Alternativ? Komplementär?

Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und Angehörige

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, c/o Krebsliga Schweiz, Bern

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

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

_Design
Wasmer Graphic Design, Zäziwil

_Druck
Geiger Druck AG, Bern

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2002, Krebsliga Schweiz, Bern

KLS / 4.2013 / 10 000 D / 1951

Inhaltsverzeichnis

Editorial 5

Vorwort 6

Einführung 7

Krebs – was ist das? 8
Naturwissenschaftliche Begründung (Schulmedizin) 8
Nicht-naturwissenschaftliche Erklärungen 9
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

Beratung und Information 34

Liebe Leserin, lieber Leser

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

Krebskrankheiten und andere schwere Erkrankungen wecken oft ungeahnte, bisher verborgene Kräfte. Bei manchen Betroffenen wird der Lebenswille dadurch eher stärker als schwächer.

In einer solchen Situation spüren viele 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 Sie persönlich von einer komplementären Behandlung erwarten,
> abzuklären, welche Kosten von Ihrer Krankenkasse bezahlt werden,
> eine seriöse Therapeutin, einen seriösen Therapeuten zu finden,
> anhand von Warnsignalen rechtzeitig zu erkennen, ob Sie ausgenützt werden.

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

Ihre Krebsliga

Vorwort

«Leben wär' eine prima Alternative» hiess das sehr lesenswerte Tagebuch von Maxie Wander, einer deutschen Brustkrebspatientin, die ihren Kampf gegen den Krebs verloren hat (siehe S. 36, Literatur).

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 bei Krebs SKAK bemüht sich seit ca. 30 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 Betroffene beraten 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.

Einführung

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. Sie wollen 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.

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, herauszufinden, worauf Sie dabei achten sollten. Das Beste wird jedoch sein, wenn Sie von Anfang an mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt darüber sprechen.

Es gibt heute viele ärztliche, pflegerische und therapeutische Massnahmen, die Schulmedizin und komplementäre Methoden sinnvoll verbinden.

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 Krebskranken heilt.

Mit der modernen, ultrafeinen Diagnostik werden immer mehr Unterschiede, beispielsweise im Erbgut der Krebszellen gefunden. Entsprechend können – je nach genetischem Aufbau – unterschiedliche konventionelle Therapien in Frage kommen.

Eines haben alle Krebskrankheiten 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. Dennoch bleibt die Ursache der Krebsentstehung oft unbekannt.

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 oder zu vernichten.

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 Anbietern 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.

Krebskranke Menschen 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 Psychoonkologin 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 S. 23).

Zögern Sie nicht, Ihre Ärztin, Ihren Arzt 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 Tumortherapien nicht vertragen und sind daher zu meiden (kontraindiziert).

Die konventionelle Therapie bei Krebs

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).

Dazu werden meist verschiedene Methoden – Chirurgie, medikamentöse Therapie, Bestrahlung – sowie lindernde Massnahmen kombiniert.

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

Ärztinnen und 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 das Behandlungsteam sich mit dem betroffenen Menschen zusammen für die bestmögliche Therapie entscheiden kann, braucht es verschiedene diagnostische Abklärungen.

Folgende Kriterien sind wichtig:
- die Krebsart;
- die Lokalisation (Körperstelle), Grösse, Ausdehnung und Aggressivität des Tumors (Krankheitsstadium);
- das Profil der Krebszellen (Gene, Eiweissstoffe);
- der Befall von Lymphknoten;
- das Vorhandensein von Metastasen;
- die allgemeine körperliche und seelische Verfassung sowie die persönliche Situation und Einstellung der Patientin, des Patienten;
- vorbestehende Erkrankungen.

Behandlungs-möglichkeiten

Die hauptsächlichen Therapieverfahren sind

- Chirurgie (Operation),
- Radiotherapie (Strahlentherapie),
- Medikamentöse Tumortherapien (Chemotherapie, gezielte Therapien, antihormonelle Therapien).

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

Chirurgische Therapie

Die meisten Krebsbetroffenen 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 gesunde Zellen schädigen, 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 zielgenau bestrahlt und das gesunde Gewebe besser geschont werden.

Medikamentöse Tumortherapien

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 z. B. 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. Sie werden daher als zielgerichtete (targeted) Therapien bezeichnet. Andere (Interleukine, Interferone) stimulieren die Immunabwehr.

Auch antihormonelle Therapien sind in der Tumorbehandlung wichtig. Sie hemmen die wachstumsfördernde Wirkung bestimmter Hormone auf gewisse Krebszellen; sie werden beispielsweise bei Brustkrebs und Prostatakrebs eingesetzt.

Mehr über …
die Standardtherapien bei Krebs erfahren Sie in den entsprechenden Broschüren der Krebsliga (siehe S. 35 f.). 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 Krebserkrankungen, 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 Krebsbetroffene, zudem ist ihre Lebensqualität besser geworden.

Eindrücklich sind die medizinischen Fortschritte bei jüngeren Patientinnen und 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 heute bei unheilbar an Krebs erkrankten Menschen Beschwerden wie Schmerzen, Atemnot oder Angst weitgehend gelindert und dadurch die Lebensqualität entscheidend verbessert werden.

Es gibt immer wieder Gegner der wissenschaftlichen Medizin, die Betroffene dazu auffordern, auf die Schulmedizin zu verzichten und der alternativen Behandlung zu vertrauen.

Das ist riskant; 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 einsetzbar, 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 anhand von Krebszellen, 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 krebskranken Tieren wirkt, funktioniert beim Menschen manchmal nicht im gleichen Mass oder überhaupt nicht.

Klinische Studien

Nur wenn die vorbereitenden Studien positiv ausfallen, kann danach im Rahmen von klinischen Studien zusammen mit Patientinnen und Patienten untersucht werden, ob sich dank einer bestimmten Neuerung die Wirkung und die Verträglichkeit bereits anerkannter Therapien verbessern lassen.

Diese Studien werden auf gesetzlicher Grundlage durchgeführt und müssen von einer ethischen Kommission bewilligt und beaufsichtigt werden.

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 Patientinnen und 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.

Die Teilnahme an einer Studie ist freiwillig. Betroffene können sich dafür oder dagegen entscheiden Auch wenn Sie einer Teilnahme zugestimmt haben, können Sie jederzeit wieder davon zurücktreten.

Wenn sich jemand nicht an einer Studie beteiligen möchte, hat dies keine negativen Auswirkungen auf die Behandlung. Es wird auf alle Fälle die nach bisherigem Stand des Wissens bestmögliche Therapie eingesetzt.

Damit ein Medikament oder eine Medikamentenkombination als neue Standardbehandlung zugelassen wird, sollte der Tumor bei mindestens einem Fünftel der Patientinnen und Patienten um mindestens die Hälfte verkleinert, die Bildung von Metastasen verhindert, das Überleben verlängert oder die Lebensqualität verbessert werden.

Mehr über …
die Teilnahme an einer Studie, worauf es dabei ankommt und was es für Patientinnen und Patienten bedeutet, 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 Betroffene ist es daher schwierig herauszufinden, was ihrem Anliegen am ehesten entspricht. Die folgenden Überlegungen können als Orientierungshilfe dienen.

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: Simonton-Methode, Meditation, Hypnose, Geistheilen, Beten etc.;
- immunologische Methoden: z. B. Frischzellentherapie, Tumorvakzine;
- 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.

Bei einigen Verfahren, z. B. bei der anthroposophischen Medizin, steht das Konzept im Vordergrund, den kranken Menschen auf allen Ebenen, d. h. geistig, körperlich und spirituell, zu erfassen. Idealerweise sollte auch die Schulmedizin dies anstreben.

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 «Beratung und Information», S. 34 ff.) erkundigen.

«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 beispielsweise in Wechselwirkung mit der Tumortherapie 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 Ihrer Tumortherapie 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 eine Patientin, 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 den 1980er Jahren unterstützt die Krebsliga Schweiz eine Expertengruppe, die sich mit 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 S. 34).

Unkonventionelle Behandlungen im Spiegel der Zeit

Im Gegensatz zur konventionellen Medizin, die Fortschritt anstrebt, stehen etliche unkonventionelle Methoden bewusst in einer Tradition. Aus medizinischer Sicht sind deshalb dort über Jahrzehnte 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 Krebsbetroffene 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 Betroffene 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 Legende. Manchmal haben Betroffene 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.

Bislang liess sich keine Begründung dafür finden. Einige Betroffene haben ihren Lebensstil geändert, andere nicht. Manche haben begonnen zu beten, andere nicht.

Die allermeisten Patientinnen und Patienten lassen sich nach der Krebsdiagnose schulmedizinisch 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 Tumorbehandlung.

Danach setzt bei der Mehrzahl eine deutliche Besserung ein. In dieser Genesungsphase probieren viele eine unkonventionelle Methode aus.

Therapeuten und Betroffene 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 eindrücklichen, 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 Betroffenen 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 ihrerseits 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, eine Irisdiagnose oder ein Muskeltest beispielsweise «Krebs» an, bedeutet das nicht notgedrungen, dass der Mensch im medizinischen Sinn wirklich krebskrank 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. Nicht selten 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

Viele Ärztinnen und Ärzte sind inzwischen jedoch 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 Schuldmedizin und die Anbieter unkonventioneller Methoden Schritte aufeinander zu gemacht.

Seit an einigen Schweizer Universitäten auch Lehrstühle für Komplementärmedizin eingerichtet wurden, hat sich das Blatt gewendet: Im Rahmen des Medizinstudiums werden nun 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.

Integrative Medizin

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. Man bezeichnet diesen gemeinsamen Behandlungsansatz auch als integrative Medizin.

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:

_____

_____

_____

Ich möchte …

> einem Rückfall vorbeugen
> mein Abwehrsystem stärken
> alle Möglichkeiten gegen den Krebs ausschöpfen
> etwas für meine Gesundheit tun
> mein Wohlbefinden verbessern
> eine Fachperson finden, die mich als ganzen Menschen behandelt
> herausfinden, warum ausgerechnet 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 die Therapeutin, der Therapeut. Bei einer Massage z. B. 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 Wirkung; 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. Anderseits 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 sie 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 Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt auch an eine geeignete Therapeutin verweisen.

Was bezahlt die Krankenkasse?

Grundversicherung

Die 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, z. B. durch eine Physiotherapeutin.

Die Leistungen müssen «wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich» sein.

Es gibt immer wieder Behandlungen, die 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 Betroffene und ihre Angehörigen ist es wichtig zu wissen, dass die Behandlungskosten bei Krebs von der Grundversicherung gedeckt sind.

Voraussetzung ist,

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

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

Einige in der Tumorbehandlung verwendete Medikamente figurieren nicht auf der Spezialitätenliste und sind daher nicht kassenpflichtig. Andere sind es nur bei gewissen Diagnosen oder unter bestimmten Bedingungen.

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

Bis auf weiteres muss die Grundversicherung auch gewisse komplementärmedizinische Behandlungen übernehmen, sofern diese von entsprechend ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden. Dazu gehören: Anthroposophische Medizin, Akupunktur, Arzneimitteltherapie der TCM, Ärztliche Klassische Homöopathie und Phytotherapie.

Zusatzversicherungen

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

Das Gleiche gilt für gewisse Medikamente, die nicht in der Spezialitätenliste (siehe «Grundversicherung») enthalten sind. Die Leistungen von 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 erwähnen 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 S. 38 f.) wird Sie gerne beraten und unterstützen, falls Sie mit Ihrer Krankenkasse nicht klarkommen.

In der Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» finden Sie weitere Hinweise (siehe S. 35).

Sich erkundigen
Fragen Sie vor Beginn einer komplementären Therapie bei Ihrer Krankenkasse nach, für welche Kosten die Grundversicherung bzw. eine allenfalls vorhandene Zusatzversicherung aufkommt. Am einfachsten und sichersten ist es, wenn Sie sich von Ihrer Krankenkasse schriftlich bestätigen lassen, ob die von Ihnen gewünschte Methode bei der von Ihnen gewählten Therapeutin bezahlt wird, bzw. welchen Beitrag sie daran leistet.

Eine Therapeutin, einen Therapeuten finden

Bei der Wahl eines geeigneten Therapeuten spielen neben der Art der Therapie auch seine Ausbildung, Persönlichkeit und Ausstrahlung 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. Sie können auch jederzeit und ohne weiteres die Behandlung abbrechen oder jemand anderen suchen. Viele Therapeutinnen und Therapeuten bieten ein solches Vorgehen auch von sich aus an.

Ausbildung der Therapeutinnen und Therapeuten

Ärztinnen und Ärzte müssen nach sechs Jahren Universitätsstudium ein Staatsexamen ablegen, um ihren Beruf ausüben zu dürfen. Nach dem Universitätsstudium und der Weiterbildung zur Fachärztin, zum Facharzt, 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 staatlichen oder privaten Fachhochschulen sowie an privaten Ausbildungs- oder Weiterbildungsinstitutionen. Diese 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 (siehe S. 38 f.) oder an Ihre Krankenkasse

wenden. Die grösseren Krankenkassen informieren auch auf ihrer Website 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 und Therapeuten 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.

** Aus: **«Die andere Medizin»,** herausgegeben von der Stiftung Warentest, Berlin (vergriffen).*

Die erste Behandlungssitzung

Überlegen Sie sich, was Sie in der ersten Sprechstunde zur Sprache bringen wollen. Notieren Sie Ihre Erwartungen. 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 nichtmedizinische Fachpersonen verpflichtet.

Fragen Sie auch nach den Risiken. Sowohl Ärztinnen wie Therapeuten müssen über Risiken und Kontraindikationen einer Behandlung informieren. Die Auffassung «Hilft es nicht, so schadet es nicht» trifft längst nicht auf alle Verfahren zu.

Einige Methoden gehören in die Hände von ausgewiesenen Fachleuten, die auch die Risiken und die Grenzen der Behandlung kennen.

Der Behandlungsplan

Lassen Sie sich die Therapie und den Behandlungsplan erklären. 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. Dieser sollte auch folgende Punkte berücksichtigen:

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? Dauert eine Behandlung länger als 10 bis 15 Sitzungen, sollten beide Seiten zwischendurch eine Standortbestimmung vornehmen: Welche Ergebnisse sind bisher erreicht worden? Soll die Behandlung 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 z. B. 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. Anhand der folgenden Punkte können Sie Ihre Erfahrungen prüfen und allenfalls auf Ihren Therapieentscheid zurückkommen.

Positive Punkte

> Die Therapeutin, 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 die Therapeutin, den Therapeuten.
> 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.

Seien Sie sich bewusst, dass es praktisch nie an Ihnen selbst liegt, wenn eine komplementäre (oder alternative) Behandlung die erhoffte Wirkung nicht bringt.

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 dies früher möglich war. Die Behandlung ist allerdings oft langwierig und beschwerlich. Gewisse 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 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. Es ist wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Beachten Sie auch das Kapitel «Beratung und Information» und die weiteren Hinweise in dieser Broschüre.

Miteinander reden

So wie gesunde Menschen unterschiedlich mit Lebensfragen umgehen, wird auch eine Krankheit 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 über ihre Ängste und Sorgen reden oder wagen es nicht. Anderen ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen. Dritte sind enttäuscht, wenn ihr Umfeld nicht auf sie eingeht. Es gibt kaum allgemeingültige Rezepte für den Umgang mit der Krankheit. Was einer Person weiterhilft, muss für eine andere nicht unbedingt das Richtige sein.

Fachliche Unterstützung beanspruchen

Zögern Sie nicht, sich fachliche Hilfe zu suchen. Besprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder mit jemand anderem aus Ihrem Behandlungsteam. Auf diese Weise können Ihnen Massnahmen empfohlen und verordnet werden, die von der Krankenkasse gedeckt sind.

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

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.

Psychoonkologie

Fragen Sie bei Bedarf nach einer Beratung und Unterstützung durch eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson für Fragen im Zusammenhang mit der Bewältigung und Verarbeitung einer Krebserkrankung.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Fortbildung in Psychoonkologie verfügt.

Studiengruppe für komplementäre und alternative Methoden bei Krebs

Bei der SKAK (siehe S. 17) erhalten Sie nähere Auskunft über alternative und komplementäre Methoden: Sekretariat SKAK, c/o Krebsliga Schweiz, 3001 Bern, Tel. 031 389 93 31, skak@krebsliga.ch.

Ihre kantonale 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, z. B. für komplementäre Therapien.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

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

Cancerline – Chat für Kinder und Jugendliche

Auch Kinder und Jugendliche werden heute oft mit dem Thema Krebs konfrontiert, sei es, weil sie selbst erkrankt sind, sei es, weil jemand in der Familie oder im Freundeskreis davon betroffen ist. Auf www.krebsliga.ch/cancerline können sie sich zum Live-Chat einloggen, mit einer Krebsliga-Beraterin chatten, sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und sich über alles austauschen, was sie gerade bewegt.

Wegweiser

Der «Wegweiser» der Krebsliga ist ein Internetverzeichnis von psychosozialen Angeboten in der Schweiz: www.krebsliga.ch/wegweiser. Interessierte finden darin Kurse, Beratungsangebote etc., die geeignet sind, die Lebensqualität zu erhalten oder zu fördern und den Alltag mit Krebs zu erleichtern.

Seminare zur Rehabilitation

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

Körperliche Aktivität

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

Andere Betroffene
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.

Internetforen
Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, z. B. unter www.krebsforum.ch – einem Angebot des Krebstelefons – oder unter www.krebskompass.de

Selbsthilfegruppen
In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt dies oft leichter.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen Krebsliga oder bei der entsprechenden Selbsthilfeorganisation nach einer regionalen Selbsthilfegruppe, laufenden Gesprächsgruppen oder Kursangeboten:

ilco, Schweizerische Vereinigung von Stomaträgern
www.ilco.ch
sekretariat@ilco.ch
Leben wie zuvor, Schweizer Verein brustoperierter Frauen
www.leben-wie-zuvor.ch
gaillard@leben-wie-zuvor.ch
Kinderkrebshilfe Schweiz
www.kinderkrebshilfe.ch
info@kinderkrebshilfe.ch
KKO, Kehlkopfoperierte Schweiz
www.kehlkopfoperierte.ch
info@kehlkopfoperierte.ch
SSP, Schweizer Selbsthilfegruppe für Pankreaserkrankungen
www.pancreas-help.com
conrad.rytz@gmail.ch
SFK, Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation
www.knochenmark.ch
info@knochenmark.ch
Myelom Kontaktgruppe Schweiz
www.mulitples-myelom.ch
r.u.baehler@bluewin.ch
ho/noho, Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene
www.lymphome.ch
info@lymphome.ch

Broschüren der Krebsliga

> **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien

> **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie

> **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**

> **Rundum müde**
Ursachen erkennen, Lösungen finden

> **Ernährungsprobleme bei Krebs**

> **Das Lymphödem nach Krebs**

> **Weibliche Sexualität bei Krebs**

> **Männliche Sexualität bei Krebs**

> **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare

> **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen

> **Neuland entdecken – Seminare der Krebsliga zur Rehabilitation**
Kursprogramm

> **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde

> **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden

> **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen

> **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**

> **Patientenverfügung der Krebsliga**
Fr. 15.– oder kostenloser Download auf www.krebsliga.ch/patientenverfuegung

> **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

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 Krebsliga offeriert. Das 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, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie», 2009, Schweizerische 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 Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen», 2012, Broschüre der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e. V., online verfügbar: www.krebsgesellschaft-nrw.de → Broschüren → Broschüren herunterladen.
«Komplementäre Verfahren», 2007, Patientenratgeber des Tumorzentrums Freiburg i. Br., online verfügbar: www.tumorzentrum-freiburg.de → Patientenportal → Ganzheitliche Betreuung.

Literatur

«Diagnose Krebs – was mir jetzt hilft», komplementäre Therapien sinnvoll nutzen, Jutta Hübner, Schattauer, 2011, ca. Fr. 35.–.
«Diagnose-Schock: Krebs», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige, Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 29.–.
«Leben wär eine prima Alternative», Maxie Wander, Suhrkamp, 1977/2009, Fr. 18.50 (siehe auch S. 6).

Einige kantonale Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo Bücher wie diese kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga Ihrer Region (siehe S. 38 f.).

Die Krebsliga Schweiz und die Bernische Krebsliga führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder

Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:
www.krebsliga.ch → Zugang für Fachpersonen → Literatur → Fachbibliothek
www.bernischekrebsliga.ch → Information → Bibliothek

Internet
(alphabetisch)

Deutsch
Angebot der Krebsliga
www.krebsforum.ch
Internetforum der Krebsliga.
www.krebsliga.ch
Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen Krebsligen.
www.krebsliga.ch/cancerline
Die Krebsliga bietet Kindern und Jugendlichen einen live-chat mit Beratung an.
www.krebsliga.ch/migranten
Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachen wird stetig erweitert.
www.krebsliga.ch/rehabilitation
Seminare der Krebsliga für einen besseren Umgang mit Alltagsbelastungen nach Krebs.
www.krebsliga.ch/wegweiser
Psychosoziale Angebote und Kurse, zusammengestellt von der Krebsliga.

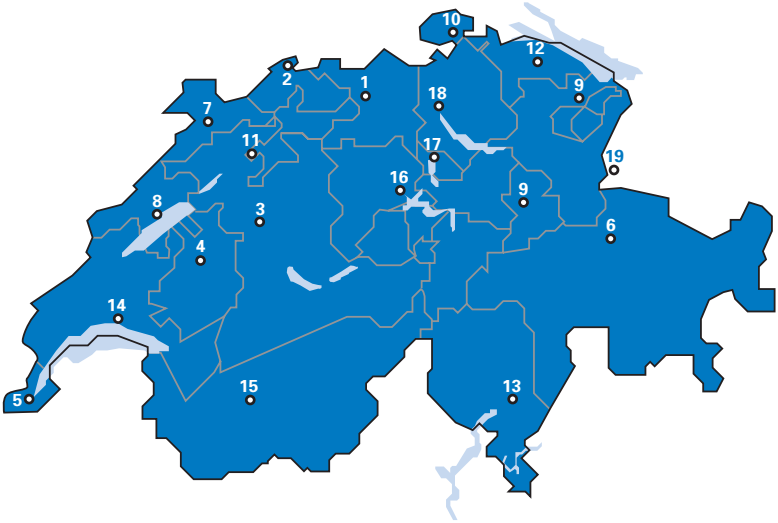
Andere Institutionen, Fachstellen etc.
www.komplementaermethoden.de
Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.
www.krebshilfe.de
www.krebsinformationsdienst.de
Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.
www.krebs-kompass.de
Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.
www.krebs-webweiser.de
Eine Zusammenstellung von Websites des Universitätsklinikum Freiburg i. Br.
www.lernen-mit-krebs-zu-leben.ch
Eine Vereinigung, die Kurse für Betroffene und Angehörige entwickelt und durchführt.
www.palliative.ch
Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.
www.patientenkompetenz.ch
Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.
www.psycho-onkologie.ch
Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

Englisch
www.cancer.org → find support & treatment → treatment and side effects → complementary and alternative medicine
American Cancer Society.
www.cancer.gov → cancertopics → complementary and alternative medicine
National Cancer Institute USA.
www.cancer.net → all about cancer → treating cancer → complementary and alternative medicine
American Society of Clinical Oncology.
www.macmillan.org.uk → cancer information → cancer treatment → complementary therapies
A non-profit cancer information service.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga unter anderem auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem sogenannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

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@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-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.klbb.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@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

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

5 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

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

7 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

8 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

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

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

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

12 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

13 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

14 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

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. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
PK 60-13232-5

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

18 Krebsliga Zürich
Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 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@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon
Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
9–19 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Krebsforum
www.krebsforum.ch, das Internetforum der Krebsliga

Cancerline
www.krebsliga.ch/cancerline, der Chat für Kinder und Jugendliche zu Krebs

Wegweiser
www.krebsliga.ch/wegweiser, ein Internetverzeichnis der Krebsliga zu psychosozialen Angeboten (Kurse, Beratungen etc.) in der Schweiz

Rauchstopp-Linie
Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute (Festnetz)
Montag bis Freitag
11–19 Uhr

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

Ihre Spende freut uns.

Gemeinsam gegen Krebs

Überreicht durch Ihre Krebsliga: