Bereichen Biotechnologie und Onkologie tätig.

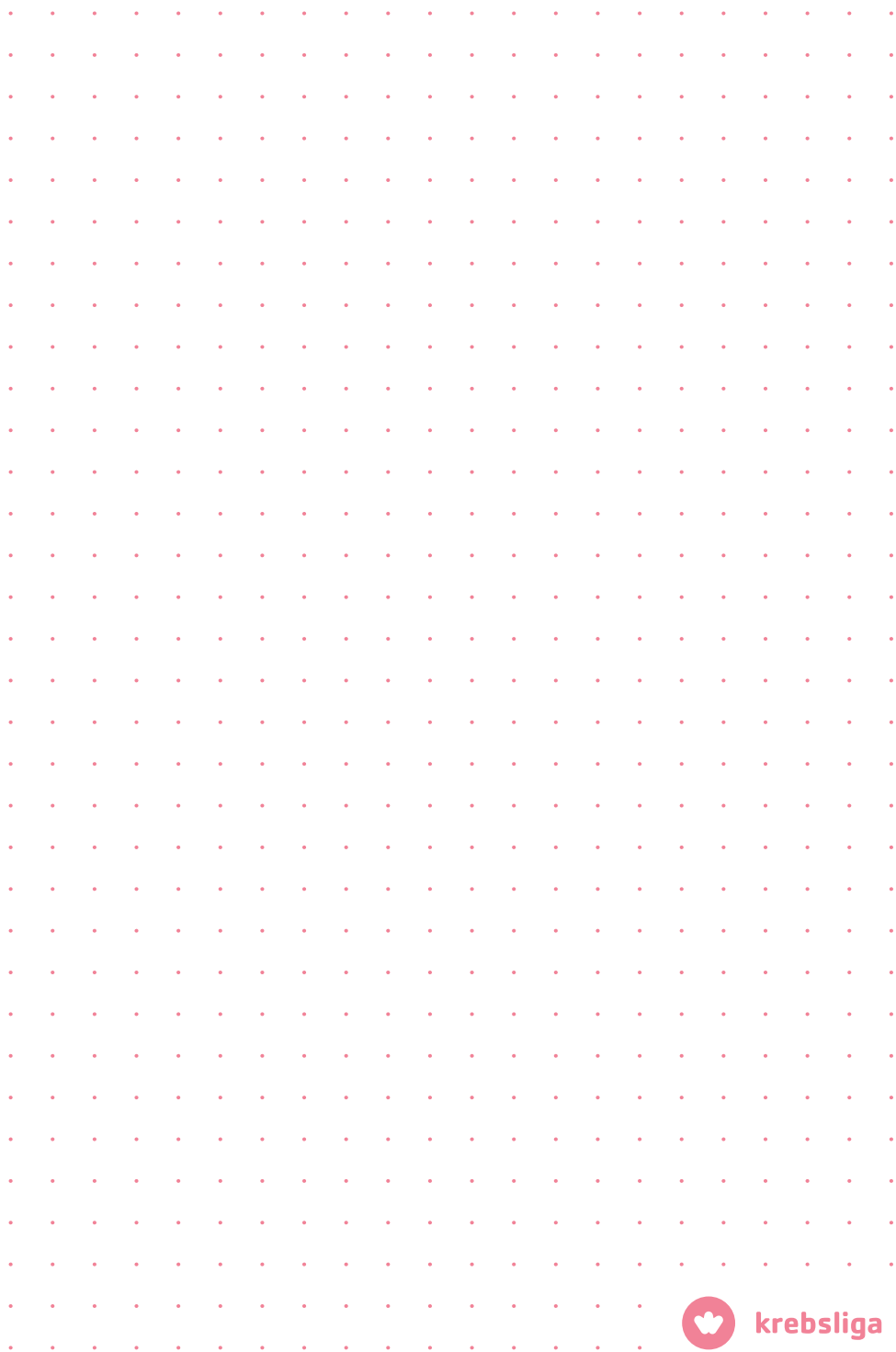
Bank
Banque
Banca

CLER

Die Anleger fördern den Kampf gegen Krebs langfristig und gleich in doppelter Form: als Kapitalgeber für die Unternehmen und als Spender. Zudem verzichten Fondsleitung und Depotbank auf einen Teil der Gebühren und spenden diese im Namen des Anlegers. Als Anleger können Sie die gesamte Spende, genau wie andere Spenden, steuerlich geltend machen. Weitere Informationen zum Cancer Charity Support Fund finden Sie auf der Website der Bank Cler unter www.cler.ch/gemeinsam-gegen-krebs.

**«Wir engagieren uns langfristig
und setzen damit ein klares Zeichen
der Solidarität.»**

Sandra Lienhart, CEO Bank Cler



krebsliga