



krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

Bulletin

2·2023

- › **Fatigue: die ungewöhnliche Müdigkeit (S.4)**
- › **Freiwilligenarbeit: drei engagierte Personen erzählen (S.6)**
- › **30 Jahre Walliseller Lauf: ein bewegendes Engagement (S.7)**

Magazin für Mitglieder
und Interessierte



ESTHER GIRSBERGER

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut mich sehr, dass ich mich zum ersten Mal als neue Präsidentin der Krebsliga Zürich an Sie wenden darf. Vor vier Jahren wurde ich für die Vorstandsarbeit angefragt – wegen meines beruflichen Hintergrunds als langjährige Journalistin und Kommunikationsfachfrau. Es ist richtig und wichtig, über die Krankheit Krebs zu reden und zu schreiben. Einfach ist es beileibe nicht. Es braucht die nötige Mischung von Distanz und Empathie. Doch mit jeder persönlichen Begegnung, sei es mit Krebserkrankten, deren Angehörigen, mit Mitarbeitenden und Menschen, die sich freiwillig engagieren, fällt es leichter. Nach vier Jahren Vorstandstätigkeit, die nicht primär durch Sitzungen geprägt war, sondern durch eine vertiefte Einsicht in die breite Angebotspalette der Krebsliga Zürich, habe ich gerne zugesagt, als ich für das Präsidium angefragt wurde.

Eines unserer kommunikativen Ziele ist es, das so grosse und sinnstiftende Angebot der Krebsliga Zürich bekannter zu machen. Wer könnte dafür besser geeignet sein als die Menschen, die sich auf die eine oder andere Art für die Krebsliga Zürich einsetzen? Zum Beispiel Pflegefachfrau Michèle Künzle, die auf Seite 4 über die «krebsbedingte Fatigue» spricht, über deren Ursachen und die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten, die neue Energie geben? Oder Therese Jost, Catherine Hedinger und Leo Berginz, die auf Seite 6 bei ihrer Freiwilligenarbeit nicht nur Leid erfahren, sondern von «lebensbetonenden Gesprächen» berichten? Öffentlich besondere Aufmerksamkeit erfahren diejenigen Aktionen, die zugunsten von Krebskranken mit viel Herzblut organisiert und durchgeführt werden. In diesem Bulletin lesen Sie daher auch über den Walliseller Lauf, der sage und schreibe seit 30 Jahren für die Krebsliga Zürich und im Speziellen für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche durchgeführt wird.

Es sind solche Einsätze, die zählen und die einem Kommunikationskonzept den wahren Stoff liefern. Erst der Blick hinter die Kulissen, die Begegnungen mit den Krebskranken, deren Angehörigen, den Mitarbeitenden und den Freiwilligen, die ohne grosses Aufheben Wesentliches erreichen, geben der manchmal trockenen Vorstandsarbeit die nötige Essenz. Dabei sei auch nicht verschwiegen, dass wir oft über die Finanzen sprechen müssen. Nicht alle können und wollen ihre Zeit für «eine gute Sache» einsetzen, wie Catherine Hedinger betont. Aber auch eine Spende ist «eine gute Sache». Dafür danken wir. •

A handwritten signature in blue ink that reads 'Esther Girsberger'.

Esther Girsberger, Präsidentin

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich • **Projektleitung & Realisation:** Jolanda Lanner
• **Texte:** Gjon David, Esther Girsberger, Munirah Mokhtar • **Mitwirkung:** Team der KLZ
• **Auflage:** 10 000 Exemplare • **Design:** Paolo Monaco, monacografico.ch • **Korrektur:** textkontext Sprachenservice, Miklos Galambos, textkontext.ch • **Druck:** Print Solutions AG, Zürich. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt. • **Abbildungen:** Gaëtan Bally (S. 3), Nora Brumm (S. 4–5), Markus Lamprecht (Cover), Kantonsspital Winterthur (Umschlagrückseite), Krebsliga Schweiz (S. 3), Krebsliga Zürich (S. 3, Umschlagrückseite), Walliseller Lauf (S. 7) • **Kontakt:** Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00, info@krebsligazuerich.ch, krebsligazuerich.ch

› HAUSNACHRICHTEN

«Ich fühle mich wirklich immer wahrgenommen»

Im Frühjahr 2023 befragten wir bei der Krebsliga Zürich Krebsbetroffene und ihre Angehörigen zu ihrer Meinung über unsere Dienstleistungen. Die Auswertung der 230 Fragebögen zeigt eine aussergewöhnlich hohe Zufriedenheit, die uns begeistert! So empfand die Mehrheit der Befragten die Unterstützung in Therapie und Sozialberatung als professionell. Sie schätzte es, alle ihre Anliegen und Fragen einbringen zu können, und fühlte sich ernstgenommen. Besonders positiv hervorgehoben wird, dass unsere Ansprechpersonen sich viel Zeit nehmen würden und einfühlsam und freundlich seien. Weitere Details finden Sie unter krebsligazuerich.ch/zufriedenheitsbefragung



Die Krebsliga Zürich und JDMT unterstützen gemeinsam im Bereich Arbeit und Krebs

Die Krebsliga Zürich und das ärztlich geführte Unternehmen JDMT bündeln seit September ihre Kräfte, um Krebsbetroffene und Arbeitgeber beim Umgang mit Krebs am Arbeitsplatz zu unterstützen. Das Ziel dieser Kooperation ist es, die vielfältigen Herausforderungen der Betroffenen und ihrer Arbeitsumgebung ganzheitlich zu erfassen und langfristige Unterstützung zu bieten. Dabei werden nicht nur die Betroffenen und ihre Angehörigen, sondern auch die Vorgesetzten, das Personalwesen und die Unternehmensleitung involviert und sensibilisiert. Wir freuen uns, mit dieser Kooperation das wichtige Thema «Arbeit und Krebs» an möglichst viele Arbeitgeber heranzutragen. Informationen und Kontakt unter: krebsligazuerich.ch/kooperation-klz-jdmt

Peer-Plattform: Betroffene begleiten Betroffene

Krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen finden im Austausch untereinander häufig viel Energie und vor allem gegenseitiges Verständnis. Die Krebsliga Zürich bietet mit ihren zwei Begegnungszentren in Zürich und Winterthur und vielen Selbsthilfegruppen Raum und wo nötig auch Begleitung für solche Gespräche. Eine digitale Form des Austausches unter Betroffenen und Angehörigen hat die Krebsliga Schweiz erschaffen. Mit ihrer «Peer-to-Peer»-Plattform peerplattform.krebsliga.ch vernetzt sie Krebsbetroffene und Angehörige schweizweit und ermöglicht so eine Kommunikation im geschützten Rahmen auch auf Distanz.



Rückblick auf die Mitgliederversammlung 2023

Rund 70 Vereinsmitglieder, Vorstandsmitglieder sowie Mitarbeitende der Krebsliga Zürich kamen am 6. Juni für die jährlich stattfindende Mitgliederversammlung zusammen. Neben den statutenformellen Traktanden erhielten die Anwesenden berührende Einblicke in den herausfordernden Alltag einer von Krebs betroffenen jungen Mutter. Beim anschliessenden Apéro im Begegnungszentrum «Wäldli» konnten die Gäste sich austauschen, Mitglieder unseres Teams kennenlernen und den Sommerabend gemeinsam geniessen. Weiterführende Informationen: krebsligazuerich.ch/mitgliederversammlung

Krebsbedingte Fatigue: die unsichtbare Belastung

Die Fatigue, eine spezielle Form der Müdigkeit bei Krebspatient:innen, ist zwar in der Gesellschaft noch weitgehend unbekannt, stellt jedoch eine ernsthafte Belastung für Betroffene und ihr Umfeld dar. Die Krebsliga stellt wertvolle Ressourcen und Programme zur Verfügung, um Menschen bei der Bewältigung von Fatigue zu unterstützen und ihnen zu helfen, ins Leben zurückzufinden.

In jedem von uns schlummert eine enorme Stärke, die uns befähigt, die härtesten Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Doch was, wenn diese Stärke von einer unsichtbaren Erschöpfung namens «krebsbedingte Fatigue» (CRF) herausgefordert wird? Diese unscheinbare, aber äusserst belastende Begleiterscheinung betrifft nicht nur den Körper, sondern auch die Seele von Krebsbetroffenen. Während wir alle Tage erleben, an denen wir erschöpft sind und «nicht mehr können», ist dies für viele Betroffene mit Fatigue kein sporadisches Ereignis, sondern ein täglicher Begleiter. Dieser manifestiert sich in Form von Müdigkeit bis zur Erschöpfung, körperlicher Schwäche und Schlafstörungen, was eine Vielzahl von Folgebeschwerden verursacht. Betroffene haben oft Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen, und leiden unter Konzentrationsproblemen sowie an einem Mangel an Motivation für alltägliche Aktivitäten. Zusätzlich können starke emotionale Reaktionen wie Niedergeschlagenheit und Reizbarkeit auftreten und körperliche Anstrengung kann zu langanhaltendem Unwohlsein führen. Michèle Künzle, Mitarbeiterin der Begegnungszentren der Krebsliga Zürich und Fatigue-Expertin, beschreibt es treffend: «Diese Menschen sind durch und durch erschöpft.» Fatigue ist somit weit mehr als nur Müdigkeit. Sie ist ein unsichtbarer Gefährte, der sich oft während und nach der Krebsbehandlung in das Leben der Betroffenen einschleicht. Etwa 80 Prozent der Menschen, die gegen den Krebs kämpfen, erleben sie während der Therapie, und bei 40 Prozent von ihnen verschwindet laut Künzle die Erschöpfung auch nicht, wenn der Behandlungsplan abgeschlossen ist.

Ursachen von Fatigue

Wie entsteht eigentlich diese quälende Müdigkeit, die krebssbedingte Fatigue auslöst? Ein Blick in die Literatur zeigt, der Tumor selbst verursacht eine tiefgreifende Müdigkeit, abhängig von den betroffenen Organen und der Art des Krebses. Das rasche Zellwachstum des Tumors erschöpft den Körper, beeinflusst den Stoffwechsel und kann den Schlaf-Wach-Rhythmus sowie das Immunsystem stören – dies ist im Fachjargon als «Tumorkachexie» bekannt. Oft gehen damit verminderter Appetit und Muskelverlust einher.

Neben der Krankheit selbst können beim Krankheitsbild Fatigue auch operative Eingriffe, welche im Rahmen einer Krebstherapie vorgenommen werden, eine entscheidende Rolle spielen. Diese Müdigkeit resultiert aus verschiedenen Faktoren, darunter Narkose, Blutverlust, Hormon- und Mineralienveränderungen,



«Fatigue-Management»-Gruppenleiterin Michèle Künzle unterstützt Betroffene im Umgang mit der krebssbedingten Müdigkeit

schmerzhafte oder langsam heilende Wunden, Infektionen, schmerzlindernde Medikamente, Schlafprobleme und mangelnde körperliche Aktivität.

Der Operation folgen oft unterschiedliche medikamentöse Therapien zur Behandlung von Krebs, darunter Chemotherapie, zielgerichtete Therapien, Immuntherapie und antihormonelle Therapien. Diese Medikamente haben verschiedene Wirkungsweisen und können Nebenwirkungen wie Müdigkeit verursachen. Einige Medikamente beeinflussen die Funktion des Knochenmarks, was die Produktion von roten und weissen Blutkörperchen sowie von Blutplättchen beeinträchtigen kann. Eine verringerte Produktion von roten Blutkörperchen führt zu Blutarmut (Anämie), was wiederum zu Erschöpfung führen kann. Letzten Endes kann die Einnahme von Nahrung sehr unangenehm werden, wenn diese Medikamente die Mundschleimhaut reizen, entzünden oder verletzen oder den Appetit mindern, was zu Nährstoffmangel führt – insbesondere aufgrund von Erbrechen oder Durchfall.

Abgesehen von den genannten physischen Ursachen führen Fachpersonen Fatigue auch auf psychische Faktoren zurück. Die Diagnose und Behandlung von Krebs können bei den Betroffenen Ängste, depressive Verstimmungen oder Depressionen auslösen oder verstärken. Das Leben mit Fatigue ist für sie eine zusätzliche psychische Belastung, die oft mit der Bewältigung von Alltagsbeschränkungen, Unverständnis seitens anderer Menschen und Unsicherheit bezüglich der Verbesserung der Fatigue einhergeht.

Bewegung und Ernährung als Schlüssel um mit Fatigue besser klarzukommen

Pflegefachfrau Michèle Künzle hat jedoch eine überzeugende Botschaft für alle, die mit krebssbedingter Fatigue zu kämpfen haben: Es gibt Hoffnung und Möglichkeiten, diese quälende Müdigkeit zu verringern. Um besser mit ihrer Fatigue umgehen zu können, müssen Betroffene lernen, diese genauer zu verstehen. Das bedeutet, die eigene Energiebilanz zu erkennen, zu wissen, was Energie gibt und was sie nimmt. Dies ist eine Herausforderung für die meisten Betroffenen und es erfordert Zeit, neue Verhaltensweisen zu erlernen.

Körperliche Bewegung kann dabei ein zentraler Ansatz sein, um Fatigue zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Selbst sanfte körperliche Aktivitäten können sehr effektiv sein, um Erschöpfung entgegenzuwirken. Es ist wichtig, dass Betroffene sich nicht übermässig schonen oder übermässig Bettruhe halten, da dies die Fatigue eher verstärken kann. Darüber hinaus spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Fehl- und Mangelernährung führen zu einem schwindenden Energielevel, geschwächtem Immunsystem und zu allgemeiner Schwäche. Eine angemessene Ernährung, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist, kann die Fähigkeit des Körpers erhöhen, eine Krebserkrankung und deren Therapie zu bewältigen.

Die Krebsliga Zürich ist an der Seite der Betroffenen, um ihnen in diesem Kampf beizustehen. Dabei bietet sie neben Einzelgesprächen eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten an, einschliesslich Ernährungsberatung, Selbsthilfegruppen und Kurse

zu Themen wie Kraft, Ausdauer, Entspannung und Achtsamkeit. Besonders stolz ist Künzle auf die Fatigue-Kurse, in denen Betroffene nicht nur mehr über ihre Erschöpfung erfahren, sondern auch lernen, ihre Energie bewusst zu nutzen. Die «Fatigue-Management-Schulung» ist Teil eines umfassenden onkologischen Rehabilitationsprogramms der Krebsliga Zürich und kann individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Künzle: «Indem man seine Energie besser managt, kann man die Lebensfreude zurückgewinnen und die Lebensqualität steigern.» •

Weiterführende Informationen

Broschüre – Fatigue bei Krebs
krebsligazuerich.ch/fatigue-broschuere

Gruppe Fatigue-Management
krebsligazuerich.ch/fatigue-management

› PERSÖNLICH

Die zwischenmenschlichen Beziehungen im Fokus

Seit dem Frühling dieses Jahres leitet Pflegefachfrau Katrin Marti die beiden Begegnungszentren der Krebsliga Zürich. Im Interview erläutert sie, was sie an ihrer Arbeit besonders schätzt, weshalb sie keine Ratschläge mehr erteilt und was sie zum Schmunzeln bringt.

Wie kamst du zur Krebsliga Zürich und was schätzt du an deiner Arbeit besonders?

Ich kam 2020 als Nikotinentwöhnungsberaterin für Rauchstoppkurse erstmals mit der Krebsliga Zürich in Kontakt. Seit Mai dieses Jahres arbeite ich nun als Leiterin der Begegnungszentren «Wäldli» und «Turmhaus». Meine Arbeitsweise ist geprägt von Empathie, Feingefühl und aufrichtiger Wertschätzung für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Die Vielseitigkeit meiner Tätigkeit, die Möglichkeit, intensive, bereichernde Gespräche zu führen, und meine Führungsrolle in der Weiterentwicklung der Zentren sind Aspekte, die ich besonders schätze.

Ein guter Rat, den du regelmässig teilst?

Für mich persönlich stehen die zwischenmenschlichen Beziehungen im Mittelpunkt meiner Überlegungen und Handlungen. In meiner Rolle als Beraterin habe ich über die Jahre gelernt, weniger Ratschläge zu erteilen, sondern vielmehr Menschen dabei zu unterstützen, selbst Fragen zu formulieren. Auf diese Weise helfe ich ihnen dabei, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und eigenständige Entscheidungen zu treffen.

Welche drei Attribute beschreiben dich am besten?

Sensibilität, Wohlwollen und Respekt sind die Werte, welche meinen inneren Kompass ausrichten.



KATRIN MARTI

Was bringt dich zum Lächeln?

Häufig sind es die kleinen Dinge. Wenn unerwartet im Radio der richtige Song im passenden Moment ertönt, der mir das Herz öffnet und mich für ein paar Minuten in eine schöne Stimmung versetzt. Eine kleine Geste eines Mitmenschen im turbulenten Alltag, welche Wertschätzung ausdrückt. Oder der Sonnenuntergang auf der Dachterrasse.

Dein Rezept für ein gesundes Leben?

Für mich stehen folgende stärkende Aspekte im Zentrum: die Pflege meines sozialen Netzwerks sowie Achtsamkeit und Selbstfürsorge für meinen Körper und Geist. •

Sie möchten sich mit spezialisierten Pflegefachfrauen oder Betroffenen austauschen?

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Begegnungszentren: krebsligazuerich.ch/begegnungszentren

«Freiwilliges Engagement ist für mich eine weitere Chance, auch im Alter Neues zu lernen»

Therese Jost, Catherine Hedinger und Leo Berginz sind Freiwillige bei der Krebsliga Zürich. In diesem Beitrag teilen sie ihre Erfahrungen und erzählen, wie ihr Engagement in den beiden Begegnungszentren nicht nur den Betroffenen, sondern auch ihnen selbst neue Perspektiven und einen tiefen Sinn im Leben eröffnet hat.

Jeder von uns kennt in seinem Familien- und Freundeskreis Menschen mit einer Krebserkrankung. Die Diagnose Krebs versetzt Betroffenen und Angehörigen oft einen Schock. Der Alltag ändert sich schlagartig, die Zukunftsperspektiven werden auf den Kopf gestellt, und nichts ist mehr wie zuvor. Jährlich erleiden dieses Schicksal allein im Kanton Zürich etwa 7700 Personen.

Die Krebsliga Zürich ist ein Auffangnetz für diese Menschen und bietet ihnen ein breites Spektrum an Dienstleistungen an. So helfen beispielsweise unsere Fachleute im Bereich «Persönliche Beratung & Unterstützung» bei Sozialversicherungsfragen, beruflichen, finanziellen oder familiären Anliegen. In unseren Begegnungszentren «Wäldli» in Zürich und «Turmhaus» in Winterthur finden Betroffene wie auch ihre Angehörigen Orte der Erholung und des Austauschs. Hier können sie sich beraten lassen, ohne vorherige Anmeldung. Hier schaffen wir für sie Zeit und Raum. Im Zentrum für Psychoonkologie erhalten sie psychotherapeutische Unterstützung, um mit der Krankheit umzugehen. Unsere ambulante Onko-Rehabilitation, vielfältige Kurse, Workshops und Vorträge ergänzen unser Engagement für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen.

In unserem täglichen Kampf gegen den Krebs haben auch wir Unterstützung. Woche für Woche verlassen wir uns auf engagierte Freiwillige, deren unermüdliche Arbeit das Leben von Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen auf einzigartige Weise berührt und verändert.

Lebensbejahende Gespräche

Ein beeindruckendes Beispiel für diese Freiwilligenarbeit ist Therese Jost. Im Jahr 2012 erfuhr sie die Diagnose Brustkrebs und stand vor einer Welt, in der nichts mehr sicher schien: «Der Boden unter den Füßen entglitt mir, Ängste kamen hoch. Da war ich dankbar für die fachkundige und liebevolle Begleitung im Begegnungszentrum Turmhaus.» Heute setzt sich die 71-Jährige aktiv im «Wäldli» ein. Sie hilft bei der Vorbereitung eines Brunchs oder führt inspirierende Gespräche mit Krebsbetroffenen und ihren Nächsten. Für sie ist freiwilliges Engagement nicht nur eine Möglichkeit zu helfen, «sondern auch eine Chance, selbst im Alter stetig dazuzulernen».

«Bereichernd und befriedigend», diese Erfahrung macht eine weitere engagierte Freiwillige. Catherine Hedinger kennt Krebs aus ihrem Familien- und Freundeskreis und war in den Achtzigerjahren selbst als Pflegefachfrau bei der Krebsliga Zürich tätig. Hedinger bekräftigt: «Der Austausch, der natürlich nicht immer auf Krebs beschränkt ist, bereichert mich enorm.» Einige dieser Begegnungen seien derart bewegend, dass sie Hedinger lange Zeit nachhallen. Zudem lerne sie durch die interessanten Gespräche mit Krebsbetroffenen weitere Lebensperspektiven kennen, ergänzt die 64-Jährige. Doch was gab ihr eigentlich den Anstoss, sich freiwillig für Krebsbetroffene zu engagieren, insbesondere jetzt, wo sie in Pension ist? Entschlossen antwortet Hedinger: «Weil ich auch weiterhin etwas Sinnvolles tun möchte und meine Zeit für eine gute Sache einsetzen will.»

Schliesslich ist es eben genau dieses «Sinnstiftende» und das Gefühl der «enormen Bereicherung», das auch Leo Berginz zu seinem freiwilligen Engagement anspornt. Im Begegnungszentrum «Turmhaus» in Winterthur leitet er unter anderem zwei Jass-Clubs, in denen die Teilnehmenden monatlich zum Schieber- oder Bieter-Jass zusammenkommen. «Die Begeisterung der Jass-Runde ist spürbar, und die Teilnehmenden freuen sich bereits auf den nächsten Termin, sobald einer endet», so der 70-Jährige. Während seines Freiwilligeneinsatzes lerne er unglaubliche Menschen und Lebenssituationen kennen. Dabei seien die Gespräche alles andere als nur traurig, sondern «sehr lebensbetonend und lebensbejahend». Dass Berginz heute als glücklicher Grossvater seine beiden Enkelkinder beim Aufwachsen begleiten kann, ist nicht selbstverständlich. 2014 erhielt er die Diagnose unheilbarer Lymphdrüsenkrebs. Berginz weiss somit, wovon er spricht, wenn er fordert: «Es sind heute mehr als ein Drittel aller Menschen irgendwann in ihrem Leben von Krebs betroffen. Ihnen kann nur geholfen werden, wenn die Gesellschaft schonend und verständnisvoll mit ihnen umgeht.»

Abschliessend gebührt all unseren engagierten Freiwilligen ein grosses Dankeschön. Euer Einsatz und eure Hingabe machen einen entscheidenden Unterschied im Leben von Krebsbetroffenen, und wir schätzen euer wertvolles Engagement zutiefst. •

Wenn auch Sie sich freiwillig engagieren wollen, zögern Sie nicht, **Marlene Elichka** zu kontaktieren.

Sie erreichen sie per E-Mail unter marlene.elischka@krebsligazuerich.ch oder telefonisch unter der Nummer 044 388 55 13.

Alle offenen Freiwilligen-Einsätze:
krebsligazuerich.ch/freiwillige

30 Jahre Walliseller Lauf: herzlichen Dank!

Der erste Sonntag im November steht in Wallisellen ganz im Zeichen der Solidarität! Seit 30 Jahren laufen Menschen beim Walliseller Lauf zugunsten krebsbetroffener Kinder und Jugendlicher. Die Einnahmen kommen dem Fonds «Kind, Krebs und Familie» der Krebsliga Zürich zugute.

Am Anfang standen die persönlichen Erfahrungen in der Familie, die Stefan Cescutti motivierten, Spenden für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche zu sammeln. Gleichzeitig schaffte er damit einen attraktiven Event für Wallisellen. Gemeinsam mit dem Turnverein Wallisellen initiierte der leidenschaftliche Läufer 1993 den ersten Walliseller Lauf, bei dem 180 Läufer:innen an den Start gingen.

Aus bescheidenen Anfängen entwickelte sich ein beliebter Event mit fast 2000 Teilnehmer:innen, bei dem seither über 800 000 Franken für den Fonds «Kind, Krebs und Familie» der Krebsliga Zürich gesammelt wurden. Diese Mittel finanzieren die jährliche Ferienwoche für krebskranke Kinder und Jugendliche und solche aus betroffenen Familien.

Cescutti hofft auf eine erfolgreiche Fortsetzung des Laufs in Zusammenarbeit mit der Stadt Wallisellen und den Sponsoren. Er ermutigt auch Sie, liebe Leser:innen, am Walliseller Lauf 2024 teilzunehmen und «die wichtige Arbeit der Krebsliga Zürich zu unterstützen, während Sie ein unvergessliches Lauferlebnis und ein tolles Rahmenprogramm geniessen können». •



Stefan Cescutti übergab nach 20 Jahren an der Spitze des OK das Amt an Sandra Bärlocher. Er steht ihr als Vizepräsident zur Seite. (©Walliseller Lauf, Frank Zwicky)

Wir sagen Danke

Zum 30-jährigen Jubiläum des Walliseller Laufs möchten wir dem Organisationskomitee herzlich für seine ehrenamtliche Arbeit danken. Ein ebenso grosses Dankeschön geht an die unzähligen freiwilligen Helfer:innen, die über all die Jahre tatkräftig mitgewirkt haben und ohne die diese Veranstaltung nicht möglich wäre. Auch der Stadt Wallisellen und den grosszügigen Sponsoren gebührt ein herzliches Merci!

Eine Woche Auszeit für betroffene Kinder und Jugendliche

Das wertvolle Engagement des Walliseller Laufs zeigt sich Jahr für Jahr während der Ferienwoche für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche. Dank den Spenden können wir jedes Jahr im Herbst eine Gruppe von 8- bis 16-Jährigen aus der gesamten Schweiz zu einem kostenlosen Erlebnislager einladen. Die Ferienwoche bietet gemeinsame Abenteuer, Naturausflüge und eine willkommene Auszeit vom Alltag. Die berührenden Rückmeldungen der jungen Teilnehmer:innen bestätigen den unermüdlichen Einsatz des Organisationskomitees und der freiwilligen Helfer:innen.

«Alle haben alle so akzeptiert, wie Sie sind. Ich habe viel gelacht und neue Freunde gefunden.»

«Es war einfach mega und ich habe es sehr genossen und werde es vermissen. Alle verbindet etwas und alle kennen das Gefühl von Krebs und verstehen einander.»

«Ich wet wieder is Lager ga.»

Bericht mit Fotos des diesjährigen Lagers:
krebsligazuerich.ch/erlebnislager

Kursprogramm 2024

Möchten Sie Ihre Muskulatur stärken, ohne sich zu überfordern? Mittels einer achtsameren Lebenshaltung Ihr Wohlbefinden steigern? Oder lieber im neuen Jahr in unseren Kochkursen die Wirkung von Nahrungsmitteln kennenlernen? Unser Kursprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse von Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen ausgerichtet und hat auch im neuen Jahr wieder viel Spannendes zu bieten. Komplettes Kursprogramm und Anmeldung:

krebsligazuerich.ch/kursangebot



Kursprogramm 2024



Kurse · Onlinekurse · Seminare

Bewegung
Entspannung
Kreativität
Ernährung

Tumortage Winterthur 2024

Die Veranstaltung, welche vom Kantonsspital Winterthur organisiert wird, richtet sich an Patient:innen und interessierte Personen, die mehr über die Entstehung, die Behandlungsmöglichkeiten und den Umgang mit Krebs erfahren möchten. Dabei vermitteln Expert:innen ihr Fachwissen in einer verständlichen Sprache. Die Tumortage finden am Freitag, 2. Februar im Hotel Banana City und am Samstagvormittag, 3. Februar im Kantonsspital Winterthur statt. Am Freitag ist eine virtuelle Teilnahme möglich. Die Krebsliga Zürich ist auch 2024 wieder Patronatspartnerin und wird den Anlass mit Referaten und Workshops bereichern. Programm und Anmeldung: tumortage.ch



Bild: © M Oeggerli / Micronaut.ch, Supported by Pathology, University Hospital Basel, and School of Life Sciences, FHNW, Mültenz.



Helfen Sie Betroffenen: mit Sozialberatung

krebsligazuerich.ch/spendenhilft

Jetzt spenden.

