

Lesen Sie mehr unter www.krebsratgeber.ch

Krebsratgeber

«Ein ehrlicher Umgang mit der Erkrankung birgt viel Überraschendes und Schönes»

Im Interview spricht der Neurowissenschaftler Martin Inderbitzin über seine Krebserkrankung und erklärt, wie die eigene Einstellung helfen kann, mit der Krankheit umzugehen.

Ernährung im Rahmen der Krebstherapie

Seite 3

Nicht jeder Brustkrebs braucht eine Chemo

Seite 5

Hautkrebs in der Schweiz – Schützen Sie Ihre Haut

Seite 6



**VERANTWORTLICH
FÜR DEN INHALT
DIESER AUSGABE:**



Julia Buchberger
Business Development Manager
Mediaplanet GmbH



Kraft der äusseren Schönheit



Krebs als Tabu

Business Development Manager:

Julia Buchberger

Lektorat: **Joseph Lammertz**

Grafik und Layout: **Daniela Fruhwirth,**

Naïma Gaetani

Bildcredits von Shutterstock

ausser anders angegeben

Managing Director: **Bob Roemké**

Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH,**

Bösendorferstraße 4/23, 1010 Wien,

ATU 64759844 · FN 322799fFG Wien

Impressum: <https://mediaplanet.com/at/impressum/>

Distribution: **GEO Magazin (Schweiz)**

Druck: **Walstead NP Druck GmbH**

Kontakt bei Mediaplanet:

Tel: **+43 676 847 785 219**

E-Mail:

julia.buchberger@mediaplanet.com

ET: **30.06.2023**

Bleiben Sie in Kontakt:

[mediaplanet.switzerland](https://www.linkedin.com/company/mediaplanet-switzerland)

[@mediaplanet.switzerland](https://www.instagram.com/mediaplanet.switzerland)

[@dergesundheitsratgeber.ch](https://www.facebook.com/dergesundheitsratgeber.ch)

VORWORT

Angstfreier über Krebs sprechen

Als ich zwölf Jahre alt war, erkrankte meine Freundin an Leukämie. Wir haben damals nicht die richtigen Worte gefunden, um darüber zu sprechen. Ich bin sicher, auch Sie kennen jemanden, der an Krebs erkrankt ist. Sprechen Sie darüber? Oder vermeiden Sie es, im Glauben, dass es für die betroffene Person oder ihr Umfeld angenehmer ist?

Die Statistiken sind das eine. Sie sagen, dass jede:r Zweite unter uns während eines Lebens mit Krebs konfrontiert sein wird. 2'683'000 Menschen waren es 2022 in Europa. Ein anderes ist es, wie wir darüber sprechen. Als Gesellschaft, unter Freund:innen, Arbeitskolleg:innen, im Bekannten- und Familienkreis. Zurückhaltend, angsterfüllt – oder konstruktiv-mitfühlend, ja optimistisch? Denn Krebs ist längst nicht mehr gleichbedeutend mit Tod, auch wenn die Diagnose einem den Boden unter den Füßen wegziehen kann.

Im Gegenteil: In wohl keinem anderen medizinischen Fachgebiet sind in den letzten Jahren so grosse Fortschritte erzielt worden wie in der Onkologie. Viele Krebsformen sind heute behandelbar, vor allem dann, wenn sie frühzeitig erkannt werden.

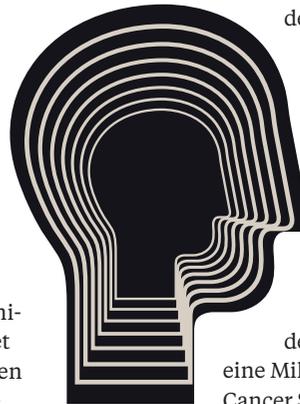
Darum ist das Screening so wichtig, aber auch das Verständnis dafür, dass jede Krebsgeschichte anders ist. Es gibt nicht einen 08/15-Umgang, jeder Mensch

reagiert anders auf Befund, Therapien oder Neben- und Nachwirkungen. Lebensentwürfe können über den Haufen geworfen, Pläne hinfällig werden, es können aber auch neue Bedürfnisse entstehen, Prioritäten sich ändern. Darum muss die individuelle Situation im Privaten und Beruflichen berücksichtigt werden. Es braucht den offenen Dialog, das Zuhören genauso wie das Fragenstellen. Eine solche Kommunikation hilft auch

dem Umfeld, ob es Familie, Freundeskreis oder die Arbeitskolleg:innen sind.

Dank der medizinischen Fortschritte gibt es inzwischen allein in der Schweiz rund eine Million sogenannte Cancer Survivors. Die Zahl wird in den

nächsten Jahren weiter steigen. Das ist positiv. Und es ermuntert, angstfreier über Krebs zu sprechen. Damit heute auch Jugendliche die richtigen Worte finden, die mir damals gefehlt haben. ■



Anna Scheliga
CEO Swiss Cancer Foundation

Swiss Cancer Foundation
swisscancerfoundation.ch

SWISS
CANCER
FOUNDATION

Bedeutung der Ernährung im Rahmen der Krebstherapie

Krebs und seine Behandlung fordern dem erkrankten Körper viel ab. Welche Rolle die richtige Ernährung für den Krebsverlauf sowie den Behandlungserfolg spielt und wie sich das Risiko einer Mangelernährung minimieren lässt, erklärt Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Internist und Ernährungsmediziner.



FOTOS: AIGA

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer
Spezialarzt
Innere Medizin,
Ernährungs-
mediziner

Prof. Dr. Ballmer, wie hängen Krebs und Ernährung zusammen?

