



krebsliga

Juli 2024

# aspect



**JUNG UND KREBS**

## Wie Andrea ihre Lebensfreude behält

**NEUE CEO**

Wohin Mirjam Weber  
die Krebsliga steuert

**KINDER IM SPITAL**

Warum Bewegung den  
Klinikalltag erleichtert

**KIEFERKREBS**

Was eine neue Denk-  
weise Marco bringt

# Andrea ist da

**Tiefste Trauer über den Verlust ihrer Schwester Pascale, Hoffen und Bangen nach drei Krebsdiagnosen sowie Dankbarkeit, dass es ihr heute so gut geht: Durch Krebs hat Andrea (44) Gefühle in den extremsten Formen erlebt. Sie gab und gibt alles – ausser auf. Heute steht Andrea als Peer anderen Krebsbetroffenen bei.**

Text: Pia Schüpbach, Fotos: Gaëtan Bally

**M**it 18 hat man Wünsche, Träume, viele Fragen. Und Andrea? Grosse Sorgen. Von einem Tag auf den andern. Denn in den Herbstferien 1998 zeigen die CT-Bilder, dass die Schmerzen unter Andreas Brustkorb krebsbedingt sind. «Ich habe gespürt, dass etwas nicht stimmt. Aber nie hätte ich erwartet, dass es Krebs ist.» Während sich ihre Gspänli fragen, wo sie ausgehen sollen, fragt sich Andrea, ob sie überhaupt jemals wieder tanzen wird. Während andere ihren Traumjob suchen, weiss Andrea nicht einmal, ob sie ihre Lehre beenden kann. Während ihre Freundinnen am Herausfinden sind, wer sie sind, muss Andrea entscheiden, welche Therapie sie möchte. Die heute 44-Jährige sitzt im ausgewählt eingerichteten Haus in Volketswil bei Zürich: Die Kissen sind farblich abgestimmt auf die Wand, Lampen aus Rauchglas zieren die Ess- und Sofaecke und Pflanzen auf jedem Regal bringen viel Grün ins Innere. Zwischendurch wuselt eine der vier Perserkatzen durch den Raum.

## Peer-Plattform der Krebsliga Schweiz

### Betroffene begleiten Betroffene und Angehörige

Suchen Sie den Austausch mit Menschen, welche ebenfalls die Diagnose Krebs bekommen haben? Möchten Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen? Die Peers sind Expertinnen und Experten. Sie wissen, wie es sich mit Krebs lebt und was es bedeutet, mit Ungewissheit, Fragen und Sorgen zu leben. Sie können aber auch Mut und Zuversicht spenden und erzählen, wie sie ihre Kräfte wiederfanden.

► [krebsliga.ch/peerplattform](https://krebsliga.ch/peerplattform)

## Chemotherapie statt Ausgang

Andrea erinnert sich an die Zeit vor 26 Jahren. Damals, als sie Eiskunstlauf, Ballett und Feiern liebte und mitten in der KV-Lehre steckte. «Zum Glück gibt es beim Hodgkin-Lymphom eine gute Prognose.» Als sie trotz Krebsdiagnose wieder etwas Hoffnung schöpft, sucht auch ihre zwei Jahre jüngere Schwester Pascale den Arzt auf, weil sie unter Schmerzen in der Hüfte leidet. Die Diagnose erschüttert die Familie: Osteosarkom – ein hoch-aggressiver Knochentumor.

*«Selbst in der härtesten Zeit gab es schöne Momente.»*

Andrea, Betroffene

«Unsere Verbindung war schon immer eng, aber die Krankheit und die Angst haben uns umso mehr zusammengeschweisst.» Die Schwestern geben einander Halt, die Eltern stehen ihnen bei. «In diesem Moment habe ich realisiert, was ein Mensch alles aushalten kann. Man wächst in diese Situation hinein – so hart sie auch ist.»

## Anderer Look während der Krankheit

Mit ihrer Krankheit geht Andrea offen um. Hart für sie ist, als die Haare ausfallen. «Zuerst habe ich noch gehofft, dass es nur ein paar Büschel sind.» Doch sie verliert immer mehr. Darum entscheidet sie sich für eine Echthaarperücke mit einer anderen Frisur: einem Pagenkopf. «Ich weiss, wie ich mit und ohne Haare aussehe. Wohl deshalb bin ich heute so experimentierfreudig bei Frisuren.» Mal trägt sie die Haare kurz, mal lang, mal blond, rötlich oder natürlich braun. Wie jetzt. Bei unserem Besuch hat Andrea sie zu einem Dutt frisiert. Ihre Fingernägel sind lackiert, die Lippen dezent rosa geschminkt.

Andrea verträgt die Chemotherapie sehr gut und fehlt nach jedem Zyklus höchstens zwei Tage im Lehrbetrieb oder in der Schule. Auch in der Therapiezeit tanzt und bewegt sich Andrea. Sie verpasst kaum ein Training. Ihr Alltag läuft weiter.

Derweil hat Pascale eine grosse Operation. Nach guten Zeiten geht es ihr plötzlich immer schlechter. Andrea muss aushalten, dass sie selbst es schaffen und ihre



Ein Herz für Katzen: Andreas Familie hat zu den zwei eigenen Perserkatzen noch zwei aufgenommen, die nicht in ihrem Zuhause bleiben konnten. Eine davon ist Sems.

## LEBEN MIT KREBS

Schwester sterben wird. «Pascale war eine ganz starke Persönlichkeit. Das hat uns allen beim Umgang damit geholfen.» So schwer die Zeit auch ist: «Wir beide haben viel zusammen gelacht.»

Zwei Jahre nach ihrer Diagnose stirbt Pascale. Mit 18 Jahren. Das Vermissen hört nie auf. Andrea sagt mit leiser Stimme: «In Gedanken ist Pascale immer und überall mit dabei.»

### Zurück im Leben

Die Jahre vergehen, Andrea schafft ihren Lehrabschluss, arbeitet in der Immobilienbranche, lernt ihren Mann kennen und gründet mit ihm eine Firma im Bereich Immobilienvermarktung. Die Angst, dass der Krebs wiederkommen könnte, bleibt. Andrea lernt mentale Techniken. Beispielsweise meditiert sie, «um zentriert zu bleiben». Sie schaut nicht mehr weit voraus, sondern lebt «viel mehr im Moment als früher.» Andrea ist da.

Mit 27 bringt sie einen Sohn auf die Welt, zwei Jahre später eine Tochter. Als Andrea beim Stillen einen Knoten in der linken Brust fühlt, geht sie sofort zum Arzt. Dieser tippt auf Milchstau und will sie wieder nach Hause schicken. Doch Andreas Gefühl sagt etwas anderes. Tatsächlich entpuppt sich der Knoten als eine Vorstufe von Brustkrebs. Andrea lässt sich die Brust entfernen und ein Implantat einsetzen.



**Andrea führt ein Geschäft im Bereich Immobilienvermarktung** mit ihrem Mann und weiteren Partnern. Viele Arbeiten erledigt sie im Homeoffice.



**Ihre dritte Krebsdiagnose bekommt Andrea**, als ihre Tochter einjährig ist.

### Jung und Krebs

## Gravierender Einschnitt in die Lebensplanung

Jedes Jahr erkranken etwa 45 500 Menschen in der Schweiz neu an Krebs, rund 2000 davon sind junge Erwachsene im Alter von 18 bis 39 Jahren. Knapp 90% dieser Erkrankten leben fünf Jahre nach der Diagnose noch.

### Anzahl Neuerkrankungen zwischen 0 und 39 Jahren (gerundet):

0–4: <b>80</b>	20–24: <b>180</b>
5–9: <b>45</b>	25–29: <b>330</b>
10–14: <b>60</b>	30–34: <b>525</b>
15–19: <b>95</b>	35–39: <b>755</b>

Wenn junge Erwachsene an Krebs erkranken, stecken sie vielleicht mitten in der Ausbildung. Sie sind am Anfang ihrer Karriere, gerade von zu Hause ausgezogen, gründen eine Familie oder haben kleine Kinder. Die lebensbedrohliche Erkrankung stoppt ihre Persönlichkeitsentwicklung. Es entstehen wieder Abhängigkeiten von den Eltern, obwohl man sich abnabeln will: Man braucht wieder Hilfe – finanziell sowie im Alltag. Die Familienplanung wird ein Thema, da Therapien die Fruchtbarkeit einschränken können. Von heute auf morgen müssen die Betroffenen Entscheidungen treffen, die vor der Krankheit noch weit weg waren.

Die Krebsliga mit den kantonalen und regionalen Krebsligen berät zu allen Fragen und steht Betroffenen und Angehörigen zur Seite:

► [krebisliga.ch/region](https://krebisliga.ch/region)



**Yoga tut Andrea gut.** Genauso gerne powert sie sich aber auch beim Tanzen aus oder tankt bei einem Spaziergang im Wald auf.

Da sitzt sie nun – zehn Jahre nach der ersten Diagnose – mit zwei kleinen Kindern, darf sie nicht heben oder mit ihnen herumtollen. Gleichzeitig lenkt die Familie ab: «Man macht einfach. Zusammenbrechen geht ja nicht.» Andrea gibt alles – ausser auf.

Ihre dritte Krebsdiagnose folgt ein Jahr nach der zweiten. Diesmal ist der Brustkrebs in der rechten Brust fortgeschritten. Auf die Mastektomie (Brustentfernung) folgen eine Chemo- und eine fünfjährige Antihormontherapie. Lange hadern? Das ist nicht Andreas Ding. Ihr Mann, ihre Eltern, Freundinnen und eine Spitex unterstützen die Familie, Andreas positives Naturell hilft nicht nur ihr selbst, sondern auch den andern. Diesmal rasiert sie sich die Haare augenblicklich im Beisein der Familie ab.

Heute geht es Andrea gut. Sie spürt kaum Nachwehen der Therapien. «Nur meine Hände sind häufig kalt und ich muss aufpassen wegen Osteoporose.» Ihre Kinder sind unterdessen 16- und 14-jährig – das Loslassen der beiden fällt ihr «nicht so leicht». Andrea vermutet, dass dies mit ihren Erlebnissen zu tun hat. Die eigene Geschichte und Pascales Schicksal haben sie geprägt. Andrea ist «unendlich dankbar», dass es ihr gut geht.

Was sie sich damals mit 18 Jahren gewünscht hätte, möchte sie nun selbst sein: eine Stütze für andere Krebsbetroffene Menschen. So meldet sie sich auf der Peer-Plattform der Krebsliga Schweiz an. «Ich möchte anderen Mut machen und Zuversicht schenken. Alles kann wieder gut kommen.» Ihr Dasein für andere Krebsbetroffene gebe ihr viel. So hilft Andrea beispielsweise auch bei Schmink- und Pflegekursen mit. Denn in der Zwischenzeit hat sie auch eine Ausbildung zur Kosmetikerin gemacht.

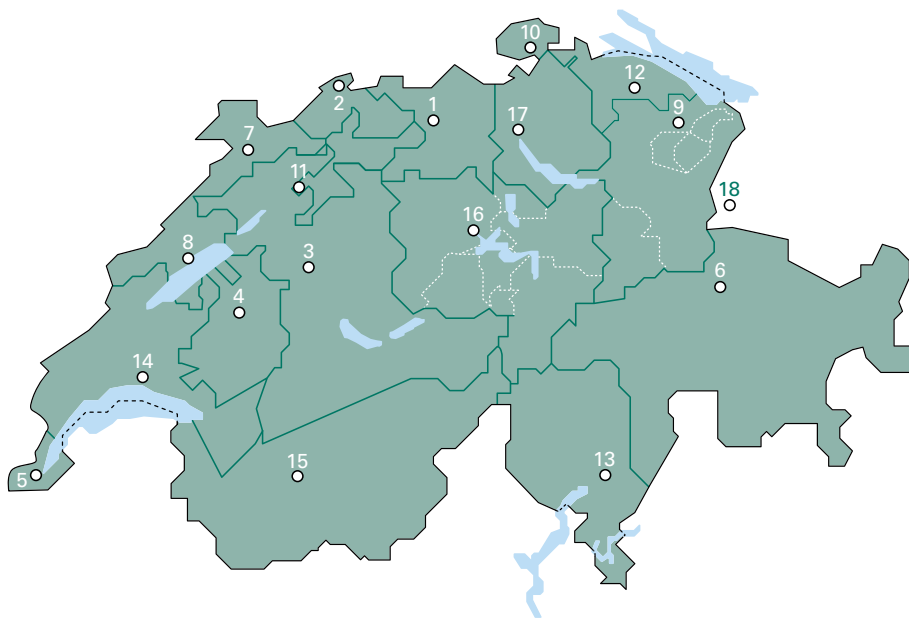
Steht die jährliche Nachsorgekontrolle an, schlägt Andreas Puls höher. Dann versucht sie, bewusst zu atmen, meditiert oder hört Mantra-Musik. «Ich lasse die Angst aber auch zu und sage mir, es ist völlig okay, Angst zu haben.»

### **Herzensprojekt: «Pascale Star»**

Andrea brauchte viele Jahre Abstand, doch im Winter 2023 ist sie bereit, ihr Herzensprojekt für Krebsbetroffene zu lancieren: [pascale-star.ch](http://pascale-star.ch). Sie begleitet andere Krebsbetroffene, «um ihnen eine Perspektive zu schenken», teilt ihre Erfahrungen, steht anderen vor Untersuchungen bei. Und ganz wichtig: «Wenn jemand einen positiven Bescheid erhält, feiern wir zusammen.» Andrea ist da. ●

# Beratung und Unterstützung – Die Krebsliga in Ihrer Region

Die Krebsliga will die Zahl der Krebserkrankungen verringern und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern. 18 kantonale und regionale Krebsligen beraten und unterstützen an über 70 Standorten in der Schweiz.



Wir sind immer für Sie da!

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>1 Krebsliga Aargau</b><br>Telefon 062 834 75 75<br>krebsliga-aargau.ch      | <b>6 Krebsliga Graubünden</b><br>Telefon 081 300 50 90<br>krebsliga-gr.ch                        | <b>10 Krebsliga Schaffhausen</b><br>Telefon 052 741 45 45<br>krebsliga-sh.ch   | <b>15 Krebsliga Wallis</b><br>Telefon 027 604 35 41<br>krebsliga-wallis.ch                           |
| <b>2 Krebsliga beider Basel</b><br>Telefon 061 319 99 88<br>klbb.ch            | <b>7 Ligue jurassienne contre le cancer</b><br>Téléphone 032 422 20 30<br>liguecancer-ju.ch      | <b>11 Krebsliga Solothurn</b><br>Telefon 032 628 68 10<br>krebsliga-so.ch      | <b>16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG</b><br>Telefon 041 210 25 50<br>krebsliga.info |
| <b>3 Krebsliga Bern</b><br>Telefon 031 313 24 24<br>krebsligabern.ch           | <b>8 Ligue neuchâteloise contre le cancer</b><br>Téléphone 032 886 85 90<br>liguecancer-ne.ch    | <b>12 Krebsliga Thurgau</b><br>Telefon 071 626 70 00<br>krebsliga-thurgau.ch   | <b>17 Krebsliga Zürich</b><br>Telefon 044 388 55 00<br>krebsligazuerich.ch                           |
| <b>4 Krebsliga Freiburg</b><br>Telefon 026 426 02 90<br>freiburg.krebsliga.ch  | <b>9 Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL</b><br>Telefon 071 242 70 00<br>krebsliga-ostschweiz.ch | <b>13 Lega cancro Ticino</b><br>Telefono 091 820 64 20<br>legacancro-ti.ch     | <b>18 Krebshilfe Liechtenstein</b><br>Telefon 00423 233 18 45<br>krebshilfe.li                       |
| <b>5 Ligue genevoise contre le cancer</b><br>Téléphone 022 322 13 33<br>lgc.ch |  | <b>14 Ligue vaudoise contre le cancer</b><br>Téléphone 021 623 11 11<br>lvc.ch |  |



gedruckt in der  
schweiz



Ihre Spende  
in guten Händen.

**Impressum** Herausgeberin: Krebsliga Schweiz, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 94 84, aspect@krebsliga.ch, krebsliga.ch/aspect, IBAN: CH 95 0900 0000 3000 4843 9 – Redaktionsleitung: Danica Gröhlich (dag), Joëlle Beeler (jbe) – Autorinnen und Autoren: Aline Meierhans (alm), Pia Schüpbach (spa), Timon Stalder (tis), Simone Widler (siw) – Gestaltung: Oliver Blank – Koordination: Olivia Schmidiger – Druck: Swissprinters AG, Zofingen – Ausgabe: 3/24, Juli 2024, erscheint 4-mal jährlich. Magazin für die Spenderinnen und Spender der Krebsliga Schweiz.

## Wie Sie unterstützen können

**Die Krebsliga ist vom ersten Moment für Betroffene und Angehörige da** und bietet Hand. In Form von Beratungen, Informationen, Kursen oder dem finanziellen Hilfsfonds für besonders schwierige Situationen.

**Darum brauchen wir Sie:** Mit Ihrer Spende können wir verstärkt die Forschung zur Entwicklung neuer, lebensrettender Therapien fördern. Ihre Unterstützung ermöglicht uns zudem, für noch mehr krebsbetroffene Menschen eine wichtige Anlaufstelle zu sein.



### Jetzt spenden

Ihre Spende wird für die dringlichsten Projekte in der Prävention, Beratung und Forschung eingesetzt. Ihr Engagement zählt.

► [krebsliga.ch/dringend](https://krebsliga.ch/dringend)



### Starten Sie Ihre eigene Online-Spendenaktion

Verzichten Sie auf Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenke oder sammeln Sie an einem Sponsorenlauf. Wählen Sie Ihr Projekt.

► [krebsliga.ch/participate](https://krebsliga.ch/participate)



### Forschungspartner werden

Wissenschaftliche Forschung ist der wichtigste Hoffnungsträger für Betroffene. Werden Sie Forschungspartner:in.

► [krebsliga.ch/forschungspartner](https://krebsliga.ch/forschungspartner)



### Mehr erfahren: Engagement für Unternehmen

Als Firma haben Sie verschiedene Möglichkeiten, langfristig und nachhaltig mit der Krebsliga zusammenzuarbeiten.

► [krebsliga.ch/firmenspende](https://krebsliga.ch/firmenspende)

**Jeder Beitrag zählt und ist sehr willkommen. Herzlichen Dank für Ihr Engagement!**

### Bei Fragen bin ich für Sie da!

Dana Raone vom Spendendienst

Krebsliga Schweiz:

Tel. 031 389 94 84

[krebsliga.ch/spenden](https://krebsliga.ch/spenden)

IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9



**Ihre Spende  
in guten Händen.**



krebsliga

# Hautkrebs ist es egal, wer du bist. Schütz dich.

In der Schweiz erkranken jährlich 3200 Menschen an schwarzem Hautkrebs. Denk daran: Schatten, Kleider und Sonnencreme senken dein Risiko.

Mehr auf [krebsliga.ch/sonnenschutz](https://www.krebsliga.ch/sonnenschutz)



**INVU.**  
BY SWISS EYEWEAR GROUP

**Eucerin**