



Bewegung tut gut

Übungen nach einer Brustoperation

Ein Angebot der Krebsliga



Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

Fachberatung

(alphabetisch)

Sabine Jenny, lic. phil., Abteilungsleiterin Krebsinformationsdienst, Krebsliga Schweiz, Bern
Barbara Wiggers Müller, dipl. Physiotherapeutin FH, Affoltern a.A.

Text

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

Redaktion

Ines Fleischmann, Krebsinformationsdienst, Krebsliga Schweiz, Bern

Fotos

Susanne Bürki, Inselspital, Bern
Modell: Liliane Haldemann, Bern

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2014, Krebsliga Schweiz, Bern

Liebe Leserin

Für krebsbetroffene Frauen spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Es ist wissenschaftlich belegt, dass der Krankheitsverlauf bei Brustkrebsbetroffenen, die regelmässig körperlich aktiv sind, positiv beeinflusst werden kann.

Bereits eine moderate Aktivität hilft, die physischen und psychischen Folgen einer Krebsbehandlung zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern. Deshalb empfehlen wir Betroffenen, im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten regelmässig spazieren zu gehen, zu wandern oder sich auf andere Weise körperlich zu betätigen. Viele Aktivitäten wie etwa Fahrradfahren, Staubsaugen, Gartenarbeit etc. lassen sich dabei problemlos in den Alltag integrieren.

Die Übungen in diesem Büchlein sind speziell nach einer Brustkrebsbehandlung sinnvoll, allgemeine Informationen zu körperlicher Aktivität bei Krebs finden Sie in einer separaten Broschüre (siehe S. 25).

Wir wünschen Ihnen viel Spass mit dem kleinen Gymnastikprogramm!

Ihre Krebsliga



Bewegung tut gut

Nach einer Brustkrebsbehandlung verändert sich bei vielen Frauen das Gefühl für den eigenen Körper. Zudem ist die Körperwahrnehmung oft nicht mehr dieselbe wie vor der Erkrankung. Es kann sein, dass Sie Ihren Körper nur noch beachten, weil er schmerzt oder sich verändert hat und kaum mehr, weil Sie sich an ihm freuen.

Auch eine allgemeine Müdigkeit kann auftreten, die so genannte Fatigue. Sie kann die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, das Selbstwertgefühl vermindern und soziale Kontakte erschweren.

Je nach Ausdehnung des Operationsgebiets ist die Beweglichkeit im Arm- und Schulterbereich eingeschränkt. Sie reagieren anfänglich möglicherweise empfindlich auf Berührungen und Bewegungen;

Spannungsschmerzen und überreizte Hautnerven beeinträchtigen Sie in Ihren alltäglichen Verrichtungen.

Vielleicht versuchen Sie, durch Stillhalten und Anspannen unangenehme Empfindungen und Schmerzen möglichst zu umgehen. Unbewusst ziehen Sie vielleicht die Schultern nach vorne und vermeiden einen aufrechten Gang, als ob Sie sich vor weiteren Verletzungen oder vor den Blicken anderer schützen möchten. Dies ist angesichts Ihrer Erfahrungen verständlich, es beeinträchtigt aber Ihr Wohlbefinden.

Das Wohlbefinden steigern

Eine aufrechte Haltung kann hingegen helfen, das äussere und innere Gleichgewicht wiederzufinden. Mit Physiotherapie, Gymnastik, Tanzen, Spaziergängen,

Schwimmen etc. können Sie ein neues Gefühl für Ihren eigenen Körper aufbauen. Sie bewegen sich lockerer und unbefangener, werden so auch innerlich gestärkt und erhalten neues Vertrauen in Ihren Körper.

- Verspannungen lösen sich, der Kreislauf wird angeregt, Schmerzen werden seltener.
- Die Beweglichkeit der Narbe über dem darunterliegenden Gewebe wird besser und das Narbengebiet dehnbarer.
- Bewegung hilft auch, einem Lymphödem vorzubeugen (siehe Broschüre «Brustkrebs»).
- Bei Bedarf können Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Physiotherapie verschreiben lassen, die von der Grundversicherung Ihrer Kranken-

kasse bezahlt wird. Über eine Zusatzversicherung erhalten Sie allenfalls auch für andere Körpertherapien wie Osteopathie, Feldenkrais u. Ä. eine Kostengutsprache. Es lohnt sich, dies vorher abzuklären.

Gerade wenn Sie der körperlichen Fitness vor der Erkrankung wenig Beachtung geschenkt haben sollten, ist der Zeitpunkt jetzt günstig, neue Verhaltensweisen anzunehmen und sich regelmässig zu bewegen.

Ein sinnvolles Training umfasst sowohl Ausdauer- wie auch Muskeltraining, denn das Zusammenspiel der Muskeln und das Kräfteverhältnis der verschiedenen Muskelgruppen zueinander sind wichtig. Regelmässigkeit ist dabei der Schlüssel zum Erfolg! Training und

Entspannungs- bzw. Erholungsphasen sollen einander unbedingt abwechseln.

Jede betroffene Frau hat zudem die Wahl, ob sie alleine, gemeinsam mit anderen oder im Rahmen eines von der Krebsliga veranstalteten Kurses oder einer Krebs-sportgruppe gezielt trainieren möchte. Wenden Sie sich an eine Fachperson, zum Beispiel einen Physiotherapeuten oder eine Krebs-sportgruppen-Leiterin. Ihre kantonale oder regionale Krebsliga wird Sie gerne beraten.

Was die Wissenschaft dazu sagt

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine regelmässige, individuell angepasste körperliche Betätigung sich günstig auf das Wohlbefinden auswirkt. So reduziert Bewegung beispielsweise die krebsbe-

dingte Müdigkeit, fördert die Beweglichkeit und beugt Lymphödemen vor. Schmerzen werden seltener.

Weitere Studien haben ergeben, dass bei Betroffenen, die regelmässig körperlich aktiv sind, weniger Rückfälle auftreten und eine niedrigere Sterblichkeit zu verzeichnen ist.

Darüber hinaus wirkt eine mittlere körperliche Aktivität auch vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose (Knochenschwund).

Eine mittlere körperliche Aktivität wird als «leicht anstrengend» empfunden; Sie erreichen sie beispielsweise durch Walking, Gymnastik, Radfahren, Tanzen oder – sofern bereits möglich – Schwimmen während etwa 30 Minuten.

Gymnastikprogramm

Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Die Anleitungen auf den folgenden Seiten sind ein erster Schritt, um eine aufrechte Körperhaltung zu fördern und die Beweglichkeit von Wirbelsäule, Schultern und Armen zu verbessern. Die Übungen lassen sich problemlos in den Tagesablauf integrieren.

Es ist optimal, wenn Sie ...

- die Beschreibung der Übungen vorher durchlesen.
- die Übungen regelmäßig, am besten täglich, ausführen.
- die Übungen zur Unterbrechung der gewohnten Arbeitshaltung nutzen.
- sich für die Übungen genug Zeit nehmen.
- gleichmässig atmen und während der Anstren-

gung den Atem nicht anhalten, sondern bewusst ausatmen.

- die einzelnen Übungen mehrmals wiederholen. Sie können mit wenigen Wiederholungen beginnen und deren Zahl allmählich steigern.
- die Übungen abbrechen, sobald Schmerzen auftreten.

Locker werden

1 Übung im Liegen

- Legen Sie sich mit gespreizten Beinen auf den Rücken, strecken Sie die Arme, so weit es geht, neben dem Körper aus.
- Drehen Sie sich, mit leichtem Druck auf den Fuss, zur Gegenseite und gleiten Sie gleichzeitig mit Ihrer Hand über die Brust so weit



wie möglich zur Gegenhand. Drehen Sie dabei den Oberkörper mit und atmen Sie dazu aus.

- Beine und Becken bleiben dabei möglichst am Boden.
- Gleiten Sie zurück in die Ausgangsstellung.
- Wechseln Sie nun die Seite.





2 Ideale Schlafstellungen

Rückenlage:

- Benutzen Sie ein bequemes Kopfkissen, das Ihren Kopf und Hals gut stützt.
- Die Schultern liegen frei auf der Matratze und nicht auf dem Kopfkissen.
- Die Halswirbelsäule bildet die Verlängerung der Brustwirbelsäule und sollte gerade sein.

- Eine Rolle unter den Knien kann Ihren Rücken bei Rückenbeschwerden entlasten.

Seitenlage:

- Das Kopfkissen stützt Kopf und Hals.
- Die Schultern liegen frei auf der Matratze.
- Die Halswirbelsäule bildet die Verlängerung der Brustwirbelsäule und sollte gerade sein.

- Bei Schulterbeschwerden können Sie ein zusätzliches Kissen vor die Brust legen und den oberen Arm auf das Kissen abstützen; das entlastet die hintere Schultermuskulatur.
- Ein Kissen zwischen den Knien kann Ihren Rücken bei Rückenbeschwerden entlasten.

Übungen für den Alltag

- Für diese Übungen benötigen Sie ein mittel-großes Badetuch.
- Die Übungen können auch im Sitzen auf einem Hocker ausgeführt werden.



Schulterbeweglichkeit verbessern

- 3 Legen Sie das Tuch längs gefaltet über eine gut fixierte (d. h. angeschraubte) Stange.



4 Ziehen Sie das eine Tuchende Richtung Boden, dadurch wird der Gegenarm nach oben gezogen. Machen Sie die Übung wechselseitig.



5 Halten Sie die Tüchenden straff zwischen Ihren Händen vor dem Körper.



6 Ziehen Sie die Schultern hoch und schieben Sie sie dann bewusst Richtung Becken nach hinten unten.

7 Führen Sie die Arme nach oben und strecken Sie sie über dem Kopf aus. Ziehen Sie dabei die Schultern nicht hoch, sondern lassen Sie sie unten.



Falls dies zu schwierig ist, können Sie auch an einer Wand üben: Stellen Sie sich hüftbreit ca. 20 cm vor die Wand. Legen Sie die Handflächen an die Wand und tasten Sie sich, so weit es geht, der Wand entlang hoch. Die Schultern bleiben unten, die Augen schauen geradeaus.



8 Halten Sie das Tuch straff vor der Brust, ziehen Sie dabei die Schultern nicht hoch, sondern lassen Sie sie bewusst unten.



9 Drehen Sie die gestreckten Arme vor der Brust hin und her, als ob Sie ein Steuerrad in den Händen hielten; halten Sie das Tuch währenddessen gestrafft.

10 Legen Sie das gestreckte Tuch hinter dem Kopf an den Nacken, schieben Sie dabei den Kopf nicht vor.



Ober- und Unterarme bilden ungefähr einen rechten Winkel.

11 Führen Sie Unterarme und Ellbogen nach vorne vor dem Gesicht so nah wie möglich zusammen und öffnen Sie sie wieder, wobei Sie die Ellenbogen sanft nach aussen ziehen.





12 Fassen Sie das Tuch mit beiden Händen hinter dem Rücken. Strecken Sie vorsichtig den einen Arm nach oben und ziehen Sie das Tuch hoch, so, als wollten Sie den Rücken frottieren; gleichzeitig beugt sich der andere Arm hinter dem Rücken nach innen hoch.

Ziehen Sie den einen Arm wieder zurück und führen Sie diese Bewegung abwechselungsweise durch.

Übungen für die Arbeitspause

1 Aktives Stehen

- Stellen Sie sich hüftbreit mit parallel ausgerichteten Füßen, nicht ganz durchgestreckten Knien und wenn möglich aufrechtem Oberkörper hin.
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmässig auf beide Füße und auch gleichmässig auf Zehenballen und Fersen.
- Richten Sie das Becken etwas auf, indem Sie das Steissbein leicht einziehen. Der Rücken wird lang.
- Schieben Sie das Brustbein (nicht die Schultern) leicht nach vorne und oben.



- Halten Sie den Kopf gerade, so, als ob Sie den Scheitel zur Decke strecken möchten. Das dehnt auch den Nacken.
- Lassen Sie die Schultern und Arme locker hängen.



Aktives Sitzen – auch im Büro

- **2** Setzen Sie sich möglichst aufrecht hin. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Hüften etwas höher sind als die Knie. Die Füße ruhen flach auf dem Boden. Die Beine sind bequem, etwa hüftbreit (V-förmig) geöffnet. Schieben Sie die Schultern nach hinten unten.
- Kippen Sie das Becken leicht nach vorne, dadurch richtet sich die Wirbelsäule auf, der Brustkorb weitet sich. Ziehen Sie das Kinn leicht zurück, strecken Sie den Scheitel sanft zur Decke. Der Atem kann ungehindert fließen.



- **3** Richten Sie den Arbeitsplatz ergonomisch ein, das heisst genau auf Ihre Körpergrösse abgestimmt.
- Benutzen Sie allenfalls eine Lendenrolle, um die optimale Position des Beckens zu halten.
- Stützen Sie die Arme allenfalls auf den Armlehnen ab, um den Schultergürtel zu entlasten.

- Setzen Sie sich dynamisch hin, das heisst, unterbrechen Sie Ihre Sitzhaltung immer wieder durch Übungen wie die folgenden. Dadurch beugen Sie Verspannungen vor, aktivieren den Stoffwechsel, vertiefen die Atmung und regen den Lymphabfluss an.

Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern

- **4** Setzen Sie sich vorne auf dem Stuhl hin. Atmen Sie langsam aus, kippen Sie gleichzeitig das Becken nach hinten, sodass der Rücken rund wird. Lassen Sie den Kopf auf die Brust sinken und ziehen Sie die Arme nach innen gedreht zu den Oberschenkeln. Die Ellbogen weisen nun vom Körper weg.



- **5** Atmen Sie ein, kippen Sie das Becken nach vorne und schieben Sie die Schultern nach hinten unten. Ziehen Sie das Kinn leicht zurück mit dem Blick nach vorne und ziehen Sie die nach außen gedrehten Arme nach hinten unten.
- Wiederholen Sie die Übung einige Male, am besten stündlich.
- **6** Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände gekreuzt und flach auf das Brustbein.
- **7** Drehen Sie den Oberkörper locker, leicht und rhythmisch hin und her um die eigene Achse, ohne die Schultern hoch- oder einzuziehen, Becken und Kopf bewegen sich nicht mit. Atmen Sie dabei tief ein und aus.



Seite dehnen

- **8** Legen Sie beim Einatmen den Arm der betroffenen Seite so weit es geht seitwärts über den Kopf. Die Ellbogenspitze weist zur Decke. Stützen Sie die andere Hand auf der Sitzfläche oder der Stuhllehne ab. Mit dem Einatmen neigen Sie den Oberkörper leicht seitwärts, dadurch lösen Sie eine

Dehnung aus. Ziehen Sie die Schulter nicht zum Ohr hin, der Armwinkel bleibt während der Übung unverändert. Bleiben Sie während einiger Atemzüge in dieser Stellung.

- Wechseln Sie die Seite. Üben Sie vor allem mit der betroffenen Seite.



Seitliche Brustwand dehnen

- **9** Sie sitzen aufrecht und lehnen sich im Sitzen leicht nach vorne. Der Rücken bleibt gerade. Umgreifen Sie hinter Ihrem Körper, ungefähr auf Taillenhöhe, mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Seite und ziehen Sie den Arm Richtung

Gegenseite; dadurch wird das Schulterblatt nach hinten gezogen. Spüren Sie die leichte Dehnung am seitlichen Brustkorb? Bleiben Sie während einiger Atemzüge in dieser Stellung.

- Wechseln Sie die Seite, üben Sie aber vor allem mit dem betroffenen Arm.



Seitliche und hintere Nackenmuskulatur dehnen

- Sie sitzen aufrecht, schieben die Schultern nach hinten unten und legen die Hände unter das Gesäss, sodass Sie auf den Handflächen sitzen.

- **10** Neigen Sie den Kopf langsam zur Seite, ohne die Schultern zu bewegen; halten Sie den leichten Dehnzug im Nacken während einiger Atemzüge.
- **11** Drehen Sie den seitlich geneigten Kopf zusätzlich leicht nach vorne, das Rückgrat bleibt aufrecht. Halten Sie auch diesen Dehnzug während einiger Atemzüge. Machen Sie die Übung beidseitig.

Zusätzliche Übungen für die Verbesserung der Schulterstabilität und Kraft finden Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, was Sie zusätzlich stärken und Ihre Rehabilitation erleichtern könnte.

Physiotherapie

Nach einer Lymphknotenentnahme können Schmerzen auftreten und die Armbeweglichkeit kann eingeschränkt sein, zuweilen selbst dann, wenn nur einzelne Wächterlymphknoten entfernt worden sind.

Idealerweise erhalten Sie bereits im Spital physiotherapeutische Anleitung und Unterstützung. Es ist wichtig, dass Sie nach der Spitalentlassung gewisse Übungen zu Hause weiterführen bzw. sich physiotherapeutisch behandeln lassen. Sprechen Sie Ihre behandelnden Ärzte auf eine entsprechende Verordnung an.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige auf vielfältige Weise. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für die Behandlung eines Lymphödems, für die Kinderbetreuung, für Sexualberatung etc.

Seminare zur Rehabilitation

Unter dem Motto «Neuland entdecken» bietet die Krebsliga an verschiedenen Orten in der Schweiz Rehabilitationsseminare und -wochen an:
www.krebsliga.ch/rehabilitation

Körperliche Aktivität

Bewegung verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebs sportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Rubrik «Broschüren».

Broschüren der Krebsliga

- **Brustkrebs**
- **Brustprothesen: Die richtige Wahl**
- **Eine neue Brust?**
Chirurgischer Wiederaufbau nach Brustkrebs
- **Körperliche Aktivität nach Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Rundum müde**
Fatigue bei Krebs
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Neuland entdecken – Seminare der Krebsliga zur Rehabilitation**
Kursprogramm
- **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen

Bestellmöglichkeiten

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

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, wenn Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Bewegungsempfehlungen für Patientinnen mit fortgeschrittenem Brustkrebs**», 2012 (pharmainterstützt, kostenlos), online unter:

www.leben-mit-brustkrebs.de → Mehr Infos → Infomaterial

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise

contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**Lega ticinese
contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**Ligue vaudoise
contre le cancer**
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

**Ligue valaisanne
contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**Krebssliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR**
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebssliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebssliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-3253-1

Krebssliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum
www.krebsforum.ch, das
Internetforum der Krebsliga

Cancerline
www.krebssliga.ch/cancerline,
der Chat für Kinder, Jugend-
liche und Erwachsene zu
Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Wegweiser
www.krebssliga.ch/wegweiser,
ein Internetverzeichnis der
Krebssliga zu psychosozialen
Angeboten (Kurse, Beratun-
gen etc.) in der Schweiz

Rauchstopplinie
Tel. 0848 000 181
max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

**Krebstelefon
0800 11 88 11**

Montag bis Freitag
9–19 Uhr

Anruf kostenlos

helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Überreicht durch Ihre Krebsliga: