



Alternativ? Komplementär?

Risiken und Nutzen unbewiesener
Methoden bei Krebs

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und ihre Angehörigen



Inhaltsverzeichnis

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

Verantwortlich

Schweizerische Studiengruppe für
komplementäre und alternative Methoden
bei Krebs SKAK

Text

Dr. phil. Nicolas Broccard, Bern
Dr. pharm. Anne Durrer, Bern
Dr. med. Martina Frei, Zürich

Fotos

Titelbild: Wolfgang Kaehler/Corbis
S. 4, 22, 32: ImagePoint AG, Zürich

Design

Wasmer Graphic Design, Langnau i. E.

Druck

Geiger Druck AG, Bern

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2002 Krebsliga Schweiz, Bern

Editorial	5
Vorwort	6
Einführung	7
Krebs – was ist das?	8
Naturwissenschaftliche Begründung (Schulmedizin)	8
Nicht-naturwissenschaftliche Erklärungen Auf der Suche nach dem Sinn	9
Die konventionelle Therapie bei Krebs	11
Behandlungsmöglichkeiten	12
Die Fortschritte in der Onkologie	13
Wie ein Krebsmedikament entsteht	14
Unkonventionelle Therapien bei Krebs	16
Unkonventionelle Methoden erforschen und prüfen	19
Gemeinsame Fortschritte	21
Was möchte ich?	23
Etwas für sich tun	24
Was bezahlt die Krankenkasse?	25
Grundversicherung	25
Zusatzversicherungen	26
Eine Therapeutin, einen Therapeuten finden	27
Die erste Behandlungssitzung	29
Die getroffene Wahl überprüfen	31
Leben mit Krebs	33
Anhang	34



Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Liebe Leserin, lieber Leser

Krebskrankheiten und andere schwere Erkrankungen wecken oft ungeahnte, bisher verborgene Kräfte. Der Lebenswille wird eher stärker als schwächer. In solchen Situationen spüren viele Menschen das Bedürfnis nach zusätzlicher Aufmerksamkeit und Pflege, nach einer umfassenden Betreuung, nach einer selbstbestimmten Erweiterung ihrer Behandlung. Sie möchten nichts unversucht lassen und suchen nach Möglichkeiten, selbst etwas zu ihrem Wohlbefinden und zur Linderung ihrer Beschwerden beizutragen.

Schätzungen zufolge probieren mehr als die Hälfte aller Krebspatientinnen und Krebspatienten auch unkonventionelle Methoden aus. Manche davon können das Wohlbefinden verbessern, andere sind gefährlich. Keines dieser – nach wissenschaftlichen Methoden unbewiesenen – Verfahren kann Krebs heilen. Sie sind deshalb kein Ersatz, keine Alternative für die konventionelle medizinische Behandlung; sie können diese jedoch ergänzen.

Die vorliegende Broschüre empfiehlt Ihnen keine konkreten komplementären, also ergänzenden Methoden. Sie wird Ihnen jedoch helfen

- > herauszufinden, was genau Sie von einer komplementären Behandlung erwarten,
- > abzuklären, welche Kosten von Ihrer Krankenkasse bezahlt werden,
- > einen seriösen Therapeuten, eine seriöse Therapeutin zu finden,
- > anhand von Warnsignalen rechtzeitig zu erkennen, ob Sie ausgenutzt werden.

Darüber hinaus möchte sie Ihnen auch Mut machen, mit Ihrem Behandlungsteam über Ihre Wünsche und Anliegen zu sprechen.

Ihre Krebsliga

«Leben wär' eine prima Alternative» hiess ein sehr lesenswertes Tagebuch einer deutschen Brustkrebspatientin, die ihren Kampf gegen den Krebs leider verloren hat.

Krebs ist immer noch eine der schlimmst vorstellbaren Krankheiten, leider nicht zu Unrecht. Krebs kann nur zum Teil verhütet werden, wird oft erst spät erkannt und zerstört trotz vielen Erfolgen der letzten Jahre immer noch viele, zu viele Leben und Lebensqualität. Krebs löst Angst aus, nicht nur vor der Diagnose an sich, sondern auch vor der notwendigen, oft stark belastenden und entstellenden Therapie.

Die Schweizerische Studiengruppe für komplementäre und alternative Methoden SKAK bei Krebs bemüht sich seit mehr als 25 Jahren im Auftrag der Krebsliga, Methoden, die nicht an den medizinischen Fakultäten gelehrt werden, auf ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit hin zu prüfen.

Echte, sichere Alternativen hat sie dabei keine gefunden. Verschiedene Methoden können aber die Lebensqualität von Krebspatientinnen und Krebspatienten verbessern, auch wenn ihr Wirkmechanismus oft noch ungeklärt ist.

In der vorliegenden Broschüre werden Möglichkeiten und Grenzen solcher komplementärer Methoden aufgezeigt als möglicherweise sinnvolle Ergänzung zu wissenschaftlich bewiesenen Krebstherapien. Wie bei diesen besteht auch bei den Zusatztherapien noch grosser Forschungsbedarf, um nützliche von unnützen, gefährlichen und oft teuren Methoden unterscheiden und Betroffenen raten zu können. Die Broschüre soll ein solcher Ratgeber sein, für Betroffene und Betreuende.

*Dr. med. Felix Jungi
Präsident der Studiengruppe für
komplementäre und alternative
Methoden bei Krebs SKAK*

Unbewiesen? Alternativ? Komplementär?

Eine Methode gilt als *unbewiesen*, solange ihre Wirksamkeit und Unbedenklichkeit wissenschaftlich nicht erwiesen sind. Die Krebsliga rät davon ab, solche Methoden *alternativ*, das heisst *anstelle* der konventionellen Krebstherapie anzuwenden. Wird eine Methode zusätzlich zur konventionellen Therapie angewandt, spricht man von *komplementärer, ergänzender* Behandlung.

Oftmals suchen kranke Menschen eine Behandlung, die ihrer eigenen Vorstellung von Krankheit gerecht wird. Viele möchten dabei eine aktive Rolle übernehmen, wissen aber oft nicht so genau, was ihnen am besten entspricht.

Früher oder später wendet sich denn auch mehr als die Hälfte aller Krebskranken einer komplementären Methode zu. Zu Recht wollen sie möglichst keinen Weg zur Heilung unversucht lassen, sei es im Sinne von «die Maschine reparieren», alle Kräfte gegen die Krankheit aufbieten oder im Sinne von lernen, mit Krebs zu leben.

Komplementär wird eine Methode genannt, wenn sie zusätzlich zur schulmedizinischen, konventionellen Therapie angewendet wird.

Es ist oft möglich, die Erfolge der Schulmedizin durch komplementäre Methoden zu verbessern. Hingegen gibt es keine sichere Alternative zur wissenschaftlich begründeten Krebstherapie. Deshalb rät die Krebsliga Betroffenen davon ab, irgendwelche Heilverfahren alternativ anzuwenden, das heisst anstelle der konventionellen Therapie (siehe S. 11).

Auch wenn manche Anbieter unkonventioneller Therapien sehr überzeugend wirken: Bisher hat keiner den Beweis erbracht, dass seine Methode Krebs zuverlässig heilt oder Metastasen verhindert. Es gibt einige unkonventionelle Methoden, die geradezu gefährlich sind: Wenn etwa ein Tumor «ausgehungert» werden soll, hungert nicht selten der Betroffene aus. Zudem versäumt er wirkungsvolle Massnahmen, während der Krebs ungehindert weiterwächst.

Die wichtigsten Fragen lauten also: Lassen sich konventionelle und komplementäre Methoden verbinden? Und, falls Sie sich für eine komplementäre Therapie entscheiden: Welche Therapie lindert Ihre Symptome, beispielsweise Schmerzen, am besten, ohne dass sie Ihre Heilungschancen schmälert? Diese Broschüre kann Ihnen helfen, dies herauszufinden.

Krebs – was ist das?

Krebserkrankungen gibt es, seit es Leben auf der Erde gibt. Nicht nur Menschen, auch Tiere und Pflanzen können daran erkranken. Im Lauf der letzten Jahrzehnte haben Wissenschaftler eine Vielzahl von Erkenntnissen über Krebserkrankungen gewonnen.

Wir sprechen normalerweise von *dem* Krebs; in Wirklichkeit gibt es beim Menschen jedoch über hundert verschiedene Krebserkrankungen. Deshalb ist es unwahrscheinlich, dass eine einzige Methode, ein einziges Mittel alle Krebskrankheiten heilt.

Mit der modernen, ultrafeinen Diagnostik werden immer mehr Unterschiede, beispielsweise im Erbgut der Krebszellen gefunden. Entsprechend kann – je nach genetischem Aufbau – auch eine andere konventionelle Therapie in Frage kommen.

Eines haben alle bösartigen Tumoren, alle Lymphome (Lymphdrüsenkrebs) und Leukämien (Blutkrebs) gemeinsam: Die Krankheit beginnt in einer Zelle. Unser gesamter Körper besteht aus unvorstellbar vielen Zellen. Mehrere Milliarden sterben täglich ab und werden durch Neue ersetzt.

Weshalb einzelne Zellen plötzlich entarten und nicht mehr absterben, dafür gibt es verschiedene Erklärungen.

Naturwissenschaftliche Begründung (Schulmedizin)

Krebs entsteht, wenn Zellen sich fortwährend und unkontrolliert teilen. Schafft es das Abwehrsystem des Körpers nicht, diese entarteten Zellen zu beseitigen, entstehen mehr und mehr davon. Schliesslich bilden sie einen Tumor; später wandern sie über Lymph- und Blutbahnen ab, können sich in andere Körperregionen ausbreiten und dort Metastasen (Ableger) bilden.

Soviel wir bis heute wissen, entstehen die meisten bösartigen Tumoren durch Pannen im Zellkern (Genveränderungen); sie bringen das Gleichgewicht zwischen Zellwachstum, Zellteilung und Zelltod durcheinander. Mit zunehmendem Lebensalter werden solche Pannen wahrscheinlicher. Weil die Lebenserwartung der Menschen steigt, nehmen auch Krebserkrankungen zu.

Diese sogenannte genetische Theorie ist die wissenschaftliche Erklärung dafür, wie Krebs entsteht. Entsprechend besteht die Therapie darin, die Tumorzellen zu entfernen.

Nicht-naturwissenschaftliche Erklärungen

Vielen Menschen greifen naturwissenschaftliche Begründungen zu kurz; sie suchen nach «umfassenderen» Erklärungen. Neben der naturwissenschaftlichen Begründung dafür, wie Krebs entsteht, existieren auch andere Erklärungen, die sich gegenseitig nicht auszuschliessen brauchen. Diese nicht-naturwissenschaftlichen Erklärungen sind unter den Vertretern unkonventioneller Methoden eher verbreitet.

Gemäss dem *systemischen Modell* beispielsweise ist eine Krebserkrankung Ausdruck einer ungesunden Lebensführung. Krebs wird als Zivilisationskrankheit betrachtet, die auftritt, weil der Organismus geschwächt ist.

Zur Behandlung gehört darum nicht nur, den Tumor mit medizinischen Massnahmen zu beseitigen. Vielmehr muss gemäss dieser Theorie auch der Körper in seiner Abwehrkraft gestärkt werden, damit das «Symptom Krebs» keinen Nährboden findet.

Krebskranke greifen häufig zu komplementären Methoden, weil sie ihre «Abwehrkräfte steigern möchten». Darunter kann man jedoch Verschiedenes verstehen

und Verschiedenes damit beabsichtigen, zum Beispiel:

- > sich vor Angst oder Einsamkeit zu schützen
- > aus der Rolle des passiven Erduldens herauszukommen
- > sein Immunsystem zu stärken, damit es die Tumorzellen beseitigt
- > den Körper in seinen vielfältigen Aufgaben insgesamt zu unterstützen
- > den Stoffwechsel anzuregen
- > die Krankheit und alles, was damit zusammenhängt, zu bekämpfen
- > geistige und seelische Kräfte zu mobilisieren
- > etc.

Anhänger des *naturreligiösen Modells* hingegen betrachten Krebserkrankungen als Strafe für begangene Verfehlungen. Entsprechend gehören für sie zur vollständigen Heilung sowohl die Entfernung des Tumors als auch die Busse für begangene Fehler und Sünden.

Auf der Suche nach dem Sinn

Viele Menschen, die an Krebs erkrankt sind, fragen sich, warum gerade sie davon betroffen sind. Sie versuchen zu verstehen, weshalb die Erkrankung gerade jetzt ausgebrochen ist oder fragen sich,

ob sie vielleicht etwas falsch gemacht haben.

Krebserkrankungen konfrontieren uns mit unseren Grenzen. Viele Patientinnen und Patienten müssen sich erstmals im Leben mit einer schwerwiegenden Krankheit auseinandersetzen, die den Tod bedeuten kann. Bei fast allen Menschen ruft die Diagnose Krebs schlimme Vorstellungen und Ängste hervor, auch wenn diese Vorstellungen manchmal der heutigen medizinischen Wirklichkeit nicht oder nur teilweise entsprechen.

Die meisten Menschen möchten ihre Probleme rasch und einfach lösen und so die Ordnung wiederherstellen. In solchen Situationen ist man deshalb verständlicherweise besonders empfänglich für Leute, die solche Lösungen versprechen.

Patienten mit Krebserkrankungen müssen ihr Leben oftmals anders organisieren, als sie es bisher gewohnt waren, sei es wegen des Spitalaufenthalts, sei es, weil sie lernen müssen, mit Einschränkungen (z.B. Müdigkeit) zurechtzukommen, ihre Lebensziele neu zu stecken, mit Verlusten fertig zu werden, aber auch mit Kummer, Wut, Angst.

Dieser Weg kann hart und steinig sein. Leider gibt es keine Patentlösungen, wie er zu bewältigen ist. Aber es gibt Menschen, die Sie begleiten können. Das kann beispielsweise eine Psychologin sein, oder ein Seelsorger oder jemand aus Ihrem Umfeld, dem Sie vertrauen und der die nötige Kraft hat, Ihnen zu helfen.

Manche Patientinnen und Patienten beteiligen sich auch an Gesprächsgruppen oder pflegen im Internet mit andern Betroffenen einen Gedankenaustausch.

Auch eine komplementäre Methode kann ein Weg sein. Bevor Sie sich jedoch dazu entschliessen, nehmen Sie sich Zeit. Zeit, um über Ihre Bedürfnisse und Ihre Ziele nachzudenken (siehe auch S. 23).

Zögern Sie nicht, Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder eine andere Fachperson um Rat zu fragen. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Behandlungsteam über allenfalls selbst gewählte Methoden informieren. Auch scheinbar harmlose Präparate können sich mit gewissen Tumorthérapien nicht vertragen und sind daher zu meiden (kontraindiziert).

Die Krebstherapie hat zum Ziel, die besten Voraussetzungen für eine Genesung zu schaffen oder, wenn dies nicht möglich ist, für ein Leben mit möglichst wenig Beschwerden zu sorgen.

Ärztinnen und Ärzte konzentrieren sich dabei vor allem auf die korrekte Diagnose einer Krankheit und die daraus abgeleitete, gezielte Therapie. Ist die Krankheit erkannt, versuchen sie, diese zu beseitigen (pathogenetischer Ansatz).

Die «schulmedizinische» Behandlung soll

- > Tumoren möglichst zum Verschwinden bringen
- > Metastasen (Ableger) und ein erneutes Tumorwachstum (Rezidiv) verhindern
- > die Immunabwehr stärken
- > die Lebenszeit verlängern
- > die Lebensqualität verbessern
- > Schmerzen lindern. Dazu werden meist verschiedene Methoden – Chirurgie, medikamentöse Therapie, Bestrahlung – sowie lindernde Massnahmen kombiniert.

Ärzte können aber auch Massnahmen treffen, um Nebenwirkungen zu reduzieren, das Lebensgefühl zu verbessern, die Gesundheit zu fördern, den erkrankten Menschen insgesamt zu stärken und seine Heilungskräfte zu unterstützen (salutogenetischer Ansatz).

Damit die Ärzte und Ärztinnen sich mit dem betroffenen Menschen zusammen für die bestmögliche Therapie entscheiden können, braucht es verschiedene diagnostische Abklärungen.

- Folgende Kriterien sind wichtig:
- > die Krebsart (mikroskopischer Befund);
 - > die Lokalisation (Körperstelle), Grösse, Ausdehnung und Aggressivität des Tumors (Krankheitsstadium);
 - > das Profil der Krebszellen (Gene, Eiweiss-Stoffe);
 - > der Befall von Lymphknoten;
 - > das Vorhandensein von Metastasen;
 - > der Allgemeinzustand und die persönliche Situation des Patienten, der Patientin;
 - > vorbestehende Erkrankungen;
 - > das Ziel der Behandlung: Heilung (kurativ) oder Linderung (palliativ).

Behandlungsmöglichkeiten

Die hauptsächlichsten Therapieverfahren sind

- > Chirurgie (Operation)
- > Radiotherapie (Strahlentherapie)
- > Medikamentöse Tumorthapien.

