

info cancer

n°104 Juni 2021

Die ersten gratis
Sonnenshield-Stationen
in Luxemburg



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Unser Verwaltungsrat

Ehrenpräsidentin: I.K.H. die Großherzogin

Präsident: Dr. Carole Bauer

Vize-Präsidenten: Dr. Danielle Hansen-Koenig und Dr. Jean-Claude Schneider

Mitglieder: M^e Tom Loesch und Dr. Fernand Ries

Unser Team

Direktorin: Lucienne Thommes

Mitarbeiter* Innen: Laurie Bringer, Claudia Gaebel, Sarah Kretschmer, Manon Kucharczyk, Madalena Lopes Rosa, Thierry Ludwig, Elsa Marie, Sonia Montet, Nathalie Rau, Martine Risch, Barbara Strehler und Alexa Valentin

Unsere Kontaktdaten

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg

Tél : 45 30 331 • Fax : 45 30 33 33

cancer.lu • fondation@cancer.lu

Öffnungszeiten: An allen Werktagen von 8 bis 17 Uhr

Um zu uns zu kommen: Mit dem Bus - Linie 11, 16

oder 22, Haltestelle *Stade Josy Barthel*

Der Parkplatz hinter unserem Haus ist ausschließlich für Patienten reserviert.

Handels- und Firmenregister (RCS) Luxemburg G 25

infocancer n°104

Auflage: 87.000

Druck: Techprint (gedruckt in Luxemburg)

Fotos: Claude Piscitelli, iStockphoto,

Abonnement: kostenlos auf Anfrage

Die jeweiligen Übersetzungen der Artikel auf Französisch oder Deutsch finden Sie auf cancer.lu

Die Aktionen und Dienstleistungen der Fondation Cancer hängen nahezu ausschließlich von der Großzügigkeit der Spender ab.

Wenn Sie möchten, können auch Sie die Initiativen der Fondation Cancer mit einer steuerlich absetzbaren Spende auf das folgende Konto unterstützen:

CCPL IBAN LU 92 1111 0002 8288 0000

Die Fondation Cancer ist Gründungsmitglied bei *Don en Confiance Luxembourg*.

cancer.lu



Sie können uns auf folgenden Kanälen erreichen:



INHALTSVERZEICHNIS

Sonnenschutz

Tabakkonsum

Relais pour la Vie

Europe's Beating Cancer Plan

Sober Buddy Challenge

Chronische Krebserkrankungen





**LUCIENNE
THOMMES**
Direktorin

Liebe Leserinnen und Leser,

an dieser Stelle möchte ich zunächst einige Worte über die diesjährige Auflage des *Relais pour la Vie* verlieren, der sehr besonders und trotz aller Umstände enorm erfolgreich war.

Online zusammen ... so haben wir die Hoffnung am 27. und 28. März 2021 durch das Land getragen – und erstmals auch über unsere Landesgrenzen hinaus. Dabei haben die Menschen ein bemerkenswertes Engagement gezeigt. Trotz der schwierigen Pandemie-Lage, die auch eine Krise für die gemeinschaftliche Begeisterung hätte bedeuten können, haben mehr als 10.000 Teilnehmende ihre Kräfte mobilisiert, um den Patientinnen und Patienten und ihren Angehörigen ihre Unterstützung zu demonstrieren. Nicht weniger als 423 Teams – eine bis dahin unerreichte Zahl – waren in Stadt und Land unterwegs, um ein Zeichen der Solidarität zu setzen. Am Ende sind dank der Großzügigkeit der Spender und Spenderinnen sage und schreibe 614.000 Euro zusammengekommen.

Dieses tolle Ergebnis lässt mich voller Vertrauen und Hoffnung in die Zukunft blicken: für unsere Patientinnen und Patienten, die weiterhin auf unsere kostenlose Begleitung zählen können, für die Forschung, die mehr denn je der finanziellen Unterstützung bedarf, aber auch für das Leben selbst. Denn mit unseren Kampagnen für Prävention und Früherkennung wollen wir jedes einzelne Leben schützen und vor einer Krebserkrankung mit all ihren Folgen bewahren.

Und um den Schutz des Lebens geht es auch bei der großen Sommer-Aktion der Fondation Cancer: Wir werden überall im Land – vor allem dort, wo es besonders nötig ist – Sonnencreme-Spender aufstellen, an denen Sie sich kostenlos bedienen können. Damit wollen wir die Menschen an die Risiken erinnern, die der sommerliche Sonnenschein mit sich bringt, und dazu anregen, sich mit eben jener Sonnencreme zu schützen.

Der Sommer steht vor der Tür: Nichts wie rein ins Vergnügen – aber bitte mit Vorsicht!

Die Fondation Cancer und der Fonds National de la Recherche mit vereinten Kräften im Kampf gegen den Krebs

Im Rahmen der Förderung der Krebsforschung haben der *Fonds National de la Recherche* (FNR) und die Fondation Cancer einen mehrjährigen Kooperationsvertrag von 2020 bis 2023 unterzeichnet, der den Ausbau und die Intensivierung der Zusammenarbeit zum Ziel hat. In diesem Zusammenhang wurden im Jahr 2020 vier Projekte für insgesamt 2,8 Millionen Euro ausgewählt.

FNR-Generalsekretär Marc Schiltz (PhD) und die Präsidentin der Fondation Cancer, Dr. Carole Bauer, begrüßten die neue Kooperation zwischen den beiden Institutionen. Der FNR und die Krebsstiftung wollen mit ihrem gemeinsamen Engagement hochwertige wissenschaftliche Forschung im Bereich der Grundlagen- und angewandten Krebsforschung fördern.



Luxembourg Times BusinessRun : 16. September 2021

Save the date: Im Jahr 2021 findet der *Luxembourg Times BusinessRun* am Donnerstag, dem 16. September, statt. Je nach den geltenden Gesundheitsmaßnahmen sind unterschiedliche Formen für die Veranstaltung vorgesehen (*face-to-face*, virtuell oder hybrid). In jedem Fall wird aber, wie in der Vergangenheit, ein Teil der Anmeldegebühren der Fondation Cancer gespendet. Merken Sie sich den Termin also schon heute in Ihrem Kalender vor!



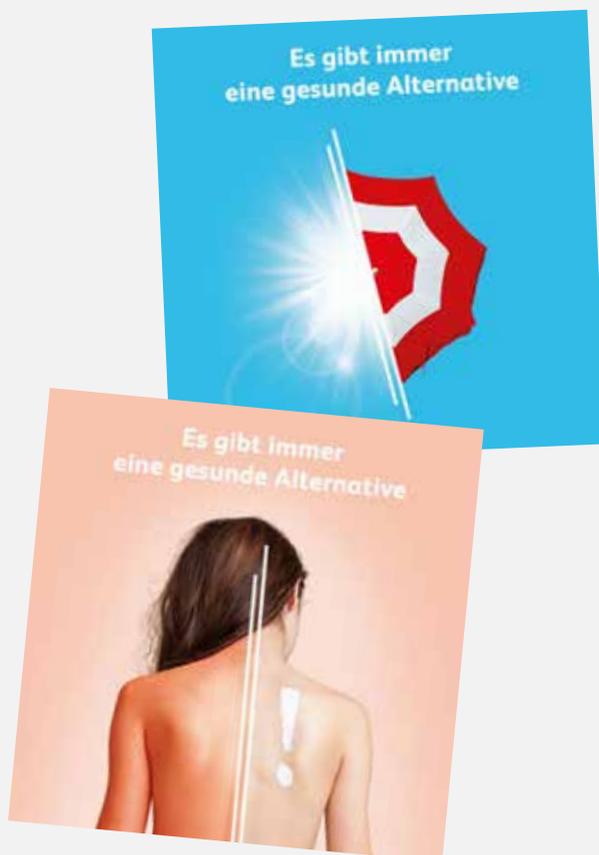
Die Fondation Cancer unterstützt die Forschung

Im Rahmen ihrer Zusammenarbeit mit dem *Fonds National de la Recherche*, hat die Fondation Cancer das Forschungsprojekt „*Understanding the role of the microbiome in colorectal cancer (MICROH-CRC)*“ von Dr. Letellier der *Universität Luxemburg* kofinanziert. Eine Scheckübergabe fand im Beisein von Dr. Carole Bauer, Präsidentin der Fondation Cancer, der Forscherin Dr. Elisabeth Letellier, Prof. Dr. Stéphane Pallage, Rektor der *Universität Luxemburg* und Dr. Marc Schiltz, Generalsekretär des FNR statt.

Der Sonne gegenüber die richtigen Gesten anwenden!

Was könnte nach einem langen und trüben Winter angenehmer sein als die ersten Sonnenstrahlen? Diese bei uns so seltene Sonne wird mit Begeisterung begrüßt, denn sie symbolisiert Momente der Entspannung und des Müßiggangs. Dieses positive Bild des Bräunens hält sich hartnäckig trotz der Tatsache, dass wir wissen, dass übermäßige Sonnenbestrahlung Hautkrebs verursachen kann. Also, Sonnenanbeter: wie macht man es richtig?

Dank der richtigen Entscheidung, können sie Ihr Hautkrebsrisikos senken. Es lohnt sich, sich ein paar Dinge anzugewöhnen: Schützen Sie Ihre Haut mit Sonnencreme, bedecken Sie sie mit geeigneter Kleidung und halten Sie sich möglichst im Schatten auf.



Checkliste: Der gute Rat zum Sonnenbad

- ✓ Schützen Sie sich mit einer Sonnencreme, deren Lichtschutzfaktor Ihrem Hauttyp entspricht.
- ✓ Tragen Sie die Sonnencreme 30 Minuten, bevor Sie in die Sonne gehen, auf.
- ✓ Verwenden Sie für das Gesicht eine einem Teelöffel entsprechende Menge Sonnencreme, für den Rest des Körpers drei Suppenlöffel.
- ✓ Vergessen Sie nicht, Ihre Ohren und Ihre Lippen (mit einem Lippenbalsam mit UV-Filter) einzucremen.
- ✓ Tragen Sie eine Kopfbedeckung, geeignete Kleidung und Sonnenbrille.
- ✓ Erneuern Sie die Sonnencreme alle zwei Stunden. Achtung: Mit dem neuerlichen Auftrag von Sonnencreme verlängert sich die Zeit, die Sie in der Sonne bleiben können, nicht.
- ✓ Meiden Sie die Mittagssonne (11 bis 15 Uhr).
- ✓ Halten Sie sich möglichst im Schatten auf.
- ✓ Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie keinen Sonnenbrand bekommen.

Hauttypen: Wussten Sie, dass wir vor der Sonne nicht alle gleich sind?

Man unterscheidet im Wesentlichen sechs Hauttypen. Mithilfe dieser Einteilung lassen sich die Risiken bemessen, die sich ergeben, wenn man sich der Sonne aussetzt.

Hauttyp 1



Menschen mit diesem Hauttyp haben sommersprossige Haut und rötliche oder hellblonde Haare. Sie bekommen sehr schnell einen Sonnenbrand und werden kaum braun.

Zur Vermeidung von Sonnenbränden sollten sie sich großzügig mit Sonnencreme eincremen sowie helle Kleidung und eine Kopfbedeckung tragen.

Die **Eigenschutzzeit*** dieses Hauttyps beträgt in der Sonne fünf bis zehn Minuten. Wenn Sie diesen Hauttyp haben, sollten Sie eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50+ verwenden.

Hauttyp 2



Menschen dieses Hauttyps haben blonde oder hellbraune Haare, eine helle Haut und gelegentlich auch Sommersprossen.

Dieser Hauttyp reagiert sehr empfindlich auf Sonne: Die Haut verbrennt rasch und bräunt nur langsam. Daher sollten Menschen mit einer solchen Haut sich nicht in der prallen Sonne aufhalten und Sonne grundsätzlich eher meiden.

Die **Eigenschutzzeit*** der Haut beträgt zehn bis 20 Minuten. Wer Hauttyp 2 hat, muss sich gut schützen, sobald die Sonne sich zeigt, und eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 bis 50 verwenden.

***Eigenschutzzeit:** Die Zeitdauer, die Sie sich maximal in der Sonne aufhalten können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Die angegebenen Werte gelten nur für die Sommersonne in Europa.

Hauttyp 3



Diesem Hauttyp gehören Menschen mit kastanien- oder hellbraunen Haaren mit heller bis mittelheller Haut zu. Sie bekommen nicht schnell Sonnenbrand und bräunen normal, sollten sich aber

dennoch gegen die Sonne schützen.

Die **Eigenschutzzeit*** dieses Hauttyps liegt bei 20 bis 30 Minuten. Um sich ohne Reue in der Sonne aufhalten zu können, braucht diese Hauttyp-Gruppe eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30.

Hauttyp 4



Menschen mit diesem Hauttyp haben eine braune bis olivfarbene Haut. Sie bräunen leicht und bekommen nur selten einen Sonnenbrand. Doch auch wenn man eine dunkle Haut und dunkle Augen hat, bedeutet das nicht,

dass die UV-Strahlung einem nichts anhaben kann.

Die **Eigenschutzzeit*** für diesen Hauttyp liegt bei rund 40 Minuten. Wer diesen Hauttyp hat, benötigt eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 20, um sich wirkungsvoll gegen die Sonne zu schützen.

Hauttyp 5



Mit brauner Haut und schwarzen Augen (asiatischer Typ) werden Menschen dieses Hauttyps leicht braun und bekommen nur äußerst selten einen Sonnenbrand.

Die **Eigenschutzzeit*** für diesen Hauttyp liegt bei 45 – 60 Minuten. Dennoch ist die Anwendung einer Sonnencreme mit niedrigem Lichtschutzfaktor (15 bis 20) zu empfehlen.

Hauttyp 6



Menschen mit diesem Hauttyp erleiden so gut wie nie einen Sonnenbrand.

Die **Eigenschutzzeit*** für diesen Hauttyp liegt bei 60-90 Minuten. Dennoch ist die Verwendung einer Sonnencreme mit niedrigem Lichtschutzfaktor (15 bis 20) empfehlenswert.

Beispiel

$$10' \times 30 / 2 = 150 \text{ Minuten sonnenbaden pro Tag}$$

Zeit
Selbstschutz

Die Eigenschutzzeit
multipliziert mit dem
Lichtschutzfaktor und
durch zwei geteilt.

Wie lange können Sie maximal in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?

Um das herauszufinden, müssen Sie die Eigenschutzdauer für Ihren Hauttyp mit dem Lichtschutzfaktor Ihrer Sonnencreme multiplizieren und das Ergebnis durch zwei teilen. Damit wissen Sie, wieviel Zeit in Minuten Sie in der Sonne bleiben können.

Quiz

Kennen Sie sich mit den Auswirkungen der Sonne auf Ihre Haut aus?

1. In welchen Fällen handelt es sich um Risikofaktoren für eine Hautkrebserkrankung?

- a. Exzessive Exposition gegenüber natürlicher UV-Strahlung
- b. Sonnenexposition ohne Verwendung von Sonnencreme
- c. Exposition gegenüber der künstlichen UV-Strahlung von Sonnenbänken und UV-Lampen

2. Wie oft soll man die Sonnencreme neu auftragen?

- a. Einmal am Tag
- b. Alle vier Stunden
- b. Alle zwei Stunden

3. Was kann ich tun, um mich vor der Sonne zu schützen?

- a. Kopf bedecken und die Haut durch Kleidung schützen.
- b. Sonnenbrille tragen
- c. Sonnencreme verwenden

4. Wie lange muss man in die Sonne gehen, damit der Körper ausreichend Vitamin D produzieren kann?

- a. Mindestens eine Stunde
- b. 10-15 Minuten
- c. Einen ganzen Tag

5. Wie lange kann ich in der Sonne bleiben, wenn ich vorher Sonnencreme auftrage?

- a. Solange ich Lust habe. Ich muss lediglich darauf achten, regelmäßig neue Sonnencreme aufzulegen.
- b. Zwei Stunden pro Tag
- c. Das hängt von meinem Hauttyp und dem Lichtschutzfaktor der Sonnencreme ab.

6. Gebräunte Haut ist ein Zeichen von Gesundheit.

- Richtig Falsch



Die Quiz-Antworten

Es wird Zeit die richtigen Antworten zu entdecken!

- 1. Antwort a+b+c:** Wer sich den natürlichen UV-Strahlen der Sonne und/oder dem künstlichen Licht von UV-Lampen aussetzt, hat ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Außerdem steigt durch Sonnenbrände vor allem im Kindesalter das Risiko für ein Melanom im Erwachsenenalter. Darum ist es wichtig, dass Sie sich nur eine begrenzte Zeit in der Sonne aufhalten und sich gut mit einer Sonnencreme schützen.
- 2. Antwort b:** Die Sonnencreme muss ausreichend dick auf alle Körperteile aufgetragen werden, die nicht durch Kleidung geschützt werden. Man sollte sie alle zwei Stunden erneuern. Cremes Sie sich auch neu ein, wenn Sie im Wasser waren oder Sport getrieben haben. **Vorsicht: Mit dem erneuten Auftragen der Sonnencreme verlängert sich die Zeit, die Sie in der Sonne bleiben können, nicht.**
- 3. Antwort a+b+c:** Trockene Kleidung filtert UV-Strahlen und ist damit der beste Sonnenschutz. Auch auf eine Sonnenbrille sollte man nicht verzichten. Damit sie auch wirklich schützt, sollte sie der CE-Norm (am besten CE3 oder CE4) entsprechen. Eine Kopfbedeckung, vorzugsweise ein Hut, schützt Ihre Augen und Ihr Gesicht: Wählen Sie am besten ein Modell mit breiter Krempe, sodass Ihr Hals ebenfalls geschützt ist.
- 4. Antwort b:** Wenn man seine Hände, die Unterarme und das Gesicht 10-15 Minuten am Tag der Sonne aussetzt, ist man als Erwachsener ausreichend mit Vitamin D versorgt.

Ein Vitamin-D-Mangel kann durch die orale Gabe von Vitamin-D-Präparaten behandelt werden. Diese nicht krebserzeugenden Methoden sind auf jeden Fall besser als ein Besuch im Sonnenstudio.
- 5. Antwort c:** Um herauszufinden, wie lange Sie in der Sonne bleiben können, müssen Sie Ihre Eigenschutzzeit (die von Ihrem Hauttyp abhängig ist) mit dem Lichtschutzfaktor Ihrer Sonnencreme multiplizieren und das Ergebnis durch zwei teilen. Dieses Ergebnis entspricht dem maximalen Zeitraum (in Minuten), den Sie in der Sonne bleiben können.
- 6. Antwort Falsch:** Es gibt keine gesunde Bräune. Gebräunte Haut ist eine Folge aggressiver Sonneneinstrahlung. Wer sich der Sonne aussetzt, bekommt Sommersprossen und Altersflecken, außerdem altert die Haut vorzeitig.

Erste Sonnencreme-Stationen der Fondation Cancer installiert

Sicherlich kennen Sie die Empfehlungen und Verhaltensregeln, um sich vor der Sonne zu schützen und damit das Risiko für eine Hautkreberkrankung zu mindern. Aber halten Sie sich auch daran? Dabei ist Sonnenschutz enorm wichtig. Darum hat die Fondation Cancer sich entschlossen, aktiv zu werden und eine Kampagne zur Vorbeugung von Hautkrebs zu starten.

Wenn Sie sich in die Sonne begeben, sind Sie unsichtbarer Strahlung wie etwa Infrarotstrahlen, die Sie in Form von Wärme wahrnehmen, und ultravioletten Strahlen, auch als UV-Strahlen bezeichnet, ausgesetzt. UV-Strahlen können schwere Schäden verursachen. Unmittelbar spürbar ist ein Sonnenbrand, und eine langfristige Folge kann Hautkrebs sein.

Gebräunte Haut und Sonnenbrand sind die ersten Anzeichen für sonnenbedingte Schädigungen der Haut. Über 80 % aller Hautkrebsfälle entstehen dadurch, dass die Haut zu viel Sonne in Form von UV-Strahlen abbekommt (IARC, 2018).

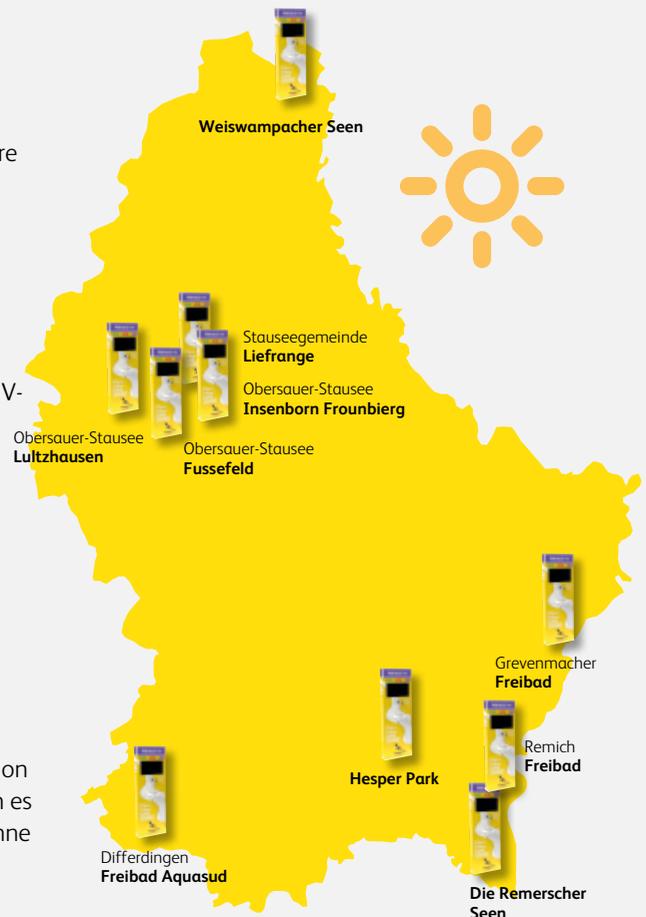
Die Fondation Cancer möchte Ihre Aufmerksamkeit auf das Thema lenken und Ihre Haut schützen. Darum haben wir eine Kampagne ins Leben gerufen, die in einer ganz konkreten Aktion Gestalt annimmt: Wir stellen Sonnencreme-Spender auf, an denen Sie sich kostenlos bedienen können.

Die Partnerkommunen des Projekts

Im Rahmen der Planung der Aktion hat die Fondation Cancer Orte im Großherzogtum ermittelt, an denen es sehr wahrscheinlich ist, dass Menschen sich der Sonne aussetzen, z. B. Schwimmbäder, Seen, Parks usw.

Wir haben die betroffenen Kommunen kontaktiert, um ihr Einverständnis für die Installation der Sonnencremespender auf ihrem Gebiet einzuholen und die Spender dort aufzustellen, wo wir die Menschen am besten erreichen.

Wir bedanken uns bei den Kommunen Differdingen, Esch-Sauer, Grevenmacher, Hesperingen, dem Obersauer-Stausee, Remich, Remerschen, und Weiswampach, dass sie bei dieser Aktion mitmachen, die die luxemburgische Bevölkerung auf das Thema aufmerksam macht und schützt.



Die Sonnencreme-Spender



Erste Sonnenschutz-Stationen
in Luxemburg in Betrieb

An diesen Stationen können Sie sich über vorbeugende Maßnahmen zum Sonnenschutz informieren. Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps und können sich kostenlos gegen die Risiken der UV-Strahlung schützen.

Die Stationen informieren Sie über den UV-Index

An den Stationen werden Sie dank eines Lichtsignals in Echtzeit über den UV-Index informiert. Der UV-Index gibt Auskunft über die sonnenbrandwirksame Stärke (Intensität) der UV-Strahlung, die auf der Erde – und damit auch auf Ihrer Haut – ankommt!

Die folgende Tabelle informiert Sie über die Risikobewertung bei den unterschiedlichen Werten des UV-Indexes.

UV-Index	Stärke und Risikobewertung
0-2	niedrig
3-5	mäßig
6-7	hoch
8-10	sehr hoch
11 +	extrem

Präventionsspot an den Stationen

Jede Station verfügt über einen Bildschirm, sodass Sie sich direkt vor Ort einen kleinen Film über die vorbeugenden Maßnahmen ansehen können, die Sie immer dann ergreifen sollten, wenn Sie sich der Sonne aussetzen.

Sonnencreme-Spender an den Stationen

An den Stationen erhalten Sie kostenlos Sonnencreme. Die Fondation Cancer hat sich für eine Sonnencreme mit LSF 50+ mit COSMEBIO-Label entschieden, die zu 98,2 % aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht und weder auszeichnungspflichtige Allergene noch Silikone oder einen synthetischen Filter enthält.

Kontaktlose Nutzung der Stationen

Gerade angesichts der aktuellen Pandemie sind die Einhaltung der Hygieneregeln und der Schutz der Bevölkerung enorm wichtig. Darum lassen die Stationen sich kontaktlos bedienen. Sie erhalten die Creme, indem Sie die Hand unter den Spender halten. Anfassen müssen Sie dabei nichts.

Make the healthy choice the easy choice

Damit sind Entschuldigungen wie „vergessen“, „hatte keine Sonnencreme mehr“ oder „ist zu teuer“ *passé*. Von Juni bis September 2021 erhalten Sie an unseren Spendern direkt vor Ort, dort, wo Sie der Sonne ausgesetzt sind, kostenlos Sonnencreme.

Jeder vierte Luxemburger raucht

Mehr als ein Viertel (26 Prozent) aller Einwohner Luxemburgs hat im Jahr 2020 geraucht. 17 Prozent stecken sich sogar täglich mindestens eine Zigarette an.

Das geht aus der jährlich erscheinenden Umfrage hervor, die *TNS Ilres* im Auftrag der Fondation Cancer auch 2020 wieder durchgeführt hat. Hierzu wurden 3.019 in Luxemburg lebende Menschen über 16 Jahren befragt.

Unter den 18 bis 35-Jährigen bleibt die Zahl der Raucherinnen und Raucher hoch, insbesondere bei den jungen Frauen steigt die Raucherquote in den vergangenen Jahren konstant. Ebenfalls hervorzuheben ist, dass die Raucherinnen und Raucher immer weniger gewillt sind, sich das Rauchen abzugewöhnen.

Auf die Gesamtbevölkerung (über 16 Jahre) hochgerechnet, gehören demnach rund 135.000 Bewohnerinnen und Bewohner des Großherzogtums zu den Rauchern. Mehr als 88.000 von ihnen rauchen jeden Tag. Im Vergleich zum Vorjahr, in dem ein ungewöhnlich starker Anstieg beobachtet wurde (2019 rauchten 27 Prozent aller Erwachsenen), veränderte sich der Anteil der Raucher im Jahr 2020 mit einem Minus von einem Prozentpunkt nur sehr bedingt.



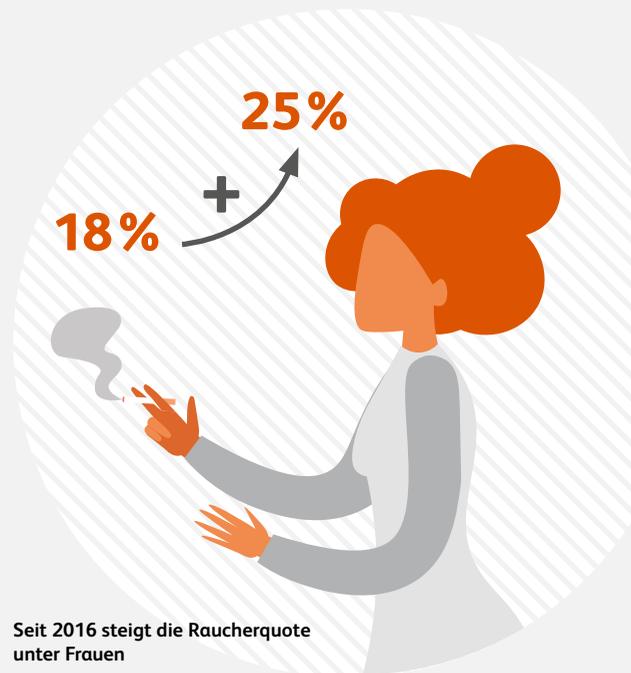
Die Zahlen von 2020 liegen damit deutlich über dem Schnitt des vergangenen Jahrzehnts. Seit 2011 lag die Raucherquote nur in den vergangenen beiden Jahren je über 23 Prozent. Dass mehr als ein Viertel der luxemburgischen Bevölkerung raucht, war zuletzt vor mehr als 15 Jahren, nämlich im Jahr 2005, der Fall.

Den größten Anteil stellen die Raucher unter den jungen Bevölkerungsgruppen. Ein Drittel (33 Prozent) der 18 bis 24-Jährigen hat 2020 geraucht, bei der Gruppe der 25 bis 34-Jährigen waren es sogar 35 Prozent. Mit 28 Prozent liegen die 35 bis 44-Jährigen noch leicht über dem Gesamtdurchschnitt, besonders in den älteren Personengruppen nimmt die Raucherquote dann stark ab (12 Prozent bei den 65 bis 74-Jährigen, 15 Prozent bei den 75-Jährigen und mehr).

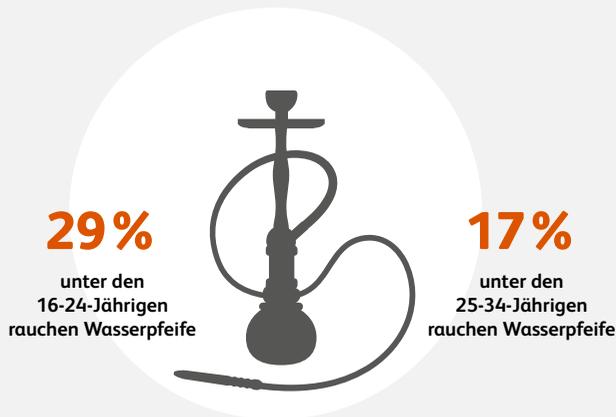
Lässt man den außergewöhnlich starken Anstieg des Jahres 2019 außen vor, lesen sich die Zahlen von 2020 durchaus erschreckend. Im Vergleich zum restlichen vorangegangenen Jahrzehnt ist die Raucherquote in allen Altersgruppen bis auf eine (45 bis 54-Jährige) gestiegen.

Nach wie vor stellen die Männer einen großen Teil der rauchenden Bevölkerung, allerdings ist der Anstieg unter den rauchenden Frauen stetig. Seit 2016 stieg die Raucherquote unter Frauen von 18 Prozent auf nun 25 Prozent. Rückläufig waren diese Zahlen zum letzten Mal zu Beginn des vergangenen Jahrzehnts (zwischen 2012 und 2014). Besonders eindrücklich ist hingegen der konstante Anstieg unter den Raucherinnen der Altersgruppe 25 bis 34 Jahre. Ein Drittel der jungen Frauen rauchten im Jahr 2020. Im Vergleich: 2017 waren es noch 21 Prozent, 2018 dann 27 Prozent und 2019 schließlich 29 Prozent.

Es scheint allerdings, als seien die erhöhten Raucherquoten besonders auf die unregelmäßigen Raucherinnen und Raucher zurückzuführen. Die Zahl der täglichen Qualmer blieb 2020 mit 17 Prozent konstant im Vergleich zum Vorjahr. In den vergangenen zehn Jahren pendelte diese Zahl stets zwischen 15 und 17 Prozent, sodass keine nennenswerte Veränderung aus der *TNS-Iires*-Studie herauszulesen ist.



Seit 2016 steigt die Raucherquote unter Frauen



Neben dem „klassischen“ Tabakkonsum in der Form von Zigaretten rauchen besonders die jüngsten Zielgruppen regelmäßig Wasserpfeifen (sogenannte Shishas). Die Quote der Shisha-Raucher ist mit 29 Prozent unter den 16 bis 24-Jährigen und 17 Prozent unter den 25 bis 34-Jährigen etwas geringer als der Zigarettenkonsum. Der Trend zeigt aber in beiden Altersgruppen nach oben: 2016 rauchten nur 20 Prozent der 16 bis 24-Jährigen Wasserpfeife, der Anstieg beträgt also ca. 9 Prozentpunkte. Die Anzahl der 25 bis 34-Jährigen, die Shisha rauchen stieg sogar um 10 Prozentpunkte. (2016: 7 Prozent).

Weitere Alternativen zur Zigarette, wie die E-Zigarette, sind weiterhin beliebt, allerdings ist das Wachstum im Konsumverhalten im vergangenen Jahr stagniert. Des Weiteren rauchen knapp zwei Drittel der E-Raucher nebenbei weiterhin „normale“ Zigaretten. Etwa 18 Prozent der Nutzer von *vapoteurs* versuchen mit Hilfe der alternativen Zigarette von ihrer Tabak-Abhängigkeit wegzukommen.

Insgesamt geht der Trend allerdings nicht zum Aufhören. Zwar gaben 48 Prozent aller Raucherinnen und Raucher in der *TNS Iires*-Umfrage an, gerne aufhören zu wollen – dies ist aber die geringste Quote seit 2008. Zu Beginn des vergangenen Jahrzehnts gaben rund 60 Prozent der Menschen an, ihre Sucht bekämpfen zu wollen. Insbesondere die unregelmäßigen Raucher zeigen sich unnachgiebig: 45 Prozent von ihnen gaben an, kein Interesse daran zu haben, an ihrem Verhalten etwas zu ändern.

Die Zahlen der diesjährigen Umfrage zum Tabakkonsum der Luxemburgerinnen und Luxemburger bedeuten aus Sicht der Fondation Cancer vor allem eines: die Anti-Tabak-Politik hat in Luxemburg bisher keine Früchte getragen. Obwohl im August 2017 ein neues Anti-Tabak-Gesetz in Kraft getreten ist, hat sich in der Folge keine Verbesserung der Raucherquoten gezeigt.

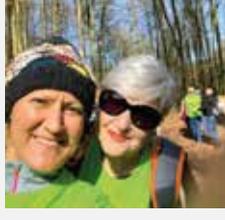
Es müssen also weitere Anstrengungen geleistet werden. Ein Mittel wäre die konsequente Preiserhöhung von sämtlichen Tabakprodukten. Laut der Weltbank ist dies die wirksamste Lösung, um den Tabak-Konsum zu minimieren – insbesondere unter jungen Menschen. Kostet eine Schachtel statt sechs Euro eher 20 (wie es zum Beispiel in Australien der Fall ist), sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen überhaupt zur Zigarette greifen.

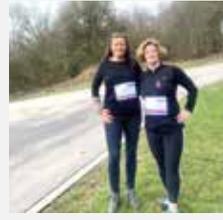
Daneben müssen Präventionsprogramme weiter ihren Weg in sämtliche Bildungsstufen finden. Nicht nur auf Grundschul- und Gymnasialniveau soll über die Risiken des Tabakkonsums aufgeklärt werden, sondern auch an Universitäten – schließlich zeigen auch die Zahlen der Umfrage des Jahres 2020, dass Studierende häufiger zu den Rauchern gehören als der gesellschaftliche Durchschnitt.

Die Fondation Cancer ist des Weiteren aber auch der Meinung, dass der Gesetzgeber durch neue Regeln seinen Beitrag leisten muss. Dazu gehört ein Werbeverbot für Tabakprodukte an den Verkaufsstellen und die Einführung der neutralen Zigarettenschachtel – kurz: In Luxemburg sind Maßnahmen nötig, die sich im Ausland bereits als wirksam herausgestellt haben.



Redaktion: Matthias Kirsch





Botschaft von Stella Kyriakides (während des Livestreams des Relais pour la Vie)



STELLA KYRIAKIDES

Europäische Kommissarin für Gesundheit
und Lebensmittelsicherheit

Dear All

Thank you for the chance to be part of this year's virtual *Relais pour la Vie*.

The *Relais* is an unmissable event in many people's diaries. The credit for this goes to the Cancer Foundation, which has worked, tireless against cancer for over 25 years. It goes to volunteers who put so much time and effort into it. And it goes to all of you who are taking part in it or donating money to it.

You are an inspiration.

Thanks to your kindness and generosity, you help cancer patients and survivors along with their families, their friends and their carers to look forward to a brighter future.

The kind of future that *Europe's* ambitious *Beating Cancer Plan* wants to offer them too. Our cancer plan has been designed to make a difference in the life of patients. It covers the entire cancer pathway, from prevention and early detection, to diagnosis and treatment, to quality of life for cancer patients and survivors. It will reduce the cancer burden on patients, their families and health systems, and ultimately it will help us win the race against cancer

Dear friends,

Just like the *European Union*, the *Relais pour la Vie* stands for teamwork. It sends out the simplest, the most human of messages. It tells us you are not alone, we are all together.

This is also my message to you today, together we will win this race, together we will beat cancer.

Thank you

Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte mich an dieser Stelle bedanken, dass ich am diesjährigen virtuellen *Relais pour la Vie* teilnehmen durfte.

Der *Relais pour la vie* ist für viele Menschen alljährlich ein wichtiger Termin, den sie auf keinen Fall verpassen wollen. Dies ist der Fondation Cancer zu verdanken, die sich seit über 25 Jahren unermüdlich im Kampf gegen Krebs engagiert. Und außerdem all den ehrenamtlichen Helfer:innen, die unglaublich viel Zeit und Mühe in die Veranstaltung stecken. Und natürlich allen Teilnehmer:innen und Spender:innen.

Sie sind eine Inspiration.

Mit Ihrem Engagement und Ihrer Großzügigkeit tragen Sie dazu bei, dass Krebspatient:innen, *Survivors* und ihre Familien sowie Freunde und Pflegende etwas hoffnungsvoller in die Zukunft blicken können.

Auch der ehrgeizige Plan der EU zur Krebsbekämpfung mit dem Namen (*Europe's Beating Cancer Plan*) soll für bessere Zukunftsaussichten sorgen und das Leben aller Betroffenen zum Besseren wenden. Er deckt den gesamten Behandlungspfad von Prävention und Früherkennung über Diagnose und Behandlung bis zur Lebensqualität von Krebspatient:innen und Überlebenden ab. Er soll die Belastung, die eine Krebserkrankung für die Patient:innen, ihre Familien und das Gesundheitssystem bedeutet, reduzieren und dazu beitragen, den Kampf gegen Krebs zu gewinnen.

Liebe Freunde,

wie die *Europäische Union* steht auch der *Relais pour la Vie* für Teamarbeit. Seine einfache und zutiefst menschliche Botschaft lautet: Wir sind nicht allein, wir halten zusammen.

Und das ist heute auch meine Botschaft an Sie: Wir werden diesen Kampf gemeinsam gewinnen, wir werden den Krebs gemeinsam besiegen.

Vielen Dank.



Europe's beating cancer plan

#EUCancerPlan #HealthUnion



EUROPAS PLAN GEGEN DEN KREBS

Wir dürfen nicht einfach zur Normalität zurückkehren, sondern müssen neue Maßstäbe setzen



JOHN F. RYAN
*Direktor für öffentliche Gesundheit,
Generaldirektion Gesundheit
und Lebensmittelsicherheit
der Europäischen Kommission*

Patientenorganisationen, Krebsverbände und mehr als 2.500 andere im Bereich Krebs tätige Gruppen haben die Europäische Kommission dabei unterstützt, die

Maßnahmen in diesem Bereich für die kommenden Jahre festzulegen. Bei der Auftaktveranstaltung im Februar 2020, als wir mit den Arbeiten an Europas Plan gegen den Krebs begannen, standen eher die Menschen und nicht so sehr die Politik im Mittelpunkt. Krebspatientinnen und -patienten, die in Behandlung waren oder den Krebs bereits besiegt hatten, sprachen über ihre Erfahrungen, und es gab sogar Live-Musik. Es fühlte sich wie ein Fest an, wie der Beginn von etwas Großem. Und genau das war es auch.



Einer der Berichte kam von der Kommissarin für Gesundheit, Stella Kyriakides, die über ihre eigenen Erfahrungen mit Brustkrebs sprach. Sie hat die Stärken und Schwächen der Krebsprävention und -versorgung in der EU am eigenen Leib erfahren.

Ein Jahr später, am Tag vor dem *Weltkrebstag* 2021, wurde der Plan angenommen. Er steht voll und ganz im Einklang mit den Prioritäten der *Fondation Cancer*, wie sie auf Ihrer Internetseite beschrieben sind. Umgesetzt wird er außerdem unter der Verantwortung des für Krebs zuständigen Kommissionsteams, das hier in Luxemburg im Stadtteil *Cloche d'Or* angesiedelt ist. Die *Fondation Cancer* und die Europäische Kommission arbeiten somit in denselben zentralen Bereichen: Prävention, Diagnose, Behandlung und Pflege, Lebensqualität und Lebensende.

Das Jahr, das zwischen dem Auftakt und der Annahme des Plans vergangen ist, war jedoch ein Jahr wie kein anderes. Wir alle, die wir im Bereich Krebs tätig sind, kennen die Folgen der COVID-19-Pandemie für Krebserkrankungen – von Verzögerungen bei Diagnose und Operationen bis hin zu Schwierigkeiten beim Zugang zu Arzneimitteln und Therapien.

Während der gesamten Krise hat die Europäische Kommission die Mitgliedstaaten weiter beim Aufbau stärker belastbarer Systeme für die Gesundheits- und Krebsversorgung und beim Aufholen der großen Rückstände in der Krebsversorgung unterstützt. Wir haben spezielle Workshops und Webinare zu den Auswirkungen von COVID-19 auf die Krebsprävention und -versorgung veranstaltet, bei denen wir Erfahrungen und Fachwissen austauschen konnten.

Wir lassen die Lehren aus der Pandemie in den Plan gegen den Krebs einfließen, indem wir die Koordinierung verstärken, wirksame Partnerschaften aufbauen und uns noch stärker auf schutzbedürftige Gruppen konzentrieren. Eine der konkreten Maßnahmen, die sich aus unseren Erfahrungen mit der Pandemie ergeben haben, ist beispielsweise die Entwicklung einer Notfallplanung, damit wir künftig auf ähnliche Ereignisse reagieren können. Außerdem werden die Telemedizin und die Fernüberwachung ausgebaut und stärker in unsere Gesundheits- und Pflegesysteme integriert.

Die Pandemie wird eines Tages – in hoffentlich nicht allzu ferner Zukunft – vorüber sein, und die Menschen sehnen sich nach einer Rückkehr zur Normalität. Aber Normalität reicht nicht, wenn es um Krebs geht. Auf Europa entfällt ein Zehntel der Weltbevölkerung, aber ein Viertel aller Krebsfälle weltweit. Im letzten Jahr wurde bei 2,7 Millionen Menschen Krebs diagnostiziert. 1,3 Millionen Menschen sind an Krebs gestorben.

Das ist keine Normalität, mit der wir uns abfinden und zu der wir zurückkehren wollen. Und obwohl diese Zahlen verheerend sind, gibt es Grund zur Hoffnung: Bis zu 40 % der Krebserkrankungen wären durch Prävention und eine gesunde Lebensweise vermeidbar. Allerdings werden derzeit nur 3 % unserer Gesundheitsausgaben für die Gesundheitsförderung und die Prävention von Krankheiten aufgewendet. Wir können daher noch viel tun.

Unser Ausgangspunkt ist ein besserer Zugang zu Informationen über Krebsrisiken und -ursachen. Wir haben uns zum Ziel gesetzt sicherzustellen, dass mindestens 80 % der Europäerinnen und Europäer bis 2025 die Empfehlungen des Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung kennen. Bei dem Kodex handelt es sich um eine Initiative der Kommission, mit der die Menschen darüber informiert werden sollen, was sie selbst oder ihre Familien tun können, um ihr Krebsrisiko zu senken. Hier möchte ich ausdrücklich die großartige Aufklärungsarbeit der *Fondation Cancer* hervorheben, die die luxemburgische Öffentlichkeit mit ihren vierteljährlichen Veröffentlichungen *den ins'lder* und *info cancer* sowie den zahlreichen Broschüren für Patientinnen und Patienten und ihren regelmäßigen Sensibilisierungskampagnen informiert.

Auf Europa entfällt ein Zehntel der Weltbevölkerung, aber ein Viertel aller Krebsfälle weltweit.

Gute Gesundheit beginnt mit Sensibilisierung und Aufklärung, zur Prävention gehören jedoch auch Maßnahmen zur Verringerung der Umweltverschmutzung, zu einem Umdenken in der Lebensmittelindustrie, zur Einschränkung aggressiver Online-Werbung für ungesunde Lebensmittel und Getränke für Kinder und zur Beschleunigung der HPV-Impfung. Die Tatsache, dass durch die Verringerung dieser Risikofaktoren für Krebs auch das Risiko von Übergewicht und anderen nicht übertragbaren Krankheiten sinkt, ist ein weiterer Pluspunkt.

Gesundheitsförderung und Prävention sind der erste Schritt und die erste „Säule“ des Plans zur Krebsbekämpfung. Die zweite Säule befasst sich mit der Früherkennung. Die Vorsorgeuntersuchungen auf Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Darmkrebs werden intensiviert, und vorhandene und neue IT- und digitale *Tools* sollen besser genutzt werden.

Die dritte Säule betrifft die Behandlung und zielt auf eine stärker integrierte und umfassende Krebsversorgung ab, wobei der gleichberechtigte Zugang zu hochwertiger Versorgung und hochwertigen Arzneimitteln im Vordergrund steht. Die vierte Säule befasst sich mit Fragen der Langzeitversorgung wie Rehabilitation, emotionale Belastung, möglicherweise wiederauftretende Tumoren und metastasierte Erkrankungen.

Die EU wird mit ihren Maßnahmen gegen Krebs gemeinsame Ziele festlegen, um die Menschen vor Krebs zu schützen, um denjenigen zu helfen, die bereits an Krebs erkrankt sind, und um die Pflegenden, die Gesundheitssysteme und die Gesellschaften insgesamt zu unterstützen, indem die Auswirkungen von Krebs verringert werden. Es werden zudem Verknüpfungen mit anderen Prioritäten der Kommission in Bereichen wie Umwelt und Klimawandel, Sozialpolitik, Digitalisierung, Lebensmittel und Ernährung sowie Arzneimittel hergestellt.

Die EU wird in erster Linie die Mitgliedstaaten bei der Umsetzung ihrer nationalen Strategien zur

Krebsbekämpfung unterstützen. Verbesserungen werden wir sowohl insgesamt als auch in einzelnen Bereichen wie Krebserkrankungen bei Kindern sehen, wo das Feedback unserer öffentlichen Konsultationen in die Überarbeitung der Rechtsvorschriften für Kinderarzneimittel einfließt. Auch Ungleichheiten beim Zugang zur Krebsprävention und -versorgung zwischen den und innerhalb der Mitgliedstaaten und sozioökonomischen Gruppen werden ausgeglichen.

Der neue Plan Europas gegen den Krebs fußt auf den langjährigen Erfahrungen der Kommission mit der Krebsbekämpfung seit Veröffentlichung der ersten Strategie im Jahr 1985. Der erste Plan Europas gegen den Krebs führte zu wichtigen EU-Rechtsvorschriften in den Bereichen Tabak und Gesundheit am Arbeitsplatz. Seither haben die EU-Mitgliedstaaten zahlreiche Maßnahmen ergriffen und sich verpflichtet, im Einklang mit den Zielen der Vereinten Nationen für nachhaltige Entwicklung die Zahl der frühzeitigen Todesfälle aufgrund chronischer Krankheiten einschließlich Krebs bis 2030 um ein Drittel zu senken. Sie haben sich außerdem verpflichtet, die WHO-Ziele in Bezug auf nicht übertragbare Krankheiten zu erreichen, die die gleichen Risikofaktoren wie Krebs aufweisen, z. B. Belastung durch Luftverschmutzung im Innen- und Außenbereich oder Tabak- und Alkoholkonsum.

Der Erfolg von Europas Plan gegen den Krebs hängt in erster Linie von der Umsetzung seiner Maßnahmen durch die Mitgliedstaaten ab; die EU wird jedoch mit umfangreichen Mitteln ausgestattete Finanzierungsinstrumente bereitstellen und ihre Gesetzgebungsinstrumente zur Durchführung des Plans einsetzen. So können beispielsweise Mitgliedstaaten, Forschende und Verbände wie der Ihre direkte Hilfen aus dem Programm *EU4Health*, dem Forschungsprogramm *Horizon Europa* und anderen Finanzierungsinstrumenten erhalten, um sich gemeinsam für die Krebsprävention und die Krebsbehandlung stark zu machen.

Der Erfolg des Plans hängt auch von der Fondation Cancer ab. Sie ist ein geschätzter Partner in unserem Kampf gegen einen gemeinsamen Feind. Wenn wir zusammenarbeiten, kehren wir nicht einfach „zur Normalität zurück“. Wir werden vielmehr eine bessere Zukunft schaffen, mit besserer Krebsprävention, früherer Diagnose, besserer und gerechterer Behandlung und Pflege, einer höheren Lebensqualität und einer menschenwürdigen Versorgung und Begleitung am Lebensende.

Die Sober Buddy Challenge, ein Erfolg

Im Januar 2021 hat die Fondation Cancer zum ersten Mal zu einem Monat ohne Alkohol in Luxemburg aufgerufen.



Jedes Jahr im Januar nehmen überall auf der Welt Länder am *Dry January* – dem Trockenem Januar – teil.

Das Ziel des Ganzen? Die Menschen sollen ihren Alkoholkonsum überdenken und sich der Herausforderung stellen, 31 Tage lang keinen Alkohol zu trinken.

In diesem Jahr hat die Fondation Cancer erstmals zur *Sober Buddy Challenge* aufgerufen. Damit haben nun auch die Luxemburger*innen ihren Monat ohne Alkohol.

Mit einer Web-App, Präsenzen in den sozialen Netzwerken und mehreren Newsletters mit Tipps und Informationen hat die Fondation Cancer unter Pandemie-Bedingungen und Berücksichtigung der geltenden Verhaltensregeln eine komplett digitale Kampagne auf die Beine gestellt.

Die erste Auflage der Sober Buddy Challenge ist auf ein beachtliches Interesse gestoßen

Insgesamt haben in Luxemburg 2.586 Teilnehmende die Herausforderung angenommen. Dabei hatten sie die Wahl, ihr Durchhaltevermögen alleine oder gemeinsam mit einem *Buddy* unter Beweis zu stellen: 66 % haben sich für einen Alleingang entschieden.

Am stärksten war die Altersklasse der 26- bis 50-Jährigen vertreten, die 46 % der Teilnehmenden ausmachten. Insgesamt haben es 48 % der Teilnehmenden geschafft, 31 Tage lang keinen Alkohol zu trinken.

Weiterhin erfreulich ist, dass von den verbliebenen 52 % der Teilnehmenden 47 % mindestens 21 Tage lang auf Alkohol verzichtet haben.

Gründe für die Teilnahme an der Challenge

Für 65 % der Teilnehmenden bestand das wichtigste Ziel darin, sich in Sachen Alkoholkonsum auf die Probe zu stellen, aber auch eine persönliche Herausforderung zu bestehen (49 %). Offensichtlich





war dieser Aspekt besonders attraktiv, denn 74 % der Teilnehmenden haben die Kampagne mit 4/4 Punkten benotet, 20 % gaben ihr 3/4 Punkten. Und sie sind durchaus stolz auf sich, denn das Kriterium „ich bin stolz, diese Herausforderung angenommen zu haben“ wurde mit 9/10 Punkten bewertet.

Eine Challenge, die Gutes bewirkt

Dass eine wohltuende Pause für Ihren Körper und damit der Erhalt Ihrer Gesundheit zu den unmittelbaren positiven Auswirkungen Ihrer Teilnahme an der *Sober Buddy Challenge* gehören, ist offensichtlich. Aber ...

Wussten Sie schon, dass ...

... der Verzicht auf Alkohol viele weitere Vorteile für Sie hat, die zu Ihrem Wohlbefinden beitragen?

- 48 % der Teilnehmenden gaben an, besser zu schlafen
- 32 % haben abgenommen
- 27 % können sich besser konzentrieren, wenn sie keinen Alkohol trinken

Sicherlich sind diese Auswirkungen der Grund dafür, dass 87 % der Teilnehmenden angeben, dass die Challenge ihren Umgang mit Alkohol verändern wird. Noch dazu haben 34 % angegeben, dass sie Geld gespart haben.

Nur zur Erinnerung: Alkohol ist nach Tabak der zweitgrößte Risikofaktor für Krebs. Er ist verantwortlich für mindestens sechs Krebsraten: Mundhöhlenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Halskrebs, Leberkrebs, Darmkrebs und Brustkrebs.

Darum raten die Fondation Cancer und der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung dazu, den Alkoholkonsum einzuschränken oder ganz auf Alkohol zu verzichten.

Ist es schwer, einen Monat lang keinen Alkohol zu trinken? Gar nicht, sagen 44 % der Teilnehmenden, ein bisschen, meinen 27 %. 18 % finden es schwer, 11 % sogar sehr schwer.

Und wie sieht es mit Ihrem Alkoholkonsum aus?

Weitere Informationen über Alkohol und Krebs und die *Sober Buddy Challenge* finden Sie auf der Internetseite der Fondation Cancer.

99 %

der Teilnehmenden wollen sich auch nächstes Jahr wieder der Herausforderung stellen.



Gemeinsam durch die *Sober Buddy Challenge* – wir sehen uns zur Auflage 2022!



Tonight I light this candle

Tonight I light this candle,
To let you know I still care,
But that is not the end of it.
I have a message I want to share.

In just a few short hours,
This candle may burn out,
But the passion you have put inside me,
Will always be what I am about.

Tomorrow this candle I have lit,
It may be taken and it may be gone,
But the admiration I have for you,
That will continue to rage on.

You are still with me,
In every breath that I take,
And you are still with me,
In every decision that I make.

You have given me precious memories,
And those memories are here to stay.
They are treasures for my soul,
That can never be taken away.

So tonight I light this candle,
But this candle is only a small part,
Of the deep love for you,
That will always be in my heart.

Ensemble
pour la
Vie

Kevin Novak, Survivor

Was sich für Paare verändert

Wenn eine Krebserkrankung einen chronischen Verlauf nimmt, wird jede Paarbeziehung auf eine harte Probe gestellt. Gemeinsame Pläne, das eingespielte Zusammenleben, klar verteilte Rollen und Aufgaben, das Liebesleben – vieles wird infrage gestellt. Dieses Bündel an Veränderungen zu meistern, ist eine Herausforderung für beide Partner.



BARBARA STREHLER

Psychoonkologin und
Psychotherapeutin

Für die meisten Paare beginnt es zunächst mit einem Schock. Die Diagnose einer Krebserkrankung weckt die schlimmsten Fantasien. Genaue Vorstellungen haben die meisten Paare jedoch nicht darüber, was auf sie zukommt. Denn man merkt erst mit der Zeit, was da ins eingespielte Paarleben hereingebrochen ist, mit dem man nicht gerechnet hat. Der erste Kontakt mit einer Chemotherapie ist sehr markierend, denn da zeigt sich dann ganz konkret, wie sehr Alltagsroutine und Pläne durcheinandergeworfen werden können. Und doch: viele Paare schaffen es zunächst, alle Kräfte zu mobilisieren, mit dem festen Ziel vor Augen, dass nach der Behandlung alles wieder so wird, wie zuvor. Wieder gesund werden, so lautet das Ziel. Oft halten die Paare noch enger zusammen. Meist selbstverständlich nimmt der gesunde Partner zunächst die Rolle des starken, stützenden, optimistischen Parts ein – nach dem Motto: „Wir schaffen das schon!“ und übt sich in Rücksichtnahme und stellt die eigenen Bedürfnisse zurück.

Für viele Paare geht es jedoch nicht um die Bewältigung einer Kurzstrecke, sondern eher um einen Marathon. Denn für viele Krebserkrankungen hat sich dank moderner Behandlungsoptionen die Prognose verbessert, was jedoch konkret meist bedeutet, dass sich immer mehr Krebspatienten auf ein Leben mit einer chronischen Krebserkrankung einstellen müssen. Mit der Einsicht „nicht heilbar“ muss das Paar dann erstmal lernen zu leben. Von ihnen ist nun erneut eine enorme psychische Anpassungsleistung gefordert. So auch bei Herrn F. nach einem Rezidiv seiner Prostatakrebserkrankung: *„Meine Frau und ich reden eigentlich über nichts Anderes mehr, nur über Krankheit. Nichts ist mehr so wie vorher: weder beruflich, noch in der Familie oder bei der Sexualität.“*

Veränderungen auf der Paarebene

Paare lassen sich entlang von Polaritäten beschreiben. Anhand von „Nähe und Distanz“ (Polarität Bindung und Autonomie), „Durchsetzung und Anpassung“ (Polarität der Macht) sowie „Geben und Nehmen“ (Polarität des emotionalen Austausches) gestaltet jedes Paar auf seine typische Art und Weise seine gemeinsame Lebenswirklichkeit.

Am zufriedensten sind dabei oft die Paare, bei denen die drei Polaritäten ausgeglichen sind. Das heißt: Ein hoher gegenseitiger Umsatz von Geben und Nehmen, dabei Freiraum für sich selbst und gleichzeitig fester Bindung und eine dynamische Balance von Durchsetzung und Anpassung. Wie auch immer das bisherige Muster, bei einer Chronifizierung einer Krebserkrankung gibt es dann meist kein „weiter so“, sondern die Paarbeziehung, so wie sie bisher funktioniert hat, gerät durch den starken Stress aus dem Gleichgewicht. Daraus können sich Chancen und Risiken ergeben.

Nähe und Distanz

Hier geht es um die Balance zwischen „ich“ und „wir“. Wie viel Raum hat jeder für sich selbst zur persönlichen Entfaltung in der Beziehung? Wie stark ist der Zusammenhalt? Die Bindung?

Das kinderlose Ehepaar M. hat zwei beeindruckende berufliche Karrieren aufzuweisen, als eine Darmkrebserkrankung Herrn M. mit 55 Jahren unvorbereitet trifft. Beide legen zu dem Zeitpunkt sehr viel Wert auf ihre Autonomie. Manchmal spotten ihre Freunde, dass sie wie zwei Singles zusammenleben würden. Wirklich zufrieden sind beide nicht, bedauern manchmal, was aus ihrer Liebe geworden ist, aber es gibt auch keine größeren Konflikte und keine Außenbeziehungen. Zunächst scheint alles nur eine kurze Krankheitsepisode zu sein. Nach einem Rezidiv kann Herr M. jedoch in seinem alten Beruf als Geschäftsführer einer großen Firma nicht weiterarbeiten.

Im günstigsten Fall kommen sich zwei Menschen angesichts einer chronischen Erkrankung wieder näher, werden vertrauter und schmieden gemeinsam ein Bündnis gegen die Krankheit. Frau M.: *„Wir waren vorher immer so beschäftigt mit unseren beruflichen Projekten, oft zu müde, um noch etwas Gemeinsames zu erleben. Erst mit der fortschreitenden Krankheit haben wir uns in vielen Gesprächen wiederentdeckt und uns unserer Liebe neu versichert.“*

Durchsetzung und Anpassung

Wer bestimmt? Wer ordnet sich unter? Hier geht es darum, wer in welchen Bereichen Einfluss auf den anderen nimmt. Ohne es zu bewerten, geht es hier um Fragen von Macht. Auch hier kann die Chronifizierung einer Krebserkrankung das bisherige Muster auf den Kopf stellen oder so verstärken, dass sich zunächst einmal Stress einstellt.

Beim Ehepaar P. mit zwei erwachsenen Kinder hatte sich Herr P. immer sehr stark in seinem Beruf als Geschäftsführer einer großen Firma engagiert, aber auch das Privatleben dominiert und kontrolliert. Frau P. hatte das so mitgemacht. Als sich Herr P. nach einem zweiten Rezidiv eines Prostatakarzinoms aus dem aktiven Berufsleben zurückzieht, beginnt er immer stärker das Privatleben der Familie zu bestimmen. Frau P.: *„Seit er nur noch zu Hause ist, schneidet es mir die Luft ab.“*

Herr P. begibt sich in psychoonkologische Beratung, aus Angst vor dem Verlust an Männlichkeit durch die verordnete Hormontherapie. Die Konsequenzen für den sexuellen Bereich fürchtet er am meisten. Ein Nebeneffekt der Beratung: Ihm wird bewusst, dass er Angst vor Kontrollverlust und Chaos durch die Krankheit hat, und dass er versucht, dies auszugleichen, indem er das Privatleben bis ins Detail zu bestimmen versucht. Erst als ihm das bewusst wird, kann er loslassen und seiner Frau mehr Einfluss zugestehen, was sich positiv auf die Beziehung auswirkt.

Geben und Nehmen

Was „investiert“ jemand in die Beziehung und was nimmt er heraus? Frau K. gab schon früh ihren Beruf auf, um ganz für die Familie da zu sein und um sich um Mann und Kinder kümmern zu können. Ihren Mann bezeichnete sie manchmal im Scherz als ihren dritten Sohn. Als sie an Brustkrebs erkrankte und erst recht als sich nach einigem Monaten Knochenmetastasen zeigten, musste sie erkennen: *„Ich brauche jetzt auch etwas!“*. So konnte sie nicht weitermachen.

Herr K., der sich bis zu dem Zeitpunkt des Rezidivs seiner Frau, auf seine Karriere konzentriert hatte, sah die veränderte Situation seiner Frau als seine Chance, sich nun auch fürsorglich zu zeigen. Bisher war es immer seine Frau, die schneller und besser für die Familie zu sorgen schien, was alle emotionalen und praktischen Bedürfnisse anging. So begriff er es nun als Herausforderung, etwas zurückzugeben und nicht nur für den finanziellen Rückhalt zu sorgen. Das hat der Beziehung gutgetan, so beurteilen es Beide. Hätte er sich geweigert, in die „gebende Rolle“ zu gehen, wäre die Beziehung auf eine erhebliche Belastungsprobe gestellt worden.

Die langandauernde chronische Erkrankung eines Partners bringt die homöostatische Stabilität in der Paarbeziehung massiv aus dem Gleichgewicht und führt somit zu starkem Stress. Trotz schwerer Beeinträchtigungen durch eine chronische Krebserkrankung berichten manche Paare, dass die Qualität ihrer einer Beziehung erhalten und manchmal sogar verbessert wurde. Was bedarf es dafür?



Im Gespräch bleiben

Gerade dann, wenn das Paar eigentlich zusammenhalten sollte, da absehbar ist, dass die Krankheit eben nicht nur eine Episode ist, sondern dauerhaft zum Bestandteil des gemeinsamen Lebens wird, kann die Krankheit entzweien. Sie erscheint dann wie ein „Dritter“ der sich eingenistet hat. Erkennbar ist die Gefahr immer dann, wenn der Erkrankte verschweigt, wie es ihm geht und wie er es erlebt, nun chronisch krank zu sein. Die Gefahr zeigt sich aber auch, wenn der gesunde Partner damit zurückhält, wie es ihm mit der Veränderung geht, oft aus Angst, dem Anderen nicht noch zusätzlich zur Last zu werden. Die doppelte Wirkung: Wenn man sich nicht mehr wirklich mitteilt, dann kommt es zur Entfremdung. Oft braucht es Mut, sich gegenseitig alle Ängste zuzumuten. Aber nur so ist es letztendlich möglich, dass das Paar ein Bündnis gegen die chronische Krankheit schließt und die Krankheit zum gemeinsamen Problem erklärt. Mut und manchmal auch Hilfe von außen (zum Beispiel Unterstützung von Psychoonkologen) ist auch nötig, da sich mit einer chronischen Erkrankung das Thema „Sterben und Tod“ in die Paarrealität einschleicht. Ein Angehöriger beschreibt es so: *„Die Brustkrebserkrankung bei meiner Frau ist chronisch geworden, aber wann wird aus dem ‚chronisch‘ wieder ein ‚akut‘?“*

Anerkennung und Dank zeigen

Alte Rollen verschieben sich, manchmal muss sogar die Rolle des Ernährers der Familie nun der Partner übernehmen. Aufgaben können nicht mehr so wie bisher erfüllt werden. Bedürfnisse müssen zurückgestellt werden, manchmal geht es sogar ums Verzichten. Da ist die Überforderung nicht weit, wenn die Chronifizierung einer Krankheit so viele Veränderungen verlangt. Können da Gesten und Worte von Anerkennung und Dank überhaupt helfen? Ja, sagen die Experten. Herr P. dankte seiner Frau, dass sie viele Wochen an seinem Bett saß nach der schweren Operation und ihn geduldig durch die Rehabilitation begleitete, auch in dem Wissen, dass es nie wieder wie zuvor werden könnte. Für Frau P. war dies ein wichtiges Zeichen, das sie sehr berührte und dabei half, weiterzumachen.

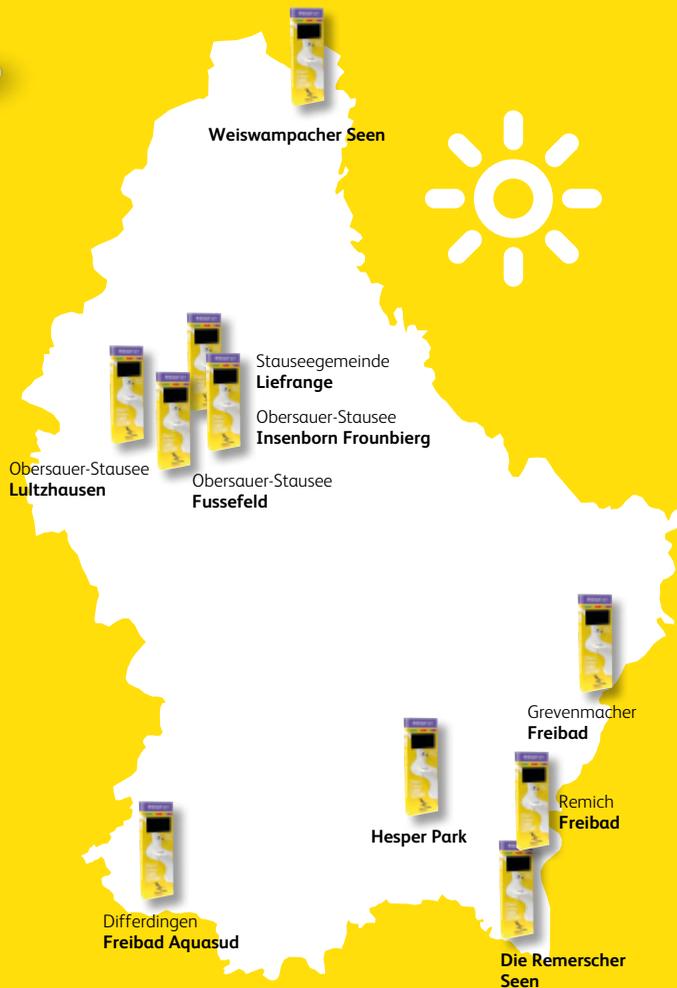
Paarzeit bewusst gestalten

Um zu vermeiden, dass sich in der Partnerschaft alles nur noch um Krankheit dreht, um Medikamente, Einschränkungen, Abschiede, hilft eine „Lichtblick-Liste.“ Wöchentlich sollte vom Paar festgelegt werden, welche schönen Dinge gemeinsam erlebt werden können. Auch wenn bei der Schwere der Erkrankung vielleicht nicht mehr alles möglich ist, etwas Gutes gibt es immer, wenn auch vielleicht in kleinerer Form als in gesunden Zeiten.

Den Fokus auf Dinge richten, die guttun, und dies auch bewusst zu planen, hilft nicht nur dem Paar, sondern auch jedem Einzelnen. Chronisch erkrankten Patienten können so Einfluss auf ihre Gefühle nehmen. Angehörige können so der häufigen Tendenz zur Selbstaufgabe entgegenwirken, wenn sie dem Rat von Experten folgen: *„Machen Sie häufig Dinge und planen sie diese bewusst mit ein, die Ihnen guttun. Damit stärken Sie sich selbst und beugen einem Burn-out vor.“*

Die Veränderungen durch chronische Krebserkrankung eines Partners sind so bedeutsam, da sich im Paarsystem eigentlich alles ändert und damit oft eine tiefgreifende Krise ausgelöst wird. Wie bei jeder Krise ergeben sich dabei Chancen und Risiken für eine Beziehung. Im günstigsten Fall gelingt es einem Paar, auch diese Lebenszeit der chronischen Erkrankung bewusst zu gestalten und sich dabei nah und zugewandt zu bleiben.

Den ganzen Sommer über in Luxemburg Unsere kostenlosen Sonnenereme-Stationen!



PERIODIQUE	POST LUXEMBOURG
Envois non distribuables à retourner à: L-3290 BETTEMBOURG	PORT PAYÉ PS/172

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

ERREURS A RECTIFIER

Veuillez changer l'adresse:

.....

Veuillez changer le nom de la personne de contact:

.....

Veuillez ne plus m'envoyer le périodique info cancer

Motif

Merci de bien vouloir découper et nous renvoyer le coupon-adresse.