Eine bedarfsgerechte Ernährung garantiert die volle Funktionalität des Körpers. Krebs, aber auch seine Behandlungen, wie chirurgische Eingriffe, Chemotherapien und Bestrahlungen, beeinträchtigen sowohl den Nährstoffbedarf als auch, bedingt zum Beispiel durch Appetitverlust, die Nährstoffzufuhr. Damit fehlt es dem Körper an «essenziellen Substanzen», er verliert an Kraft und Widerstandsfähigkeit. Beides braucht der Körper aber, um die oft kräftezehrenden Krebstherapien zu bestehen. Aktuelle Studien¹ belegen, dass eine optimale Ernährung die Therapieverträglichkeit verbessert und die Sterblichkeit von Krebsbetroffenen senkt.

Wie gefährlich ist eine Mangelernährung bei Krebs?

Eine Mangelernährung schwächt das Immunsystem. Es kommt deshalb oft zu mehr Infektionen, insbesondere Lungenentzündungen, nicht selten mit fatalem Ausgang. Zudem führt Mangelernährung zu einem Verlust an Muskulatur. Der Körper wird also geschwächt und es kommt zu Gebrechlichkeit mit Erschöpfung. Dies führt dazu, dass sich die

Betroffenen weniger körperlich betätigen und als Folge zusätzlich Appetit verlieren – ein echter Teufelskreis. Weitere ungünstige durch Mangelernährung hervorgerufene Effekte sind: verminderte Lebensqualität, Abnahme der Toleranz von Krebstherapien, verlängerte Spitalaufenthalte und insgesamt eine schlechtere Prognose der Erkrankung.

Wann und wie häufig kommt es zu Mangelernährung?

Eine Mangelernährung, sprich ungewollter Gewichtsverlust und Appetitverlust, tritt bei Krebs sehr häufig und oft früh auf. Man geht davon aus, dass über zehn Prozent der Krebskranken nicht am Krebs selbst, sondern an den Folgen einer Mangelernährung sterben.

Wie wird eine Mangelernährung behandelt?

Nach der Diagnose soll man zunächst die normalen Mahlzeiten optimieren und anreichern – am besten unter

Anleitung einer professionellen Ernährungsberatung. Deckt das den Bedarf an Nährstoffen noch nicht, kommen hochwertige Trinksupplemente zum Einsatz. Diese werden durch den behandelnden Arzt verordnet und können in der Regel die Nährstoffdefizite abdecken. Sollte aber die orale Nahrungszufuhr nicht möglich sein, muss eine enterale Ernährung (mittels Nahrungssonde) oder in Ausnahmefällen sogar eine parenterale Ernährung (via Infusion) in Erwägung gezogen werden.

Was ist von «Krebsdiäten zu halten, um den Krebs «auszuhungern»?

Gut ernährt sind die Erfolgsaussichten einer hochwirksamen Krebstherapie am besten. Werden die Ernährung oder Massnahmen gegen eine Mangelernährung dagegen vernachlässigt oder gar obskure und in ihrer Wirkung nicht belegte «Krebsdiäten» angewendet, setzt man die Betroffenen unnötigen und ethisch-moralisch nicht vertretbaren Gefahren aus. Denn das vermeintliche «Aushungern» eines Krebses per Verzicht auf bestimmte Nährstoffe birgt ein grosses Risiko für eine Mangelernährung – die es unbedingt zu vermeiden gilt. ■



Hochkonzentrierte Trinknahrung mit bester Proteinqualität in 5 beliebten Geschmacksvarianten.

Die Kraft der äusseren Schönheit: Wie ein optimiertes Erscheinungsbild das Wohlbefinden von Krebsbetroffenen positiv beeinflusst

Monika Santschi gibt seit Langem ehrenamtlich Kosmetikworkshops für Krebspatient:innen. Lesen Sie, wie gezielte Unterstützung und Selbstpflege das Selbstbewusstsein und die Gesundheit von Betroffenen während des Kampfes gegen Krebs stärken können.

Text: Redaktion



Monika
Santschi-
Schnyder
Kosmetikerin

Frau Santschi, Sie arbeiten schon länger mit Krebsbetroffenen zusammen und helfen ihnen, ihr Erscheinungsbild während einer Krebserkrankung so zu optimieren, dass sie sich wieder wohler fühlen. Haben Sie das Gefühl, dass ein gesünderes Aussehen auch Einfluss auf den Gesundheitszustand der Erkrankten hat?

Ja, da bin ich vollkommen überzeugt! Die Teilnehmerinnen in unseren Kosmetikworkshops beweisen uns das jedes Mal aufs Neue. Die

Ausstrahlung und das Selbstbewusstsein der Betroffenen nach diesen Kursen

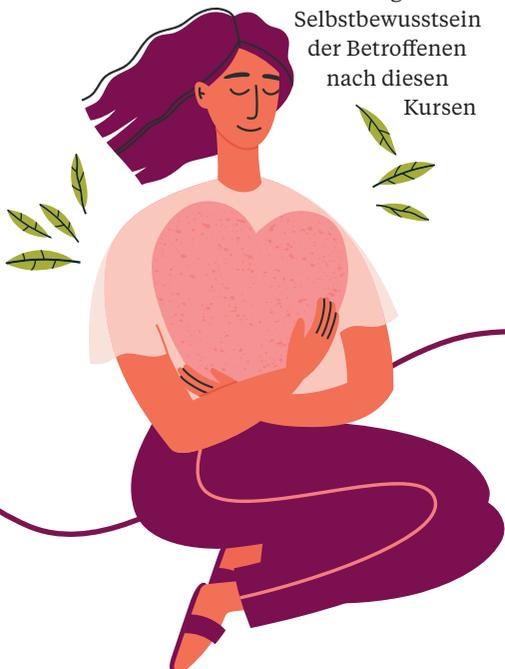
sind so sichtbar, dass es offensichtlich ist, dass das Erscheinungsbild einen wesentlichen Einfluss auf den Gesundheitszustand hat.

Gibt es ein Beispiel einer Geschichte von einer betroffenen Person, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Es gibt sehr viele solcher Beispiele. Etwa die junge Frau, die mit Kopftuch und vollkommen ungeschminkt in einen Kurs kam und sich am Schluss nicht genug im Spiegel betrachten konnte und schlussendlich auch ohne Kopfbedeckung und mit selbst gemachtem, leichtem Tages-Make-up stolz erklärte: «Heute fühle ich mich wieder einmal als Frau!» Solche Aussagen berühren mich und bleiben in Erinnerung.

Welche Herausforderungen sehen Sie bei der Unterstützung von Menschen mit Krebs, um ihr äusseres Erscheinungsbild und damit ihr Wohlbefinden zu verbessern?

Ich denke, dass wir als Kosmetikfachpersonen mit viel Empathie und Offenheit den Menschen mit Krebs begegnen sollten. Es sind Menschen wie wir, die sich aber im Moment in einer Ausnahmesituation befinden. Wenn wir unser Fachwissen kompetent und hilfsbereit weitergeben und dies im Alltag einfach umsetzbar ist, hilft dies, das Wohlbefinden der Betroffenen mit einem frischen Aussehen zu steigern und auch diese schwere Zeit so gut wie möglich zu meistern. ■



look good feel better

Die Stiftung Look Good Feel Better führt seit 2005 in der Schweiz kostenlose Workshops für Krebsbetroffene durch. In entspannter Atmosphäre stärken die Workshops das Selbstvertrauen, fördern die Lebensfreude und das Wohlbefinden der Teilnehmenden, damit sie den Therapiealltag mit neuer Energie meistern.

Stiftung Look Good Feel Better

Tel. 043 243 03 35

contact@lgfb.ch

www.lgfb.ch

  [lookgoodfeelbetterswitzerland](https://www.instagram.com/lookgoodfeelbetterswitzerland)



Nicht jeder Brustkrebs braucht eine Chemo!

Als Charlotte M. erfuhr, dass sie Brustkrebs hat, war ihre zweite Tochter gerade mal ein Jahr alt. Die junge Grundschullehrerin entschied sich nach einer Tumoranalyse für die bestmögliche Behandlung – ohne Chemotherapie.

Charlotte, wann erhielten Sie die Diagnose Brustkrebs?

Das war im Mai 2020. Ich war 38, hatte im Januar meine zweite Tochter abgestillt und war Ende April zur Routineuntersuchung bei meiner Frauenärztin. An meiner rechten Brust ertastete sie eine Verhärtung, die mir noch nicht aufgefallen war. Meine Ärztin äusserte ihren Verdacht auf Brustkrebs offen, und die anschliessenden Untersuchungen im Spital bestätigten sie. Und so sass ich ihr wenige Tage später wieder gegenüber, meine Jüngste auf dem Schooss, und hörte die drei Wörter, die keiner hören möchte: «Sie haben Brustkrebs.»

Wie ging es Ihnen damit?

Ich fühlte mich wie gestrandet auf einem Bahnhof: Um mich herum rannten Menschen von links nach rechts und von rechts nach links, um ihre Anschlusszüge nicht zu verpassen. Jeder schien ein Ziel zu haben. Nur ich nicht. Ich sass da auf meinem Koffer und wusste nicht, wie meine Lebensreise weitergehen würde. Hatte ich die Endstation erreicht? Vor meinem inneren Auge sah ich mich mit vernarbter Brust und ausgefallenem Haar ... Ich sah mich dahinsiechen und sterben. Ich sah meinen Mann an meinem Grab, an jeder Hand eins unserer Mädchen.

Angst stieg in mir hoch und schnürte mir den Hals zu. Zum Glück fing meine Tochter in diesem Moment an zu weinen – sie holte mich aus dem Drama in meinem Kopf zurück ins Sprechzimmer. Ich sah erst meine Tochter an, dann meine Ärztin. «Und jetzt?», fragte ich sie.

Zum Glück hatte meine Ärztin einen Plan: Sie riet mir als Erstes zu einer Analyse des Tumors, die zeigen würde, ob ich überhaupt eine Chemotherapie bräuchte. Ich merkte, wie wenig ich wusste. In meiner Vorstellung gab es nur eine Krebsbehandlung: Brust ab, dann Bestrahlung und Chemo. Doch meine Ärztin berichtete, dass eine Chemotherapie bei vielen Frauen, deren Krebs wie meiner hormonsensibel war und keine Lymphknoten befallen hatte, keinen zusätzlichen Nutzen gebracht habe – weder beim Bekämpfen des aktuellen Krebses noch als Schutz vor einem Rückfall.

Das eröffnete mir völlig neue Aussichten. Ich entschied mich auf der Stelle für die Analyse. Auf das Ergebnis wartete ich einige Tage. Die waren die längsten meines Lebens. Tags wahrte ich für die Mädchen die Fassung, nachts brach ich dann zusammen. Mein Mann hielt mich, trocknete meine Tränen und sprach mir Mut zu: «Wir

schaffen das. Zusammen. Ich bin bei dir. Du bist nicht allein.»

Was kam bei dem der Analyse des Tumors heraus?

Dass ich keine Chemo brauchte. Das nahm mir viele Ängste und Sorgen: Typische Nebenwirkungen der Chemo wie Übelkeit, Haarausfall, körperliche Schwäche, Brainfog, Fatigue und mögliche Langzeitfolgen blieben mir damit hoffentlich erspart.

Wie liessen Sie sich stattdessen behandeln?

Ich absolvierte nach der OP, bei der der Tumor komplett entfernt werden konnte, eine Strahlentherapie. Die war auch nicht ohne, liess sich aber gut in den Alltag mit zwei kleinen Kindern einbauen, weil sie mich kaum einschränkte.

Und wie geht es Ihnen heute?

Gut. Ich lebe. Die regelmässigen Check-ups bei meiner Ärztin waren bislang unauffällig. Das verleiht mir Lebenskraft. Ich habe mich weitergebildet und arbeite seit dem Herbst 2022 wieder an meiner alten Schule. In Teilzeit, um nachmittags mit unseren Mädchen zusammen zu sein. Sie heranwachsen zu sehen, das ist mein Reiseziel. ■





HAUTKREBS IN DER SCHWEIZ SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT – FÜR EINEN UNBESCHWERTEN SOMMER

**HOCHWIRKSAMER
SONNENSCHUTZ
KANN SO LEICHT SEIN**

Wussten Sie, dass bereits fünf starke Sonnenbrände Ihr Hautkrebsrisiko verdoppeln? Deswegen gilt: Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel. Glücklicherweise gibt es drei einfache Regeln, die wir befolgen können, um unsere Haut vor den negativen Einflüssen der Sonne zu schützen.



**WIRKT MATTI-
REND MIT ANTI-
GLANZ EFFEKT**



**FÜR UNREINE
UND MISCHHAUT**



**In Apotheken und
Drogerien erhältlich**

**JETZT
ENTDECKEN!**

FOTOS: ZVA

DREI EINFACHE REGELN



1

Im Schatten bleiben



2

**Blickdichte
Kleidung tragen**



3

**Sonnenschutz mit ange-
messenen LSF tragen**



NIVEA SUN & KREBSLIGA GEMEINSAM GEGEN HAUTKREBS

**SCHÜTZT UND
PFLEGT DIE HAUT
VON INNEN UND AUSSEN**

NEU

**JETZT
TESTEN**



**Ultraleichte Fluid-
Formel mit Hyaluron**



**3-fach Schutz gegen
UV, Blaues Licht und
Umwelteinflüsse**



**Sofortiger UVA/
UVB Schutz**



Feuchtigkeit



**Dem Ozean zuliebe:
Ohne für Korallen
umstrittene UV Filter**

Die Partnerschaft von NIVEA und der Krebsliga besteht aus dem beidseitigen Bestreben, die Menschen für den Sonnenschutz zu sensibilisieren. Das Hautkrebs-Risiko kann nämlich simpel gesenkt werden – mit dem Beherzigen der drei einfachen Sonnenschutz-Tipps: Schatten aufsuchen, Kleidung tragen und richtig eincremen. Auf der extra für die Info-Initiative aufbereiteten Website von Pro Suncare finden Sie weitere Informationen zum Thema Sonnenschutz. Bereits seit 2019 ist Beiersdorf mit den beiden Marken NIVEA und Eucerin Partnerin der Krebsliga Schweiz und verfolgt das gemeinsame Ziel die Anzahl an Hautkrebserkrankungen zu senken.



**DIE SCHWEIZER
INFO-INITIATIVE
gegen Hautkrebs**
prosuncare.ch



Mehr Informationen:
www.nivea.ch/prosuncare

NIVEA und Eucerin
sind Partnerinnen der



krebsliga



Mindset im Umgang mit Krebs

Martin war 32 Jahre alt, hatte gerade sein Doktorat in Neurowissenschaften abgeschlossen, einen tollen Job gefunden und war sehr glücklich mit seinem Leben. Doch dann kam plötzlich die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs. Uns erzählt er, wie er mit der Erkrankung umgegangen ist und welchen Einfluss ein positives Mindset auf seine Situation hatte.

Martin, wie war der Moment für dich, als du von deiner Erkrankung erfahren hast, und wie bist du anfangs damit umgegangen?

Für mich war das am Anfang sehr schwierig und es sind viele Tränen geflossen. Irgendwann ist es mir aber gelungen, meinen Fokus zu ändern von «Wieso ich?» zu «Was kann ich tun?». Dieser Perspektivenwechsel war wichtig.

Bauchspeicheldrüsenkrebs gilt als eine der aggressivsten Krebsarten. Wie hast du es geschafft, den Mut nicht zu verlieren?

Ich habe mich immer wieder von Überlebensgeschichten von anderen Betroffenen inspirieren lassen. Wie zum Beispiel der Überlebensgeschichte eines anderen Patienten, von der mir ganz am Anfang mein Doktor erzählt hat, als er mir die Diagnose geben musste.

Das heisst nicht, dass ich nie den Mut verloren habe oder keine Angst habe. Eine Krebserkrankung ist eine schwierige Reise ins Ungewisse. Mein Krebs ist in den letzten Jahren mehrere Male zurückgekommen. Das sind schwierige Situationen, die viel von mir abverlangen, mental und emotional.

Wie gehst du mit diesen Situationen um?

Ich habe gelernt, dass nicht jede schlimme Nachricht gleich Tod bedeutet. Oft ist die Geschichte in meinem Kopf schlimmer als die Realität. Trotzdem ist es nicht einfach, mit Rückschlägen umzugehen, auch nach zehn Jahren nicht. Heute gebe ich mir mehr Zeit, suche mir, wenn nötig, professionelle Hilfe und achte darauf, dass ich meine Ressourcen anzapfen kann. In meinem Fall sind das der Sport und die Familie.

Gab es Dinge, die du rückblickend anders machen würdest?

Ja, ich würde nicht so leichtsinnig «googeln». Das war in meinem Fall keine gute Idee, weil ich im Internet sehr viele traurige News zu meinem Krebs gelesen habe.



Nur wer selbst geerdet und gestärkt ist, kann anderen zur Seite stehen.

Im Zuge deiner Erkrankung hast du die Plattform mysurvivalstory.org gegründet und präsentierst dort Geschichten von verschiedenen Krebs-erkrankten weltweit. Wie und warum kam es dazu?

Die Grundidee dazu legte mein Arzt, der mir von diesem Patienten erzählt hatte. Als ich dann im Internet nach weiteren inspirierenden Geschichten gesucht habe, wurde ich nicht fündig. Also habe ich mich entschieden, selbst die Kamera in die Hand zu nehmen und einmal um die Welt zu reisen, um solche Geschichten zu finden.

Was würdest du Menschen raten, die gerade eine Krebsdiagnose erhalten haben?

Ich persönlich finde es sehr hilfreich, mich von einem professionellen Coach begleiten zu lassen. Ich sage bewusst «Coach» und nicht «Psychologe», weil ich mich dadurch weniger als Opfer fühle. Diese Gespräche helfen mir, meine Gefühle zu ordnen und besser zu verstehen, was ich tun will und was ich tun kann.

Wie wichtig ist deiner Meinung nach das Mindset im

Umgang mit der Erkrankung?

Ich glaube, die eigene Einstellung ist sehr wichtig und kann helfen, mit der Krankheit umgehen zu können. Sein Mindset zu stärken, ist ein Prozess und braucht Geduld. Ich habe in den letzten zehn Jahren viel gelernt und an mir gearbeitet.

Das heisst aber nicht, dass ich nie traurig bin oder es mir immer gelingt, ein konstruktives Mindset zu haben. Im Gegenteil, auch ich habe meine schwierigen Momente und schäme mich nicht dafür. Ich möchte das hervorheben, weil es wichtig ist, dass wir nicht ein «Just-Think-Positive-Gospel» proklamieren. Das entspricht meiner Meinung nach nicht der Realität und löst einen unnötigen Druck aus. Vielmehr geht es darum, einen ehrlichen Umgang mit der Krankheit zu finden. Das ist ein Lernprozess, der auch sehr viel Überraschendes und Schönes in sich bergen kann.

Oft haben Personen im Umfeld eines krebserkrankten Menschen Schwierigkeiten, das Thema anzusprechen, und wissen nicht, wie sie am besten helfen können. Wie können Angehörige die Betroffenen am besten mental unterstützen?

Indem sie zuerst auf sich selbst achten. Zu oft fokussieren wir uns nur auf den Patienten und vergessen, dass Krebs das ganze Umfeld trifft. Nur wer selbst geerdet und gestärkt ist, kann anderen zur Seite stehen.

Was willst du unseren Leserinnen und Lesern abschliessend noch mit auf den Weg geben?

Akzeptieren heisst nicht aufgeben, sondern das Gegenteil. Nur wer akzeptiert, kann sich auf den Weg machen. Dies ist nicht immer einfach, aber möglich. ■

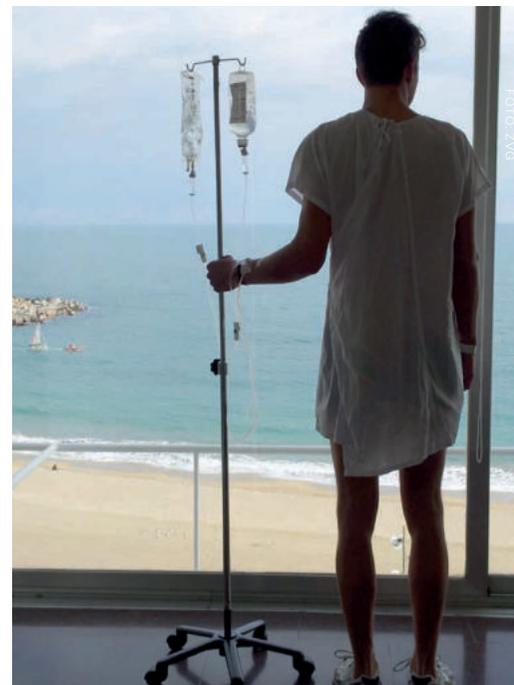


FOTO: ZVIG



FOTO: ORNELLA GAVAZZI



Dr. Martin Inderbitzin ist Neurowissenschaftler und der Gründer des Vereins My Survival Story. Er gibt Workshops und Vorträge zu den Themen Gehirn, Mindset und Resilienz. Im Herbst organisiert er mit seinem Verein in der Deutschschweiz eine Roadshow zum Thema «DAS LEBEN NEU DENKEN». Mehr Infos auf: mysurvivalstory.org/roadshow





Love Your Body – Eine Kampagne für (Selbst-) Liebe und gegen Hautkrebs

Der von der Melanompatientin Marije Kruis (39) gegründete Verein «Spot the Dot» hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen weltweit zu ermutigen, Gespräche über die Prävention und (Früh-)Erkennung von Hautkrebs zu führen, weil Hautkrebs weltweit mittlerweile zu den häufigsten Krebsarten bei jungen Erwachsenen gehört.

Love Your Body

Spot the Dot hat eine Aufklärungskampagne unter dem Titel «Love Your Body» gestartet. Marije Kruis erklärt: «Gerade bei jungen Menschen gibt es enorme Unwissenheit über Hautkrebs. Sie

unterschätzen die Gefahren von ungeschütztem Sonnenbaden und Solarien und wissen oft nicht, dass Hautschädigung, die in jungen Jahren verursacht wird, die Chancen auf Melanome und andere Formen von

Hautkrebs im späteren Leben erhöht.»

Hautkrebs unterscheidet nicht

Marije Kruis: «Es wird noch immer zu wenig darüber gesprochen, dass Menschen



FOTO: TIM GAARDINI

Marije Kruis,
Gründerin
«Spot the Dot»
und Melanom-
patientin

jeden Alters, Geschlechts und jeder Hautfarbe, einschliesslich People of Color (PoC) mit dunklerer Haut, an Hautkrebs erkranken. Selbst wenn ihr nie einen Sonnenbrand hattet, könnt ihr Hautkrebs bekommen. Es gibt ein weitverbreitetes Missverständnis, dass Hautkrebs keine Personen mit dunklerem Hauttyp trifft. Hautkrebs wird bei PoC häufig in einem späten Stadium diagnostiziert.»

Liebe deinen Körper und ...

1. schütze deine Haut vor Sonnenschäden.
2. untersuche deine Haut jeden Monat von Kopf bis Fuss. Selbstchecks ersetzen nicht die jährliche Hautuntersuchung durch eine Ärztin oder einen Arzt, aber sie bieten die beste Möglichkeit, frühe Warnzeichen von Hautkrebs zu erkennen. Falls du eine Veränderung an einem vorhandenen Muttermal erkennst oder ein neues verdächtiges entdeckst, suche eine Ärztin oder einen Arzt auf.
3. lass dich jedes Jahr durch eine Dermatologin oder einen Dermatologen untersuchen.
4. sprich über das Thema Hautkrebs.
5. probiere das Gratis-Online-spiel «check das mal» auf spotthedot.org/game. ■

FOTO: MAX MANAVI-HUBER



Über Spot the Dot

Spot the Dot, gegründet von der Melanompatientin Marije Kruis, ist ein Verein, der mit Künstlerinnen und Künstlern, Sportlerinnen und Sportlern und Dermatologinnen und Dermatologen aus der ganzen Welt zusammenarbeitet, um das Bewusstsein für Melanome und andere Arten von Hautkrebs zu schärfen. Ziel der Projekte ist es, Menschen zu ermutigen, mit ihren Angehörigen (Ärztinnen und Ärzten) ein Gespräch über die Bedeutung der Prävention und (Früh-) Erkennung von Hautkrebs zu beginnen.

Mehr Informationen:

- www.spotthedot.org
- www.linkedin.com/company/spotthedot
- www.instagram.com/spot.the.dot
- www.fb.com/spotthedotcampaign

FOTO: MAX MANAVI-HUBER



Krebs als Tabu in der Gesellschaft

Martina Hagspiel, Patient Advocate und Brustkrebspatientin, erklärt im Interview, warum Krebs in der Gesellschaft ein Tabuthema ist und welche Schritte Einzelpersonen tun können, um dem entgegenzuwirken.

Liebe Martina, obwohl fast jede oder jeder von uns im Laufe des Lebens mit dem Thema Krebs konfrontiert wird, ist diese Erkrankung trotzdem noch ein Tabu. Warum, denkst du, ist das so?

Ob es die Angst vor dem Tod ist, zu viele Krebsklischees, Vorurteile, Bilder von Frauen mit Glatze oder einfach Sprachlosigkeit und Ohnmacht – ganz klar ist es für mich nicht.

Vor ewigen Zeiten erkannte Hippokrates in einer Geschwulst die Form eines Tierchens und benannte den Krebs. Fast Forward: 2'700 Jahre später reden wir offen über tiefe Abgründe sexueller Vorlieben, aber wenn sich der Onkel Werner schon zum zweiten Mal mit dem Darmkrebs herumschlägt, dann wird das in der Familie mit etwas leiserem Ton, schräger Kopfhaltung und traurigem Gesichtsausdruck besprochen. Ist auch traurig. Aber tabuisieren hilft Onkel Werner auch nicht. Was dabei oft unter den gedanklichen Teppich gekehrt wird: Die meisten überleben die Krebserkrankung.

Was kann jede und jeder Einzelne von uns tun, um dabei zu helfen, Krebs zu enttabuisieren und offene Gespräche darüber zu fördern?

Der Schock einer Krebsdiagnose sitzt erst mal tief und es muss ein Umgang damit gefunden werden. Eine Diagnose und die Behandlung wirken nicht nur in das Leben der Betroffenen, sondern auch in das der Angehörigen und Zugehörigen. Sei es die Arbeit, Freunde, Familie – alle müssen lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Da fühlt sich schweigen und Kopf in den Sand manchmal einfacher an. Das Unschöne daran ist, es stigmatisiert Betroffene nicht nur, sondern führt sie auch in soziale Ausgrenzung.

Es gibt deswegen ein paar Tipps, die dabei helfen, die Kommunikation aufrechtzuerhalten.

Wichtig ist ein möglichst offener Umgang mit der Situation und den vorhandenen Gefühlen. Man kann bei der erkrankten Person zum Beispiel nachfragen, welcher Umgang gewünscht ist und was die Person aktuell brauchen könnte. Oft allerdings

bleibt eine Antwort aus, denn auch für die Erkrankten ist die Situation komplett neu. Dann ist Eigeninitiative angesagt. Ob als Begleitperson für Behördenwege, Fahrer, Haushaltshilfe, Babysitter oder Ablenkung und Begleitung beim Spaziergang – einfach ins Tun kommen und Erleichterung im Alltag schaffen.

Eine Krebserkrankung soll im besten Fall nicht das gesamte Leben und die Familie rund um die Uhr bestimmen. Nur wer selbst genug Energie hat, kann ausreichend für eine erkrankte Person da sein oder eine Krankheit gut durchhalten. Daher sind gut geplante Pausen für das ganze System wichtig. Und wenn die Überforderung immer grösser wird, holt man sich am besten psychoonkologische Hilfe.

Oft wissen Angehörige nicht, wie sie mit Betroffenen sprechen sollen. Hast du Tipps, wie man am besten mit Erkrankten umgeht?

Immer wenn mich jemand fragt, wie man über Krebs redet, dann sage ich: laut, unverblümt und mit einer gesunden Prise schwarzem

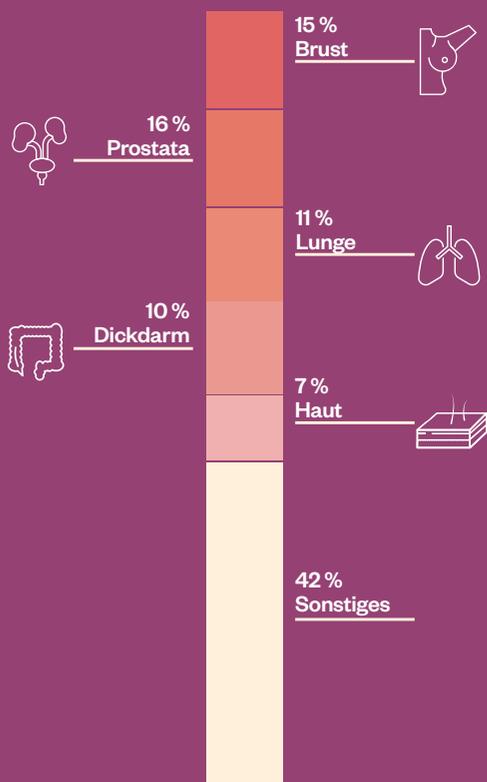
Humor. So trete ich mit meinem Team an, um der Sprachlosigkeit, die so oft mit der Diagnose Krebs einhergeht, liebevoll in den Allerwertesten zu treten. Dafür braucht es ein wenig Mut. Aber ich glaube an die heilsame Kraft der Kommunikation, gerade dann, wenn es schwierig wird.



Martina Hagspiel
Patient Advocate, Herausgeberin von dem Magazin «Kurvenkratzer»

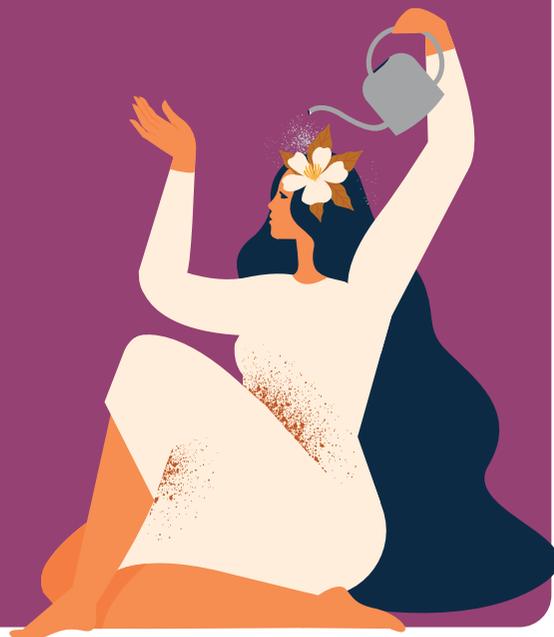


Die häufigsten Krebsarten in der Schweiz



Krebs: Eine unendliche Reise des Wissens und der Komplexität

Beim Thema Krebs sind noch viele Fragen offen. Und oft werfen die gefundenen Antworten neue Fragen auf: **Je mehr das Wissen um Krebs wächst, desto komplexer wird das Bild**, das wir uns von Krebs machen müssen. Inzwischen umfasst der Sammelbegriff mehr als **200 unterschiedliche Erkrankungen**.



Diagnose Krebs – was nun?

Überlegen Sie, was Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt fragen möchten, und schreiben Sie Ihre Fragen auf. Sie haben ein Anrecht auf eine klare, verständliche Information. Das kann Ihnen einen Teil der Unsicherheit nehmen.

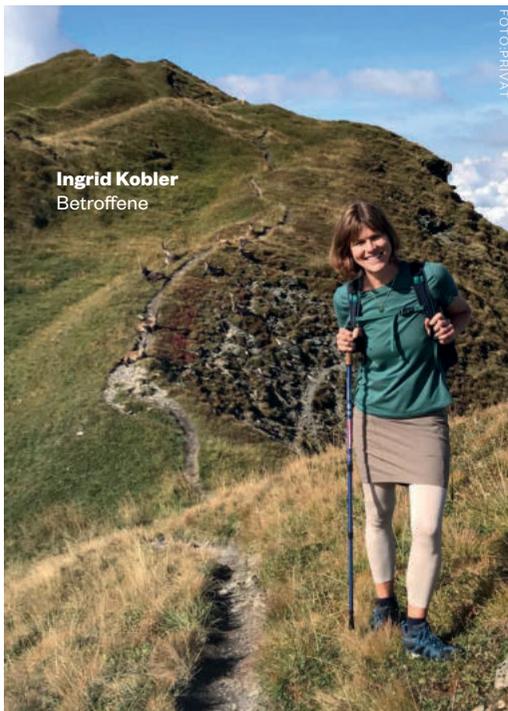
- Was will ich über die Krankheit Krebs, die Krebsarten, ihre Auswirkungen und über die einzelnen Therapien wissen?
- Welche Chancen und Risiken gilt es gegeneinander abzuwägen? Habe ich einen Kinderwunsch?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen? Was kann man dagegen tun?
- Welche komplementären Begleittherapien könnten hilfreich sein?
- Wie wird das Leben weitergehen?
- Kann ich auch eine psychoonkologische Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen?



Perspektive Leben

Ingrid Kobler war gerade einmal 34 Jahre, als sie die Diagnose Brustkrebs erhielt. Von der Entdeckung des Knotens bis zur endgültigen Abklärung vergingen über fünf Monate. Lesen Sie die Geschichte einer jungen Frau, die das Leben als Patientin hinter sich gelassen hat und mit voller Zuversicht dem Leben entgegenblickt.

Text: Mag. Karin Schneck



Ingrid Kobler
Betroffene



Wie und wann haben Sie die Diagnose bekommen?

Eines Tages war ich unter der Dusche und habe eine Verhärtung entdeckt, und ich dachte: «Oh, das ist komisch», und habe es sofort ärztlich abklären lassen. Es wurden zuerst ein Ultraschall und eine Biopsie gemacht, und zu allererst wurde der Verdacht auf eine chronische Mastitis geäussert. Damals war der Knoten schon zweieinhalb Zentimeter gross – und ich bin wirklich zu vielen Ärzten gegangen, um weitere Meinungen einzuholen, aber erst im März 2019 wurde der wachsende Knoten endgültig als Brustkrebs diagnostiziert. Ich war damals 34 Jahre alt und hatte gerade meine kleine Tochter abgestellt. Ich hatte keinerlei Familiengeschichte zu Krebs und ich habe einfach nicht damit gerechnet. Als der Brustkrebs als Triple Negative Breast Cancer eingestuft wurde, musste ich mich sofort einer Behandlung unterziehen, da diese Krebsform besonders aggressiv ist. So wurden mir vier verschiedene Chemotherapien über fünf Monate hinweg verabreicht. Die Diagnose habe ich in den USA bekommen, aber ich wollte aufgrund der räumlichen Nähe zu meinem Onkologen sowie des sozialen Umfelds wieder zurück in die Schweiz. In den USA wäre ich knapp drei Stunden mit dem Auto zur Behandlung gefahren, in der Schweiz hatte ich nur zehn Minuten zu Fuss für meine Behandlung. Das Gefühl, einfach gut aufgehoben zu sein, hat mir trotz der Ungewissheit sehr durch diese schwierige Zeit geholfen.

Wie ist es Ihnen während der Chemotherapie ergangen?

Eine Chemotherapie hat schon einige Nebenwirkungen wie Schlafstörungen oder auch die Angst, wenngleich ich immer zuversichtlich war. Als ich die Haare am Kopf sowie Augenbrauen und Wimpern verloren habe, war die Krankheit wirklich sichtbar, aber mein Umfeld und meine kleine Tochter haben mir immer sehr viel Kraft gegeben.

Konnten Sie sich während der Therapie mit Betroffenen austauschen?

Man fühlt sich ein bisschen einsam, wenn man in dieser Phase seines Lebens ist, wo Karriere, Partner und Kinder vorrangig sind, aber viele Patientinnen, die älter sind, haben vielleicht auch andere Bedürfnisse. Über eine Patientenorganisation habe ich eine Frau getroffen, die ebenfalls die aggressive Form Jahre zuvor besiegt hat, und die Gespräche mit ihr haben mich sehr unterstützt.

Wie geht es Ihnen aktuell? Ist Krebs noch ein Thema?

Ich muss sagen, einerseits bin ich extrem dankbar für die Erkrankung, denn ich habe viele Sachen gemacht, mit so viel Mut und Lebensfreude, die ich vorher nie gemacht hätte. Ich möchte auch gerne darüber sprechen und auch Frauen Hoffnung geben, aber gleichzeitig darauf aufmerksam machen, dass Krebs bei jeder Frau auftreten kann. Routinemässige Untersuchungen wie die Mammografie sind unglaublich wichtig, aber ich würde mir wünschen, dass diese auch für jüngere Frauen standardisiert angeboten würden. Ich hatte unglaubliches Glück, dass der Krebs nicht gestreut hat. Vor Kurzem hatte ich eine Kontrolle, und die Angst, dass der Krebs wieder zurückkommt, ist zwar immer wieder da, aber ich habe einen guten Weg gefunden, mit ihr zu leben. Und jedes Jahr zu leben, ermöglicht mir zu sagen: «Es geht mir wirklich gut!» ■

PARTNER



EUROPA DONNA:

EUROPA DONNA Schweiz ist eine Organisation von Frauen mit Brustkrebs, Ärztinnen, Politikerinnen und weiteren engagierten Personen. Sie setzt sich dafür ein, dass alle Frauen in der Schweiz Zugang zu optimaler Früherkennung, Behandlung und Nachsorge bei Brustkrebs erhalten. Zusätzlich dazu ist EUROPA DONNA Schweiz Mitglied der European Breast Cancer Coalition und die einzige Patientenorganisation für Frauen mit Brustkrebs in der Schweiz, die sich auch für politische Interessen einsetzt.

www.europadonna.ch / www.simplythebreast.ch



SWISS CANCER FOUNDATION

Die Stiftung Swiss Cancer Foundation bezweckt die direkte und indirekte Förderung der Krebsforschung, die Unterstützung der Krebsbehandlung von Patient:innen sowie die Unterstützung aller Massnahmen im Kampf gegen die Krebskrankheit. Dabei unterstützt sie junge Forscher:innen und Institutionen mit finanziellen Mitteln in ihrem Kampf gegen Krebs.

www.swisscancerfoundation.ch



ElleHELP

ElleHELP bietet eine Plattform für Frauen mit gynäkologischen Tumoren. Der Verein schafft eine erste Anlaufstelle für Betroffene, klärt dringende Fragen – medizinischer Natur oder von Frau zu Frau – und vernetzt diese miteinander. Haben Sie Interesse daran, Mitglied zu werden oder beim Verein mitzuarbeiten? ElleHELP freut sich über jede Unterstützung! Bitte melden Sie sich per Mail an info@ellehelp.ch und geben Sie an, wie ElleHELP Sie erreichen kann. Sie werden so schnell wie möglich kontaktiert.

www.ellehelp.ch / info@ellehelp.ch



KURVENKRATZER

Weil Krebs ein Thema ist und kein Tabu. Kurvenkratzer ist ein Onlinemagazin, das sich mit dem Lebensumstand Krebs beschäftigt. Kurvenkratzer ist bunt, frech und humorvoll. Mit einer gewissen Leichtigkeit trotz der Themenschwere. Mit Wissen und Erfahrung aus der Praxis. Mit Fokus auf Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz. Für Patient:innen, ihre Angehörigen und medizinisches Personal.

www.kurvenkratzer.com



SPRECHEN SIE BETROFFENE DIREKT AN!

Erzählen wir gemeinsam Erfolgsgeschichten, bieten wir Patient:innenorganisationen, Betroffenen und Expert:innen eine Bühne um Patient:innenmündigkeit zu fördern und Bewusstsein für Krankheiten zu schaffen.



Werden Sie Teil einer unserer
**Gesundheitskampagnen –
melden Sie sich jetzt!**

Kontakt:

Julia Buchberger

Business Development Manager

+43 676 847 785 - 219

julia.buchberger@medioplanet.com