Diese Therapien werden einzeln oder kombiniert angewendet. Werden sie kombiniert, kann das gleichzeitig oder nacheinander geschehen.

Chirurgische Therapie

Die meisten Krebspatienten werden operiert. Ziel der Operation ist es, den Tumor zu entfernen oder Komplikationen zu verhindern (beispielsweise Schmerzen oder Druck auf ein Organ zu beseitigen).

Im Gegensatz zu früher ist es heute immer häufiger möglich, das vom Tumor befallene Organ und seine Funktion zu erhalten, was die Lebensqualität der betroffenen Person verbessert.

Radiotherapie

Strahlen unterschiedlicher Intensität werden auf das zu bestrahlende Feld gerichtet und schädigen dort vor allem die Krebszellen.

Diese können sich nicht mehr teilen und vermehren und sterben ab. Die Strahlen können auch auf gesunde Zellen wirken, was vorübergehend Beschwerden auslösen kann. Im Gegensatz zu den Krebszellen erholen sich die gesunden Zellen jedoch fast alle wieder.

Die Bestrahlung wird heute computergesteuert und mit Hilfe von dreidimensionalen bildgebenden Verfahren geplant und durchgeführt. Auf diese Weise kann ein Tumor sehr zielgenau bestrahlt und das gesunde Gewebe besser geschont werden.

Medikamentöse Tumorthapien

Unter diesem Begriff werden alle Krebstherapien mittels konventioneller Medikamente zusammengefasst.

Oft handelt es sich um so genannte Zytostatika: Das sind Substanzen, welche die rasch wachsenden Krebszellen daran hindern, sich zu teilen und zu vermehren (griech. zyto = Zelle, statikós = Stillstand). Im günstigsten Fall bewirken sie den Tod der Krebszellen.

Zytostatika können nur ungenügend zwischen bösartigen und gutartigen Zellen unterscheiden. Sie schädigen daher vorübergehend auch gesunde Zellen, die

sich rasch teilen, wie zum Beispiel Schleimhautzellen, Haarfollikelzellen, Ei- und Samenzellen. Gesunde Zellen können sich jedoch in der Regel wieder erholen. Diese ungewollte Schädigung gesunder Zellen ist die Hauptursache der verschiedenen Nebenwirkungen einer solchen Therapie.

Neuere Medikamentenkategorien (z.B. Antikörper) wirken spezifischer; sie richten sich fast ausschließlich gegen die kranken Zellen. Andere (Interleukine, Interferone) stimulieren die Immunabwehr.

Auch Antihormontherapien sind in der medikamentösen Tumorthapien sehr wichtig. Sie hemmen die wachstumsfördernde Wirkung bestimmter Hormone auf gewisse Krebszellen und werden beispielsweise bei Brustkrebs und Prostatakrebs eingesetzt.

Mehr über ...

die Standardtherapien bei Krebs erfahren Sie in den entsprechenden Broschüren der Krebsliga (siehe S. 35). Sie geben Hinweise, wie man sich auf eine Behandlung am besten vorbereitet und Nebenwirkungen so weit wie möglich reduziert.

Die Fortschritte in der Onkologie

Manche Gegner der naturwissenschaftlichen Medizin werfen der Schulmedizin vor, sie habe in der Krebsbehandlung seit Jahrzehnten kaum Fortschritte gemacht. Gleichzeitig heben sie unter Umständen hervor, wie gut die von ihnen selbst angebotene Therapie wirke. Beides jedoch stimmt so nicht.

Auch wenn viele Versuche, neue Therapien zu finden, scheitern oder die erhofften Erwartungen sich nicht erfüllen: Die Schulmedizin hat in den letzten Jahrzehnten viele Erfolge erzielt, auch bei der Behandlung von Krebserkrankungen.

Trotz steigender Lebenserwartung und, damit verbunden, mehr Krebsfällen, sinkt in den industrialisierten Ländern seit etwa zehn Jahren die Rate an Krebstodesfällen. Dazu tragen auch veränderte Lebensgewohnheiten bei. Im Vergleich zu früher überleben heute mehr Krebspatienten, zudem ist ihre Lebensqualität besser geworden.

Eindrücklich sind die medizinischen Fortschritte bei jüngeren Patienten. Inzwischen überleben beispielsweise rund drei Viertel aller Kinder mit einer Leukämie.

Bei Menschen über 65 Jahren kommt die Medizin im Hinblick auf eine Heilung jedoch nur in kleinen Schritten voran. Dennoch können Ärztinnen und Ärzte heute bei unheilbar an Krebs erkrankten Menschen Beschwerden wie Schmerzen, Atemnot oder Angst weitgehend lindern und dadurch die Lebensqualität entscheidend verbessern.

Vehemente Gegner der wissenschaftlichen Medizin fordern Patienten oft dazu auf, der alternativen Behandlung zu vertrauen und auf die Schulmedizin zu verzichten. Das ist gefährlich; denn für keine dieser alternativen und unbewiesenen Methoden konnte bisher in wissenschaftlich gut durchgeführten Studien Wirksamkeit und Harmlosigkeit bewiesen werden.

Wie ein Krebsmedikament entsteht

In der Schulmedizin gilt ein neues Medikament erst dann als wirksam und brauchbar, wenn dies in aufwendigen Untersuchungen nachgewiesen wurde.

Grundlagenforschung

Eine neue Therapie wird in mehreren Stufen entwickelt. Zunächst müssen die Forschenden eine plausible theoretische Erklärung haben, warum eine Substanz bei einer Krebserkrankung helfen könnte. In Experimenten, meist erst an Zellen, später an Tieren klären sie Wirksamkeit und Nebenwirkungen ab. Nach vielen Schritten wird die Substanz schliesslich auch am Menschen geprüft.

Diese Arbeit ist langwierig. Was auf einzelne Zellen oder bei krebserkrankten Tieren wirkt, funktioniert beim Menschen manchmal nicht im gleichen Mass oder überhaupt nicht.

Klinische Studien

Nur wenn die vorbereitenden Studien positiv ausfallen, können Ärzte danach speziell ausgewählte, sehr kranke Patienten mit der neuen Substanz behandeln, und zwar im Rahmen einer klinischen Studie. Diese Studien werden auf gesetzlicher Grundlage durchgeführt und müssen von einer ethischen Kommission bewilligt und beaufsichtigt werden.

Die dazu eingeladenen Patienten stellen sich freiwillig zur Verfügung und können sich auch jederzeit wieder aus der Studie zurückziehen.

Wissen die Ärzte (noch) nicht, welche von zwei Behandlungen die Bessere ist, teilen sie die Patienten mit deren Einverständnis per Zufall einer von beiden zu. Meist wird dabei die neue Behandlungsform mit der bereits anerkannten Standardtherapie verglichen.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist dieses Vorgehen, korrekt durchgeführt, am besten geeignet, um die Wirksamkeit und die Verträglichkeit verschiedener Behandlungen zu vergleichen. Nützt die neue Therapie, wird der Kreis der Patienten, die das Medikament bekommen, nach und nach erweitert.

Selbst jetzt passiert es jedoch immer wieder, dass bestimmte unerwünschte Wirkungen erst zu diesem Zeitpunkt erkannt werden.

Damit ein Medikament als Standardbehandlung zugelassen wird, sollte es bei mindestens einem Fünftel der Patienten den Tumor um mindestens die Hälfte verkleinern, die Bildung von Metastasen verhindern, das Überleben verlängern oder die Lebensqualität verbessern.

Mehr darüber ...

was die Teilnahme an einer Studie für Patientinnen und Patienten bedeutet und worauf es dabei ankommt, erfahren Sie in der Broschüre «Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie» (siehe S. 36).

Unkonventionelle Therapien bei Krebs

Zur Behandlung von Krebs, von Begleitsymptomen oder Nebenwirkungen wird eine Vielzahl von Verfahren propagiert, deren Wirkung nach wissenschaftlichen Massstäben nicht erwiesen ist. Für Patienten ist es daher schwierig herauszufinden, was ihrem Anliegen am ehesten entspricht. Die folgenden Überlegungen können als Orientierungshilfe dienen.

Einige Methoden, z. B. die anthroposophische Medizin, möchten den kranken Menschen auf allen Ebenen, geistig, körperlich und spirituell, erfassen. Idealerweise sollte auch die «Schulmedizin» dies anstreben.

Alternative und komplementäre Methoden lassen sich in Gruppen einteilen:

- > eigenständige Medizinsysteme (anthroposophische Medizin, traditionelle chinesische Medizin/Akupunktur, Homöopathie etc.);
- > Diäten und Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Makrobiotik etc.);
- > pflanzliche oder tierische Produkte (z. B. Pilze, Enzyme);
- > chemisch definierte Substanzen (Petroleum, Buttersäure etc.);

- > psychologische Verfahren und spirituelle Ansätze (Simon-ton-Methode, Meditation, Hypnose, Geistheilen, Beten etc.);
- > immunologische Methoden (z. B. Frischzellentherapie, Tumorstoffe);
- > andere Methoden (z. B. Bioresonanz, Erdstrahlen).

In der gleichen Gruppe können verschiedenste Methoden stehen: jene, die Betroffenen tatsächlich mehr Lebensqualität bringen, indem sie beispielsweise die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Krebstherapien verringern. Aber auch solche, die unwirksam, unsinnig oder gar gefährlich sind.

Wenn Sie ein unkonventionelles Verfahren ausprobieren möchten, sollten Sie vorher unbedingt mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt sprechen und/oder sich beim Krebstelefon, bei Ihrer kantonalen Krebsliga oder bei der SKAK (siehe Anhang) informieren.

Natürlich?

Wenn etwas «natürlich» genannt wird, nehmen viele Menschen an, es sei gut, sicher und wohltuend. «Natürliche» Methoden gelten gemeinhin auch als sanfte Methoden. Das kann ein Trugschluss sein, denn sie können in Wechsel-

wirkung mit konventionellen Medikamenten treten und deren Wirkung negativ beeinflussen.

Auch bei «natürlichen» Methoden können lebensbedrohliche Nebenwirkungen auftreten, z. B. schwere innere Blutungen oder Allergien.

Für Sie und Ihr Behandlungsteam ist es daher wichtig zu wissen, ob eine komplementäre Behandlung sich mit der konventionellen verträgt, ob Nebenwirkungen zu erwarten sind und welche.

Der Begriff «natürlich» kann grundsätzlich verwirren: Eine konventionelle Behandlung, die beispielsweise das Immunsystem aktiviert, könnte ebenso als «natürlich» bezeichnet werden wie ein pflanzliches Mittel, das ein Patient zu diesem Zweck einnimmt.

Auch einige Zytostatika (siehe S.12) sind ursprünglich aus Pflanzen, beispielsweise aus Eiben gewonnen worden, haben also einen «natürlichen» Ursprung. Umgekehrt fanden Analytiker in «natürlichen» chinesischen Kräutermischungen und Salben beispielsweise verschiedentlich auch konventionelle Medikamente beigemischt.

SKAK – Die Schweizerische Studiengruppe für komplementäre und alternative Methoden bei Krebs

Seit gut 25 Jahren unterstützt die Krebsliga Schweiz eine Expertengruppe, die sich mit den unkonventionellen Methoden befasst und Betroffene sowie Fachpersonen berät.

Die Mitglieder – vor allem Onkologen, Komplementärmediziner sowie Angehörige ausländischer Krebsligen – tragen Informationen über die verschiedensten Methoden zusammen. Sie laden zudem auch Vertreter unkonventioneller Methoden ein, ihre Therapie sowie neue Forschungsergebnisse vorzustellen.

Nach Bedarf gibt die Studiengruppe kurze Zusammenfassungen zu einzelnen Verfahren heraus. Darin wird der aktuelle Wissensstand beschrieben und die Methode kurz erläutert und bewertet.

Die Dokumentationen dienen vor allem Fachpersonen zur raschen Information, sind aber auch für Betroffene und ihre Angehörigen gedacht (siehe Anhang).

Unkonventionelle Behandlungen im Spiegel der Zeit

Im Gegensatz zur konventionellen Medizin, die Fortschritt anstrebt, stehen etliche unkonventionelle Methoden bewusst in einer Tradition. Über Jahrzehnte sind deshalb aus medizinischer Sicht dort vielfach kaum Fortschritte auszumachen.

Ihre Popularität steigt dennoch seit Jahren; eine zunehmende Zahl von Patienten versucht auch diesen Weg. Je nach Zeit und kulturellem Hintergrund verbreiten sich bestimmte Methoden und geraten dann wieder in Vergessenheit. Vielfach kommen sie nach einigen Jahren, teils leicht verändert, erneut «in Mode».

In der Deutschschweiz und in Deutschland beispielsweise wenden Krebspatienten häufig Mistelextrakte an. Diese sind heute vielfach auch von der Schulmedizin anerkannt.

In den USA hingegen ist die Einnahme von gemahlenem Haifischknorpel verbreitet, in Frankreich versuchen Patienten oft homöopathische Mittel.

Oftmals sind die Begründer einer Methode nicht mehr auf dem neusten medizinischen Stand, manche sind inzwischen verstorben.

Das allein sagt natürlich nichts darüber aus, ob eine Methode hilfreich ist oder nicht; aber es zeigt, dass manche Behauptungen, Verlaufsberichte und Erfahrungen weit zurückliegen und allenfalls neue Erkenntnisse nicht berücksichtigen.

Wunder- und Spontanheilungen sind selten

In den Medien oder durch Mund-zu-Mund-Propaganda kursieren gelegentlich Geschichten von sensationellen Heilungen durch unkonventionelle Methoden.

Bei genauerem Hinsehen entpuppen sich Wunderheilungen fast immer als Märchen. Manchmal haben Patienten zuvor schulmedizinische Behandlung erhalten, was im Bericht jedoch nicht erwähnt wird. Oder es stellt sich heraus, dass die angeblich Geheilten gar nicht krebskrank waren.

Extrem selten sind bei Krebserkrankungen sogenannte Spontanheilungen zu verzeichnen. Warum und wie oft dies geschieht, weiss niemand. Weltweit sind bisher erst einige hundert Fälle beschrieben worden. Anhand dieser Fälle konnten Forscher bislang keine Begründung dafür finden. Manche Patienten haben ihren Lebensstil geändert, andere nicht. Manche haben begonnen zu beten, andere nicht.

Die allermeisten Patienten lassen sich nach der Krebsdiagnose konventionell behandeln. In dieser Phase leiden sie körperlich und seelisch am stärksten, an der Diagnose, an den Auswirkungen auf ihren Alltag und auch an den Nebenwirkungen der medizinischen Behandlung.

Danach setzt bei der Mehrzahl eine deutliche Besserung ein. In dieser Genesungsphase probieren viele eine unkonventionelle Methode aus. Therapeuten und Patienten sind dann oftmals geneigt, den Heilungserfolg dieser Methode zuzuschreiben, nicht der vorausgegangenen konventionellen Behandlung.

Unkonventionelle Methoden erforschen und prüfen

Im Vergleich zu konventionellen Therapien sind unkonventionelle Methoden eher selten wissenschaftlich erforscht. Die Gründe dafür sind vielfältig. Bisher stand dafür deutlich weniger Geld zur Verfügung. Zudem gibt es vergleichsweise wenige gut ausgebildete Wissenschaftler auf diesem Gebiet.

Die Wirksamkeit gewisser Methoden wird zuweilen mit eindrucksvollen, teilweise lang zurückliegenden Fallberichten unter Beweis gestellt. Diese Berichte stützen sich auf die Angaben von Therapeuten, welche die Methoden selbst ausüben, und widerspiegeln deren Auffassung.

Will man eine Therapie hingegen nach medizinisch-wissenschaftlichen Kriterien beurteilen, sind Studien nötig. Fallberichte genügen nicht, weil diese nur einzelne Beobachtungen wiedergeben.

Wenn Studien fehlen, werden die Anbieter unkonventioneller Methoden gebeten, zur Überprüfung ihrer Aussagen zunächst die «besten Fälle» für eine Beurteilung vorzulegen. Auch alle medizinischen Befunde und Unterlagen müssen eingereicht werden. Wenn möglich, werden zudem bei den betreffenden Patienten Informationen eingeholt.

Bisherige Stolpersteine

Manche Therapeuten zeigten bisher auch ein gewisses Desinteresse oder hatten sogar eine Abneigung davor, ihre Methoden naturwissenschaftlich überprüfen zu lassen. Das mag zum Teil auch damit zu tun haben, dass einige

Therapien stark auf das Individuum ausgerichtet sind und daher von Mensch zu Mensch individuell angepasst werden. Das erschwert Vergleiche.

Einige Anbieter von unkonventionellen Behandlungen sind von der Schulmedizin enttäuscht und sehen sich und die Patienten als Opfer der Pharmaindustrie und der Medizin. Sie sind davon so stark überzeugt, dass sie eine Zusammenarbeit mit Ärzten oder Forschern ablehnen.

Ärztinnen und Ärzte wiederum stehen den unkonventionellen Methoden oft skeptisch gegenüber. Aufgrund ihrer Ausbildung und ihrer Erfahrung erscheint ihnen allein schon die Theorie hinter vielen unkonventionellen Methoden nicht plausibel. Etliche dieser Methoden beruhen auf einer Auffassung von Gesundheit und Krankheit, die der konventionellen Medizin widerspricht.

Dasselbe gilt für die unkonventionellen diagnostischen Verfahren: Zeigt ein unbewiesener Labortest, die Irisdiagnose oder ein Muskeltest beispielsweise, «Krebs» an, bedeutet das nicht notgedrungen, dass der Mensch im medizinischen Sinn wirklich krebserkrankt ist. Und wo alternative Tests keine Krankheit anzeigen, kann eine solche durchaus vorliegen.

In der Vergangenheit war darum die Zusammenarbeit zwischen der Schulmedizin und unkonventionellen Therapien oft unmöglich.

Selbst wenn es Studien zu einer unkonventionellen Methode gab, wiesen sie oft gravierende Mängel auf. Oft genug war die Behandlung schlecht dokumentiert, es fehlten wesentliche Informationen, oder die statistische Auswertung war fehlerhaft.

Rückblickend ist es zudem immer schwierig zu beurteilen, was aus einem Nebeneinander von konventionellen und unkonventionellen Behandlungen letztlich zur Heilung geführt hat. Ein Wirksamkeitsbeweis lässt sich so kaum erbringen.

Auch die Unbedenklichkeit bei längerer Anwendung oder mögliche Wechselwirkungen mit anderen Therapien lassen sich so schlecht feststellen.

Gewisse Versuche schliesslich sind aus ethischen Gründen nicht möglich: Beispielsweise solche, bei denen eine wirksame konventionelle Behandlung abgesetzt werden soll, damit eine unkonventionelle Methode ausprobiert werden könnte.

Gemeinsame Fortschritte

Selbst renommierte Wissenschaftler sind inzwischen überzeugt, dass manche unkonventionellen Behandlungen ein Potenzial bergen, sofern sie komplementär, also ergänzend zur Schulmedizin angewendet werden.

In letzter Zeit haben beide Seiten, die Anbieter der konventionellen Schulmedizin und die Anbieter unkonventioneller Methoden Schritte aufeinander zu gemacht.

So werden seit einigen Jahren im Rahmen des Medizinstudiums auch komplementärmedizinische Kurse angeboten, etwa über Anthroposophische Medizin, Homöopathie oder Traditionelle Chinesische Medizin.

Unterdessen laufen auch Forschungsprogramme im komplementären Bereich. Gut ausgebildete Forscher versuchen, Studien so zu entwerfen, dass sie der komplementären Methode gerecht werden und trotzdem wissenschaftlich aussagekräftig sind.

Immer noch fließen verhältnismässig wenig Forschungsgelder in Studien für komplementäre Methoden; sie nehmen aber stetig zu.

Im klinischen Alltag werden heute ergänzend zur Schulmedizin zunehmend komplementäre Therapien eingesetzt, etwa gegen Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, bei der Bewältigung von Ängsten und depressiven Verstimmungen. Entscheidend ist in der Regel, ob eine Behandlung den Kriterien «wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich» standhält.



Was möchte ich?

Es ist hilfreich, sich die Fragen: «Was will ich? Was brauche ich?» zu stellen und sie auch zu beantworten. Ihr Bedürfnis ist der beste Wegweiser auf der Suche nach einer Therapie.

Wenn Sie Ihre Bedürfnisse geklärt haben, finden Sie eher eine passende Methode und können Enttäuschungen vermeiden. Lassen Sie sich jedoch nicht entmutigen, wenn Sie nicht auf Anhieb Ihren Weg im «Dschungel der Therapien» finden. Bedenken Sie, dass auch Ihr Behandlungsteam oder Ihre Hausärztin Sie beraten und begleiten können.

Mit Hilfe der folgenden Fragen können Sie sich über Ihr Anliegen klarer werden.

Ich möchte ...

- > Beschwerden lindern, besonders:
 - Müdigkeit oder Schwäche
 - Schmerzen
 - Kopfschmerzen
 - Übelkeit oder Erbrechen
 - Verstopfung
 - Durchfall
 - trockene Schleimhäute
 - Schlafstörungen
 - depressive Verstimmungen
 - Lustlosigkeit

- Angespanntheit, Nervosität
- Angst
- andere Beschwerden:

- > einem Rückfall vorbeugen
- > mein Abwehrsystem stärken
- > alle Möglichkeiten gegen den Krebs ausschöpfen
- > etwas für meine Gesundheit tun
- > mein Wohlbefinden erhöhen
- > eine Fachperson finden, die mich als ganzen Menschen behandelt
- > herausfinden, warum ausge-rechnet ich diese Krankheit habe
- > eine bestimmte Methode ausprobieren, von der ich gehört habe, dass sie nütze
- > anderes, nämlich:

Etwas für sich tun

Viele Menschen wollen aktiv an ihrer Behandlung oder an der Verbesserung ihres Wohlbefindens mitwirken.

Manche Therapien setzen eine aktive Teilnahme voraus. Im Autogenen Training etwa führen Sie selbst die Übungen aus.

Bei anderen Methoden arbeitet vor allem der Therapeut, die Therapeutin. Bei einer Massage zum Beispiel bleibt der Patient vorwiegend passiv.

Körper oder Geist?

Einige Verfahren konzentrieren sich mehr auf den Körper, andere sprechen die Psyche an bis hin zum Unbewussten und Unterbewussten.

Entschliessen Sie sich beispielsweise, mehr Obst und Gemüse zu essen, unterstützen Sie damit Ihren Körper. Diese Ernährungsumstellung wird Ihnen jedoch kaum helfen, mit der Angst vor einem Rückfall zu leben. Dafür wären andere Methoden geeigneter.

Kurzfristiger Nutzen? Langfristige Hilfe?

Gewisse Methoden, etwa Entspannungsübungen oder Massagen, zeigen unmittelbar eine Wir-

kung; bei anderen tritt sie erst mit der Zeit ein, so nach einer Ernährungsumstellung. Wer sich dessen bewusst ist, vermeidet Enttäuschungen.

Ein Durcheinander vermeiden

Einerseits bieten sich für die gleichen Beschwerden verschiedene Methoden an. Andererseits sollen manche Verfahren mehrere Beschwerden gleichzeitig lindern. Die richtige Auswahl ist demnach entscheidend.

Es ist nicht empfehlenswert, mehrere Therapien gleichzeitig anzuwenden; sie könnten sich gegenseitig ungünstig beeinflussen oder gar behindern. Zudem wäre es schwieriger herauszufinden, ob eine Therapie wirklich Ihren Bedürfnissen entspricht und was zu einer Besserung beigetragen hat.

Ihre erste Anlaufstelle sollte Ihr Behandlungsteam oder die hausärztliche Praxis sein. Immer mehr Ärztinnen und Ärzte haben eine Zusatzausbildung und auch Erfahrung mit den Möglichkeiten und Grenzen von Komplementärmedizin. Je nachdem kann Sie Ihr Hausarzt, Ihre Hausärztin auch an eine geeignete Therapeutin, einen Therapeuten verweisen.

Grundversicherung

Die in der Schweiz obligatorische Grundversicherung deckt die Kosten ärztlicher Untersuchungen und Behandlungen von Krankheit und ihren Folgen, abzüglich der Franchise (mindestens Fr. 300.–) und des Selbstbehalts (10% der Behandlungskosten, maximal Fr. 700.–/Kalenderjahr).

Als «ärztliche Untersuchungen und Behandlungen» gelten auch Handlungen, die von ärztlich angestellten, medizinisch ausgebildeten Personen unter Aufsicht und in den Praxisräumen des Arztes vorgenommen werden, also beispielsweise durch Physiotherapeutinnen, Psychotherapeuten etc.

Die Leistungen müssen «wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich» sein. Es gibt immer wieder Behandlungen, die unter Medizinern allgemein umstritten sind. Dazu gehören auch gewisse komplementäre und alternative Behandlungsmethoden. Diese «strittigen Behandlungen» werden regelmässig im Auftrag des Eidgenössischen Departements des Innern (EDI) von einer Leistungskommission auf ihre Wirksamkeit und Zweckmässigkeit hin beurteilt.

Für Krebspatienten und ihre Angehörigen ist es wichtig zu wissen, dass die Behandlungskosten bei Krebs von der Grundversicherung gedeckt sind.

Voraussetzung ist,

- > dass es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt,
- > dass das Produkt/Medikament auf der sogenannten Spezialitätenliste bzw. auf der Generikalistik des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist,
- > dass die Behandlung ärztlich verordnet wird.

Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren. Sie finden die erwähnte Liste auch im Internet: www.bag.admin.ch → Themen → Krankenversicherung → Leistungen und Tarife → Arzneimittel.

Auch im Rahmen einer klinischen Studie (siehe S. 15) sind die Kosten für Behandlungen mit zugelassenen Substanzen gedeckt. Neue Therapieverfahren sind jedoch meistens an Bedingungen geknüpft.

Eine Therapeutin, einen Therapeuten finden

Zusatzversicherungen

Gewisse Verfahren und Behandlungen, die von nicht-ärztlichen Therapeuten durchgeführt werden bzw. von der Grundversicherung nicht abgedeckt sind, werden unter Umständen von einer freiwillig abgeschlossenen Zusatzversicherung übernommen.

Das Gleiche gilt für gewisse Medikamente, die nicht in der Spezialitätenliste (siehe «Grundversicherung») enthalten sind. Die Leistungen der einzelnen Zusatzversicherungen sind allerdings sehr unterschiedlich, ebenso die Prämien.

Grössere Krankenkassen publizieren auf ihrer Website die komplementären Therapien, an die sie einen Beitrag leisten, sofern anerkannte Therapeuten sie durchführen. Einige Krankenkassen erwäh-

nen auch Namen und Adressen der von ihnen anerkannten Therapeuten bzw. führen entsprechende Listen. Erkundigen Sie sich (siehe Kasten).

Menschen, bei denen eine Krebserkrankung diagnostiziert wurde und die keine Zusatzversicherung haben, werden nur mit Vorbehalt neu in eine Zusatzversicherung aufgenommen.

Ihre kantonale Krebsliga (siehe Anhang) wird Sie gerne beraten und im Rahmen des Möglichen unterstützen, falls Sie mit Ihrer Krankenkasse nicht klarkommen.

In der Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» finden Sie wertvolle Antworten auf Ihre Fragen rund um die Krankenkassen (siehe S. 35).

Sich erkundigen

Fragen Sie vor Beginn einer komplementären Therapie bei Ihrer Krankenkasse nach, für welche Kosten sie aufgrund Ihrer Versicherung aufkommt. Am einfachsten und sichersten ist es, wenn Sie sich von ihrer Krankenkasse schriftlich bestätigen lassen, ob die von Ihnen gewünschte Methode bei dem von Ihnen gewählten Therapeuten bezahlt wird, bzw. welchen Beitrag sie daran leistet.

Bei der Wahl eines geeigneten Therapeuten spielen neben der Art der Therapie auch die Ausbildung, die Persönlichkeit und die Ausstrahlung des Therapeuten eine wichtige Rolle.

Möchten Sie lieber von einer Frau oder einem Mann behandelt werden? Gehen Sie lieber zu einer jüngeren Person oder zu einer älteren?

Es ist unabdingbar, dass Sie zu Ihrem Therapeuten Vertrauen haben und dass er Ihnen seriös erscheint. Nichts darf Sie daher daran hindern, nach einer ersten Sitzung zu entscheiden, ob Sie bei der gewählten Person weiter in Behandlung bleiben oder lieber jemand anderen suchen möchten. Viele Therapeutinnen und Therapeuten bieten ein solches Vorgehen auch von sich aus an.

Ausbildung der Therapeutinnen und Therapeuten

Ärzte und Ärztinnen müssen nach sechs Jahren Universitätsstudium ein Staatsexamen ablegen, um ihren Beruf ausüben zu dürfen. Nach dem Universitätsstudium und der Weiterbildung zur Fachärztin entscheiden sich manche für eine Zusatzausbildung in einem oder mehreren komplementären Verfahren.

Nicht-ärztliche Therapien werden in der Regel nicht an den Universitäten gelehrt, sondern an staatli-

chen oder privaten Fachhochschulen sowie an privaten Ausbildungs- oder Weiterbildungsinstitutionen. Auch private Ausbildungsstätten können sich zertifizieren bzw. behördlich anerkennen lassen, wenn sie die dafür erforderlichen Qualitätsstandards erfüllen.

Um von Krankenkassen anerkannt zu werden, können sich Komplementärtherapeuten beim EMR (Erfahrungsmedizinisches Register) zentral registrieren lassen, wenn sie gewisse Anforderungen erfüllen. Das EMR darf jedoch keine Auskunft über die dort registrierten Therapeuten geben. Erkundigen Sie sich daher bei Ihrer Krankenkasse.

Es ist in jedem Fall empfehlenswert, nach der Ausbildung des Therapeuten, der Therapeutin zu fragen. Auch die Mitgliedschaft in einer Fachgesellschaft oder einem Berufsverband ist von Belang. Wer Mitglied werden will, muss eine spezielle Ausbildung absolviert haben. Bedenken Sie ferner, dass im Ausland erworbene Titel und Diplome nicht unbedingt den schweizerischen entsprechen.

Wo kann man sich informieren?

Die einzelnen Berufsverbände können Ihnen Listen ihrer Mitglieder geben. Sie können sich aber auch an das Krebstelefon, an Ihre kantonale Krebsliga (Adressen im

Anhang) oder an Ihre Krankenkasse wenden. Die grösseren Krankenkassen informieren auch auf ihren Internetseiten darüber (siehe S. 26)

Seriöse Therapeutinnen und Therapeuten ...*

- > haben einen festen Praxisort und feste Praxiszeiten
- > fragen, ob bereits eine schulmedizinische Diagnose gestellt wurde und erkundigen sich nach dieser Diagnose
- > raten in keinem Fall dazu, die medizinische Krebstherapie aufzugeben
- > fragen nach Beschwerden, Lebensumständen und Arbeitsbedingungen
- > fragen, ob und wie die Beschwerden bisher behandelt worden sind
- > sagen, wie sie die Krankheit beurteilen
- > erklären das Untersuchungsergebnis
- > teilen mit, welchen Behandlungsweg sie einschlagen möchten, und informieren über mögliche unerwünschte Wirkungen
- > begründen, warum sie gerade zu dieser Therapie raten
- > zeigen mögliche andere Behandlungen auf
- > besprechen, wie Sie sich hinsichtlich der Medikamente verhalten sollen, die Ihnen andere Therapeuten und Ärztinnen verordnet haben
- > erklären, was eine Behandlung kosten wird
- > holen Ihre Zustimmung ein, bevor sie mit irgendeiner Behandlung beginnen
- > informieren Sie bezüglich der Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Bleiben Sie kritisch

Der Wunsch, wieder gesund zu werden, weckt oft ungeahnte Kräfte – und macht manchmal auch blind.

Viele Therapeutinnen widmen sich ihren Patienten mit grosser Hingabe. Andere nützen die Situation aus und behaupten, nur sie allein und die von ihnen angebotenen Methoden könnten Ihnen helfen. Das ist gefährlich, denn oft brüsten sie sich mit vermeintlichen Erfolgen und streichen zudem die Fehler und Mängel anderer heraus. Bleiben Sie deshalb kritisch gegenüber Menschen, die Ihnen Wunder versprechen.

Unseriöse Therapeuten und Therapeutinnen ...*

- > raten schnell zu einer (teuren) Kur, haben aber wenig Zeit für das Erstgespräch
- > lehnen Ihren Wunsch nach Information und einem genauen Behandlungsplan ab
- > wollen unbedingt sofort mit der Behandlung beginnen, bevor Sie genau wissen, was geschehen soll, und bevor Sie einer Behandlung zugestimmt haben
- > lehnen Ihren Wunsch ab, sich vor der Therapie noch mit jemand anderem zu beraten
- > behaupten, die Behandlung sei risikolos und nebenwirkungsfrei
- > raten Ihnen von schulmedizinischer Therapie ab
- > fordern, alle anderen Medikamente abzusetzen
- > verlangen Vorauszahlungen für eine länger dauernde Behandlung
- > reagieren unwirsch auf die Bitte, Barzahlungen zu quittieren
- > setzen Sie unter Druck, wenn Sie die Behandlung vorzeitig beenden möchten

Die erste Behandlungssitzung

Nehmen Sie sich genügend Zeit. Denken Sie in Ruhe darüber nach, was Sie in der ersten Sprechstunde zur Sprache bringen wollen. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier, welches Ihre Erwartungen sind. Das kann Ihnen während der Sprechstunde als Erinnerungshilfe dienen.

Bringen Sie in die erste Sprechstunde die Dokumente Ihrer Krankengeschichte mit, beispielsweise Ergebnisse von Bluttests. Grundsätzlich haben Sie das Recht, alle Dokumente der Krankengeschichte einzusehen; Sie können Fotokopien verlangen von den Ergebnissen medizinischer Untersuchungen wie auch von den handschriftlichen Aufzeichnungen des Arztes. Dazu sind auch nicht-medizinische Fachpersonen verpflichtet.

Kommen Sie auch auf die Risiken zu sprechen. Sowohl Ärztinnen wie Therapeuten müssen über die Risiken und Kontraindikationen einer Behandlung informieren. Denn die Auffassung «Hilft es nicht, so schadet es nicht» trifft längst nicht auf alle komplementären Verfahren zu. Eine Reihe von Methoden gehört in die Hände von ausgewiesenen Fachleuten, die auch die Risiken und die Grenzen der Behandlung kennen.

* Aus: *Die andere Medizin, herausgegeben von der Stiftung Warentest, Berlin*

Der Behandlungsplan

Lassen Sie sich schliesslich den Behandlungsplan erklären. Bestehen Sie auf einer detaillierten Erklärung der Therapie. Wie in der Schulmedizin haben Sie auch bei Komplementärmethoden das Recht auf eine offene und vollständige Information, und zwar in einer Sprache, die Sie verstehen.

Was ist das Ziel der Behandlung? In welchen Schritten wird sie voraussichtlich ablaufen? Was will die behandelnde Person im Einzelnen tun? Was kann ich zur Therapie beitragen? Fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas unklar ist. Auf Wunsch wird Ihnen der Behandlungsplan auch schriftlich abgegeben.

Der Behandlungsplan sollte nicht nur auf die eigentliche Therapie eingehen, sondern auch auf folgende Punkte:

- > Wohlbefinden: Auslöser Ihrer Suche nach einer komplementären Methode ist unter anderem das Bedürfnis gewesen, etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun. Wie wird sich Ihr Zustand voraussichtlich bessern? Können Erstverschlimmerungen auftreten? Wann werden diese wieder verschwinden? Mit welchen Verbesserungen dürfen Sie rechnen?
- > Zeitraum: Wann wird die Behandlung abgeschlossen sein? Bei Behandlungen, die längere Zeit dauern (mehr als 10 bis 15 Sitzungen), sollten beide Seiten zwischendurch immer wieder eine Standortbestimmung einplanen und gemeinsam besprechen: Welche Ergebnisse sind bisher erreicht worden? Soll die Behandlung wie vorgesehen weitergehen, soll sie beendet werden?

Auch Lebensqualität ist messbar

«Alle Methoden, die für sich in Anspruch nehmen, dass sie bei Krebs helfen, müssen nach den gleichen Kriterien – aber vielleicht nicht mit den gleichen Methoden – geprüft werden wie die klassischen Mittel der Schulmedizin. Heute ist es zum Beispiel durchaus möglich, auch die Lebensqualität zu messen und zu vergleichen.»

*Professor Dr. med. Gerd A. Nagel,
Männedorf, Präsident Stiftung Patientenkompetenz*

Die getroffene Wahl überprüfen

Während jeder Behandlung können Zweifel aufkommen. Die folgenden Punkte können Ihnen helfen, Ihre Erfahrungen zu prüfen und allenfalls auf Ihren Therapieentscheid zurückzukommen.

Positive Punkte

- > Die Therapeutin oder der Therapeut nimmt sich Zeit für mich. Man hört mir zu und fällt mir nicht ins Wort.
- > Der Therapeut informiert mich ausführlich.
- > Er hat die Finanzierung der Behandlung mit mir besprochen und mir erläutert, inwieweit die Krankenkasse die Kosten übernimmt.
- > Er folgt den im Behandlungsplan festgelegten Massnahmen. Ich weiss, was auf mich zukommt.
- > Er ermuntert mich, die schulmedizinische Behandlung fortzusetzen und mein Behandlungsteam zu informieren.
- > Nach einigen Sitzungen geht es mir besser.
- > Ich weiss, was ich tun muss, falls die Beschwerden sich verschlimmern.

Negative Punkte

- > Mir fehlt das nötige Vertrauen in den Therapeuten oder die Therapeutin.

- > Der Therapeut verspricht mir Heilung.
- > Er gibt mir die Schuld, wenn die Behandlung nicht hilft.
- > Er gibt sich geheimnisvoll, anstatt mir die Behandlung mit klaren Worten zu beschreiben.
- > Er schweigt sich über die möglichen Risiken der Behandlung aus.
- > Ich weiss nicht, wo die Behandlung an Grenzen stösst.
- > Ich fühle mich unwohl bei dieser Methode.
- > Meine Beweggründe für eine komplementäre Behandlung bleiben mehrheitlich unberücksichtigt.

Wenn eine komplementäre (oder alternative) Behandlung bei Ihnen die erhoffte Wirkung nicht zeigt, liegt es fast nie an Ihnen selbst. Machen Sie sich das in einem solchen Fall immer wieder klar, anstatt sich als Versager oder gar schuldig zu fühlen.

Vielleicht ist diese Methode Ihrer Situation nicht angemessen, vielleicht entspricht sie Ihren Bedürfnissen nicht oder es handelt sich gar um ein höchst zweifelhaftes Verfahren.

Wenn Sie unsicher sind, suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Behandlungsteam, mit Ihrer Hausärztin oder anderen Fachpersonen, denen Sie vertrauen.



Leben mit Krebs

Viele Menschen mit einer Krebsdiagnose leben heute länger und besser als noch vor Jahrzehnten. Die Krankheit und die Therapien sind aber nach wie vor eine grosse Herausforderung. Manche Menschen können parallel zur Therapie ihren gewohnten Alltag bewältigen, anderen ist das nicht möglich.

Auf sich hören

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten, neuen Lebenssituation. Versuchen Sie herauszufinden, was am ehesten zu Ihrer Lebensqualität beiträgt.

Eine einfache Selbstbefragung kann manchmal der erste Schritt zu mehr Klarheit sein:

- > Was ist mir jetzt wichtig?
- > Was brauche ich?
- > Wie könnte ich es erreichen?
- > Wer könnte mir dabei helfen?

Nach Abschluss der Therapien fällt die Rückkehr ins Alltagsleben manchmal schwer. Daher ist es wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Beachten Sie auch den Anhang und die weiteren Hinweise in dieser Broschüre.

Miteinander reden

So wie gesunde Menschen unterschiedlich mit Lebensfragen umgehen, wird auch eine Krankheits-

situation von Mensch zu Mensch verschieden verarbeitet. Die Bandbreite reicht von «das wird schon gehen» über «wenn das nur gut geht» bis hin zu «das geht sicher schief» oder «ich muss sterben».

Angstgefühle sind eng mit jeder Krebserkrankung verknüpft, unabhängig davon, wie gut die Heilungschancen sind.

Manche Menschen mögen nicht darüber sprechen. Andere möchten reden, aber wagen es nicht. Dritte sind enttäuscht, wenn ihr Umfeld nicht auf sie eingeht. Es gibt kaum allgemein gültige Rezepte. Was einer Person weiterhilft, muss für eine andere nicht unbedingt das Richtige sein.

Fachliche Unterstützung

Zögern Sie nicht, fachliche Hilfe zu beanspruchen. Sprechen Sie mit jemandem aus Ihrem Behandlungsteam oder mit Ihrem Hausarzt. Auf diese Weise können Ihnen Massnahmen empfohlen und verordnet werden, die von der Krankenkasse gedeckt sind.

Für psychosoziale Angebote und bei Fragen rund um Rehabilitationsangebote können Sie sich auch an Ihre kantonale Krebsliga oder den Sozialdienst im Spital wenden.

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es kann Ihnen Hinweise geben, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche zusätzlichen Massnahmen Ihr Wohlbefinden stärken und zu Ihrer Rehabilitation beitragen könnten.

Fragen Sie bei Bedarf auch nach einer Psychoonkologin, einem Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson für Fragen rund um seelische Probleme im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung.

Studiengruppe für komplementäre und alternative Methoden bei Krebs

Die SKAK beurteilt anhand wissenschaftlicher Kriterien, ob alternative oder komplementäre Methode gegen Krebs wirksam sind oder nicht und/oder ob sie das allgemeine Wohlbefinden verbessern bzw. gewisse Beschwerden lindern können. Fragen Sie nach: Sekretariat SKAK, Krebsliga Schweiz, 3001 Bern, Tel. 031 389 93 31, info@krebsliga.ch.

Ihre kantonale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt sie auf vielfältige Weise. Dazu gehören auch persönliche Gespräche, Kursangebote, das Klären von Versicherungsfragen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für Lymphdrainage, psychoonkologische Beratung, komplementäre Therapien etc.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit der Krebserkrankung und -therapie ein und informiert Sie über mögliche weitere Massnahmen. Anruf und Auskunft sind kostenlos.

Andere Betroffene – Internetforen, Selbsthilfegruppen

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot des Krebstelefons – oder unter www.forum.krebsschweiz.de.

In Selbsthilfegruppen (siehe S. 37) tauschen Betroffene Ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig.

Das Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, wirkt oft hilfreich und entlastend. Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgegangen sind. Vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, braucht jedoch auf Sie nicht zuzutreffen.

Broschüren der Krebsliga

- > **Medikamentöse Tumorthapien**
Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien
- > **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- > **Chirurgische Tumorthapie**
- > **Leben mit Krebs, ohne Schmerz**
- > **Rundum Müde**
Ursachen erkennen, Lösungen finden
- > **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- > **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- > **Männliche Sexualität bei Krebs**
- > **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- > **Das Lymphödem bei Krebs**
- > **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- > **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- > **Mit Kindern über Krebs reden**
Wenn Eltern krank werden
- > **Neuland entdecken – REHA-Seminare der Krebsliga**
Kursprogramm

- > **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen
- > **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
Eine Information für Betroffene und Angehörige
- > **Patientenverfügung nach der Diagnose Krebs**
Wegleitung und Formular (Fr. 18.–); kostenloser Download auf www.krebsschweiz.ch/patientenverfuegung
- > **Krebs – von den Genen zum Menschen**
Eine CD-ROM, die in Bild und Text die Entstehung und Behandlung von Krebserkrankungen anschaulich darstellt (Fr. 25.– plus Versandkosten).
- > **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihres Kantons
- > Telefon 0844 85 00 00
- > shop@krebsschweiz.ch
- > www.krebsschweiz.ch

Auf www.krebsschweiz.ch/broschueren finden Sie alle bei der Krebsliga erhältlichen Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Broschüren anderer Anbieter

«**Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie**», 2009, erhältlich bei der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK, Telefon 031 389 91 91, sakkcc@sakk.ch, online verfügbar: <http://sakk.ch/de/news/year/2009>, scrollen bis 23.1.2009.

«**Komplementäre Verfahren**» – eine Broschüre des Tumorzentrums Freiburg i.Br., 2007, online verfügbar: www.tumorzentrum-freiburg.de → Patienten-Info → Broschüren für Patienten.

«**Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen**» – eine Broschüre der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V., 2009, online verfügbar: www.krebsgesellschaft-nrw.de/ → Service → Broschüren herunterladen.

Fachliteratur

«**Patientenratgeber Krebs: alternative Therapien medizinisch bewertet**», P. Thienel, K. Münstedt, 2008, Droemer/Knaur, Fr. 40.–. Die Autoren führen u. a. Methoden auf, die von vielen Krebspatienten entweder alternativ oder komplementär angewendet werden. «**Komplementäre Onkologie**», J. Hübner, 2008, Schattauer GmbH., Fr. 119.–. Das Werk richtet sich primär an Fachpersonen.

Internet (alphabetisch)

Zum Thema Komplementärmedizin bei Krebs gibt es viele Webseiten. Oft sind diese entweder für oder gegen eine Methode. Auch teure Präparate mit

zweifelhaften Heilsversprechen werden angeboten, deren Nutzen fragwürdig ist oder die sogar schaden können.

Um irreführende von zuverlässigen Informationen zu unterscheiden, reden Sie am besten mit Ihrem Behandlungsteam, dem Krebstelefon oder Ihrer kantonalen Krebsliga.

Deutsch

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga

www.krebsinformationsdienst.de

Informationsdienst des deutschen Krebsforschungszentrums

www.krebs-kompass.de

Recherchiert und verknüpft Informationen aus verschiedenen Quellen

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen Krebsligen

www.krebsliga.ch/wegweiser

Psychosoziale Angebote und Kurse, zusammengestellt von der Krebsliga

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall

Englisch

www.cancer.gov/cancertopics/treatment/cam

National Cancer Institute USA

www.macmillan.org.uk → cancer information → Cancer treatment → Complementary therapies

A non-profit cancer information service

Quellen

Die erwähnten Publikationen und Webseiten entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien des HonCode (www.hon.ch/HONcode/German).

Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

ilco, Schweizerische Vereinigung der regionalen Gruppen von Stomaträgern

Selbsthilfeorganisation für Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Urinausgang
Präsident:
Bruno Leiseder
Rothenburgerstrasse 10
6274 Eschenbach
Tel. 041 448 29 22
Sekretariat:
Peter Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. P 031 879 24 68
Tel. G 031 634 41 02
Fax 031 634 41 19
peter.schneeberger@vtxmail.ch
www.ilco.ch

Leben wie zuvor, Schweizer Verein brustoperierter Frauen

Selbsthilfeorganisation für Frauen nach einer Brustkrebserkrankung
Kontakt:
Dr. h.c. Susi Gaillard
Geschäftsleiterin
Postfach 336
4153 Reinach 1
Tel. 061 711 91 43
Fax 061 711 91 43
gaillard@leben-wie-zuvor.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

Kinderkrebshilfe Schweiz
Brigitte Holderegger-Müller
Florastrasse 14
4600 Olten
Tel. 062 297 00 11
Fax 062 297 00 12
info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

KKO, Kehlkopferierte Schweiz
Selbsthilfeorganisation für kehlkopflose Menschen
Schulhausweg 10
Postfach 100
5442 Fislisbach
Tel./Fax 056 483 00 75
info@kehlkopferiert.ch
www.kehlkopferiert.ch

SSP, Schweizer Selbsthilfegruppe für Pankreas-erkrankungen

Präsident:
Conrad Rytz
chemin du Chêne 10
1260 Nyon
Tel. 022 361 55 92
Fax 022 361 56 53
conrad.rytz@swissonline.ch
Kontakt:
Barbara Rubitschon
Zollikerstrasse 237
8008 Zürich
Tel. 044 422 72 90
www.pancreas-help.com

SFK, Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation
Candy Heberlein
Vorder Rainholzstrasse 3
8123 Ebmatingen
Tel. 044 982 12 12
Fax 044 982 12 13
info@knochenmark.ch
www.knochenmark.ch

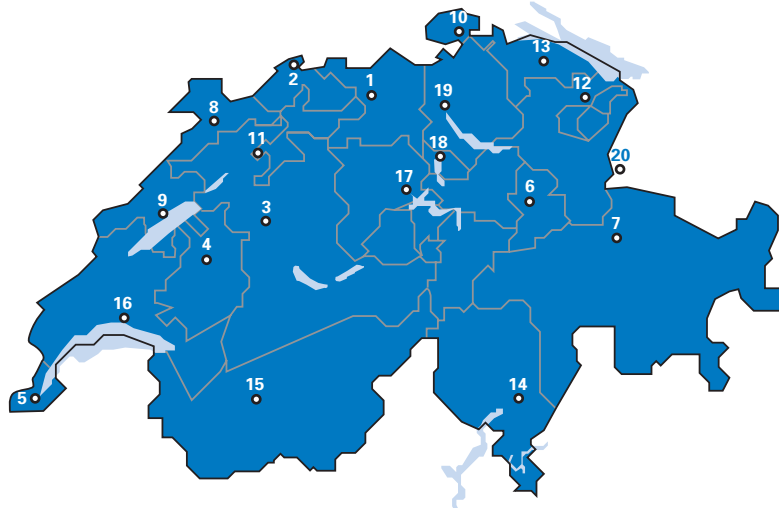
Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKGS)

Präsidentin:
Ruth Bähler
Grenzweg 5
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 57 19
(nachmittags)
r.u.baehler@bluewin.ch
www.multiples-myelom.ch

ho/noho, Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige

Rosmarie Pfau
Weidenweg 39
4147 Aesch
Tel. 061 421 09 27
info@lymphome.ch
www.lymphome.ch

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 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

2 Krebsliga beider Basel

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

3 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

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

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

8 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

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

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

10 Krebsliga Schaffhausen

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

11 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

12 Krebsliga St. Gallen-Appenzel

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

13 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

14 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

15 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. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga 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

19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 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 90-4828-8

Krebsliga 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

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum der
Krebsliga

Rauchstopp-Linie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute
(Festnetz)
Montag bis Freitag
11.00–19.00 Uhr

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch

Ihre Spende freut uns.

Überreicht durch Ihre Krebsliga: