

# info cancer



n°108

PRÄVENTION

**Tattoo zur  
Sensibilisierung  
von Kindern**

SEITE 13

FORSCHUNGSPROJEKT

**Die grund-  
legenden  
Mechanismen  
der Metastasen-  
bildung verstehen**

SEITE 16

IM BLICKPUNKT


**Über Krebs  
sprechen:  
den richtigen  
Ton finden**

SEITE 4



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

A portrait of I.K.H. die Großherzogin, a woman with short, styled blonde hair, wearing a dark green blazer over a white top and a gold necklace. She is standing in front of a window with blue curtains. The background is softly blurred.

**„Als Ehrenpräsidentin  
der Fondation Cancer  
wünsche ich mir, dass  
unser Engagement für  
die Patientinnen und  
Patienten nie aufhört.“**

I.K.H. die Großherzogin



**Sehen Sie sich  
die gesamte  
Videobotschaft  
an**



Scan mich



**Lucienne Thommes**

Direktorin

## Liebe Leserinnen und Leser,

Wie kann man einen nahestehenden Menschen unterstützen, der an Krebs erkrankt ist? Viele von uns haben sich diese Frage schon gestellt – und waren unsicher, was man konkret tun kann. Bedenkt man, welche Tragweite eine Krebsdiagnose hat, kann man sich durchaus schon einmal ratlos fühlen. Trotzdem ist es für die Patientinnen und Patienten ungeheuer wichtig, dass man den Kontakt zu ihnen nicht abreißen lässt. Und das ist für alle Beteiligten eine riesige Herausforderung. In dieser lebensentscheidenden Situation können die rechten Worte enorm helfen.

Die Fondation hat Betroffenen das Wort gegeben: im Rahmen unserer Kampagne *#DarüberSprechen* haben

rund 300 Patientinnen und Patienten, Angehörige, Freunde und Freundinnen ihre Erfahrungen mit uns geteilt. Sie alle bestätigen, wie wichtig es ist, sich aufgehoben zu fühlen und über die Krankheit reden zu können. Für diese Ausgabe des *info cancer* haben wir ergänzend zu den Ratschlägen unseres psychologischen Teams einige Erfahrungsberichte zusammengestellt.

Weiterhin finden Sie in diesem Heft einen Rückblick auf den *Relais pour la Vie* 2022, die große Solidaritätsveranstaltung für die Patientinnen und Patienten.

Viel Spaß bei der Lektüre.

### infocancer n°108

**Druckauflage:** 88.000

**Druck:** Techprint (gedruckt in Luxemburg)

**Fotos:** Catherine Delbrouck, Centre François Baclesse, Claude Piscitelli, iStock, Maison du Grand-Duc, Pexels

### RCS Luxembourg G 25

**Abonnement:** kostenlos auf Anfrage

Die jeweiligen Übersetzungen der Artikel auf Französisch oder Deutsch finden Sie auf [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)



Folgen Sie uns auf



Neue Gesprächsgruppe – Freitag, 1. Juli

# Genmutation BRCA1 oder BRCA2 – Gegenseitiger Aus- tausch von Erlebnissen, Gefühlen und Sorgen



Zwischen 5 % und 10 % der Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, sind Trägerinnen der Genmutation BRCA1 oder BRCA2. Diese Mutation erhöht das Risiko, an Brust- und/oder Eierstockkrebs zu erkranken.

Um den gegenseitigen Austausch und die moralische Unterstützung unter betroffenen Frauen zu erleichtern, bietet die Fondation Cancer eine Gesprächsgruppe an mit unserer Psycho-Onkologin Martine Risch als Leiterin.

Definiert als eine Zeit der Begegnung und der Reflexion bietet diese Gesprächsgruppe einen Raum der Unterstützung und des Austauschs um jeder Person die Möglichkeit zu geben ihre Erlebnisse, Gefühle, Sorgen und Ängste zu äußern.

**Profitieren  
Sie von  
gegenseitigem  
Austausch und  
moralischer  
Unterstützung**

**Zeit:** 15:00 – 16:30 Uhr

**Sprache:** französisch

**Ort:** Online (ein  
GoToMeeting-Link wird  
Ihnen zugesendet)

**Gebühr:** kostenlos

**Anmeldung:**  
patients@cancer.lu



## Samstag, 2. Juli Gesondheitslaf

Im Rahmen des *Internationalen Triathlons* von Echternach lädt die Fondation Cancer herzlich alle Interessierten zu ihrem traditionellen Gesundheitslauf (*Gesondheitslaf*) ein, dessen Ziel unter anderem die Förderung der körperlichen Aktivität ist.



[https://trilux.lu/  
triathlon-echternach/  
program/](https://trilux.lu/triathlon-echternach/program/)

## Donnerstag, 22. September Luxembourg Times BusinessRun

Dieses Jahr findet der *Luxembourg Times BusinessRun* in einer Mischform statt (Von Angesicht zu Angesicht und virtuell). Allein durch Ihre Teilnahme können Sie bereits einen wichtigen Beitrag leisten, denn pro Teilnehmer:in werden 2 € an die Fondation Cancer gespendet und das ganz automatisch.



[www.business-run.lu](http://www.business-run.lu)

# Wirkungsbericht 2021

Unser Wirkungsbericht für das vergangene Jahr macht deutlich, wie engagiert unsere Spender und Spenderinnen sich gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen Unterstützern und Unterstützerinnen an unserer Seite dafür einsetzen, den Traum von einer Welt ohne Krebs Wirklichkeit werden zu lassen.

**2021 hat die Fondation Cancer Patientinnen und Patienten in finanzieller Notlage mit insgesamt **479.700 €** unterstützt.**



## 2021 in Zahlen

Der Wirkungsbericht 2021 der Fondation Cancer steht auf unserer Website [cancer.lu](http://cancer.lu) zum *Download* bereit und kann dort unmittelbar eingesehen werden. Der zweisprachige Bericht gewährt einen Überblick über die wichtigsten Fakten des vergangenen Jahres, über unsere Aktionen und Serviceangebote und enthält den Finanzbericht der Stiftung.

Scan mich



Prägend für das Jahr 2021 war der Start von zwei Kampagnen zur Prävention von Risikofaktoren: Bei der *Sober Buddy Challenge* stand der Alkoholkonsum im Fokus, und die kostenlosen Sonnencremespender zielten auf den Schutz gegenüber der Sonnenstrahlung ab.

Weiterhin haben unsere Aktionen zum *Weltkrebstag*, unsere Beratungsangebote, die finanzielle Unterstützung von Patientinnen und Patienten und die Solidaritätsveranstaltung *Relais pour la Vie* gezeigt, dass bei allem, was wir tun, immer die Patienten und Patientinnen im Mittelpunkt stehen.

Und wir hoffen, dass mit den sechs Forschungsprojekten, die wir 2021 unterstützt haben, unser Wissen um die Krankheit Krebs weiter wachsen wird.

**>2 M €**

für die Unterstützung der  
Krebsforschung im Jahr 2021

# Über Krebs sprechen: **den richtigen Ton finden**

Eine Krebserkrankung ist eine große Herausforderung für Patient/innen und ihr Umfeld. Worte können in dieser Situation viel Trost und Mut spenden, aber auch verletzen, wenn sie unbedacht gewählt sind. Was wollen Erkrankte hören und worauf sollte man in der Kommunikation mit ihnen achten? Im Rahmen unserer *#DarüberSprechen*-Kampagne haben wir Betroffene zu Wort kommen lassen.



## Den passenden Umgangston finden

Über Krebs sprechen kann genauso schwierig, wie unerlässlich sein. Erkrankte wollen sich mitteilen, ihr Umfeld sie unterstützen. Doch gerade hier kommt es sehr stark auf die richtige Wortwahl an, schließlich will man den Betroffenen nicht noch zusätzliches Leid zufügen. Den passenden Umgangston zu finden kann schwierig sein, weshalb es umso wichtiger ist, sich mit den Gefühlen und Gedanken des Gegenübers auseinanderzusetzen und sie bei der Kommunikation zu berücksichtigen. Anlässlich des *Weltkrebstages* hat die *Fondation Cancer* deshalb die Kampagne *#DarüberSprechen* initiiert und Patient/innen und ihr Umfeld nach ihren

Erfahrungen gefragt. Welche Worte taten gut, was war verletzend? Was hätte man sich gewünscht zu hören?

Der richtige Umgang fängt schon bei der Diagnose an. Für Betroffene kann es schwer sein, die eigene Erkrankung mitzuteilen. Deshalb ist es von Anfang an wichtig, es ihnen selber zu überlassen, ob und wie sie über die Diagnose reden wollen. Viele sprechen ganz offen und transparent über die Erkrankung, um das Eis zu brechen und somit eine Tabuisierung zu verhindern. *„Es war für mich einfacher, wenn die Krankheit offen besprochen wurde, denn so konnte ich zeigen, dass ich immer noch ich bin“*, erklärte Laura in unserer Umfrage. Diese Gespräche erfordern ein enormes Maß an Fingerspitzengefühl - besonders, wenn Kinder und Jugendliche involviert sind.

## Eine Kampagne mit viel Zuspruch

Insgesamt haben **296 Patient/innen und Angehörige** über ihre Erfahrungen berichtet



**Es ist von Anfang an wichtig, den Betroffenen es selber zu überlassen, ob und wie sie über die Diagnose reden wollen**

*„Jeder ist individuell, jedoch denke ich, dass man sich nicht vor dieser Krankheit verstecken sollte. Es kann jeden treffen, von daher ist es wichtig seine Erfahrungen zu teilen.“*

**Laurent**



**Insgesamt ist es für Betroffene verletzend, wenn man ihnen (un)bewusst vermittelt, dass die Krankheit und ihr Verlauf in den eigenen Händen liegt**

### **Sätze, die verletzend wirken**

Es ist wichtig, die Betroffenen nicht mit spezifischen Fachfragen zu bombardieren, auf die sie womöglich keine Antwort haben und sie nicht nur ratlos, sondern auch überfordert zurücklassen. Krebs kann jede Person in jedem Alter oder Gesundheitszustand treffen, gerade deshalb empfinden viele Erkrankte es als verletzend, wenn sie Sätze hören wie *„Aber du bist doch noch so jung“* oder *„Aber du lebst doch eigentlich gesund“*. Solche Aussagen vermitteln den Eindruck, dass Krebs sich mit der richtigen Lebensweise verhindern lässt. Natürlich gibt es fördernde Faktoren, aber oft bleibt Krebs das Resultat willkürlicher Mutationen, die man nicht kontrollieren kann. Die Annahme, man könne eine

Erkrankung verhindern, kann bei den Betroffenen negative Gefühle auslösen, weil sie vielleicht glauben, dass ihr Leiden selbstverschuldet ist.

Insgesamt ist es für Betroffene verletzend, wenn man ihnen (un)bewusst vermittelt, dass die Krankheit und ihr Verlauf in den eigenen Händen liegt. Viele Teilnehmer/innen unserer Befragung gaben an, dass Sätze wie *„Du musst jetzt stark sein“* oder *„Du musst jetzt kämpfen“* wenig hilfreich sind, nehmen sie doch einen kranken Menschen in die Pflicht, dem man eigentlich einige Verpflichtungen abnehmen sollte.

*„Ich habe sehr offen über die Krankheit gesprochen. Mir war vor meiner Diagnose nicht wirklich bewusst, in welchem Maße Krebs ein Tabuthema ist. Ich habe sehr oft das Thema angesprochen, um das Eis zu brechen und meinem Umfeld zu zeigen, dass es für nicht im Geringsten ein Tabuthema ist. Es war für mich einfacher, wenn die Krankheit offen besprochen wurde, denn so konnte ich zeigen, dass ich immer noch ich bin.“*

**Laura**

## Mehr Alltag, weniger Alarmismus

Besonders die „Kampfrhetorik“ ist vielleicht wohlwollend gemeint, aber eine problematische Analogie. In einem Beitrag für die *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, schreibt der Journalist Markus Günther, solche Durchhalteparolen seien der Versuch, die Todesangst zu verdrängen und in die Gegenoffensive überzugehen - zumindest sprachlich. Dabei wird verkannt, dass es in der Forschung keinerlei Hinweise auf einen kausalen Zusammenhang zwischen der Mentalität der Patient/innen und dem Krankheitsverlauf gibt. Vielmehr kann so eine kämpferische Sprache das Gefühl der unmittelbaren Lebensbedrohung noch verstärken und Druck

auf Betroffene ausüben. Anstatt auf kriegesische Metaphern, sollte man beim Thema Krebs auf Sachlichkeit in der Sprache setzen.

Patient/innen wünschen sich während ihrer Behandlung ein Stück routinierten Alltag, anstelle von überschwänglichem Alarmismus. Krebserkrankte haben auch noch ein Leben abseits der Diagnose und man sollte versuchen auch andere Gesprächsthemen zu finden und Routinen nachzugehen - sofern die Kraft bei ihnen hierfür reicht. Oftmals werden Krebserkrankte gar nicht erst zu gewissen Aktivitäten mehr eingeladen, weil man davon ausgeht, dass sie sich dazu nicht imstande fühlen. Dadurch mindert man aber ihre Autonomie und verschlimmert die Empfindung der Isolation.



## Welche Aussagen werden als unterstützend empfunden?

Wie geht es dir heute?

Wenn ich etwas für dich tun kann bin ich da.

Wenn du reden möchtest, bin ich da, um dir zuzuhören.

Du kannst mir zu jeder Zeit anrufen.

Denk ja nicht, dass du alleine durch die schwierige Zeit gehen musst, wir stehen hinter dir und sind immer für dich da.

Auch wenn wir nicht immer wissen was wir sagen sollen, zögere nicht uns zu kontaktieren falls wir was für dich tun können.

Ich denke an dich!

„Es tut gut über andere Themen zu sprechen. Einmal standen Freunde vor der Tür mit einem Picknickkorb und meinten, du hast sicherlich noch nicht viel gegessen, das holen wir nun nach. Es sind oft Taten die mehr sagen als Worte.“

Carole





## Mitgefühl statt Mitleid

Peggy, die als Neunzehnjährige an Krebs erkrankte, gab an, dass es damals wichtig für sie war, sich eingebunden zu fühlen. Ihr Umfeld hat sie stets gefragt, ob sie mit in die Disco oder ins Kino gehen will und hat ihr die Freiheit gewährt, dies auch kurzfristig und eigenständig zu entscheiden. Um zu vermeiden, dass Erkrankte sich zurückziehen, gilt es Angebote anzubieten, anstatt Entscheidungen über ihren Kopf hinweg zu treffen. Das betrifft auch den Umgangston. Natürlich sollte man seine Worte sehr bedacht wählen, das heißt aber nicht unbedingt, dass man plötzlich ganz anders mit Erkrankten reden muss als früher. Humor - selbst sehr schwarzer - kann hilfreich sein, indem er Normalität vermittelt und aufheitert. Zu viel Mitleid hingegen wird von Patient/innen oft als negatives und abwertendes Gefühl wahrgenommen. *„Vielleicht wird es ungewollt mit Mitgefühl ver-*

*wechselt*“, sagte eine Person in unserer Umfrage, *„Ich empfinde Mitleid als sehr beleidigend.“*

Beim Kontakt mit Krebskranken gilt häufig das Sprichwort nach dem das Gegenteil von gut nicht böse, sondern gut gemeint ist. Viele Betroffene gaben an, dass etwa aufmunternde Sprüche wie *„Das wird schon wieder“* oder *„Es hätte auch schlimmer kommen können“* genau das Gegenteil erzielen. Solche Aussagen bagatellisieren das Leiden der Patient/innen mehr, als dass sie Hoffnung spenden. Auch Ratschläge, hielt Sonja fest, waren nicht immer hilfreich. Sie hätte sich stattdessen Worte des Verständnisses gewünscht.

**„Ich wollte kein Mitleid,  
ich war dankbar für das  
Zuhören und Mitgefühl.“**

**Mariette**

## Welche Aussagen werden als wenig hilfreich erlebt?

Du tust mir leid.

---

Ich kenne jemanden der das Gleiche hatte ...

---

Du musst kämpfen, du musst auf deinen Körper hören, du musst in der Vergangenheit nachschauen wo du Fehler gemacht hast, du musst ...

---

Du, als Gesundheitsapostel, wie konnte das passieren?

---

Mach dir keine Sorgen.

---

Wie viel Zeit bleibt dir noch?

---



## Was kann man als Angehöriger tun, wenn einem die Worte fehlen?

Einfach zugehören, in den Arm nehmen und sagen „mir fehlen die Worte“

Für jemanden da sein und gemeinsam etwas unternehmen

Geborgenheit und Trost vermitteln, gemeinsam weinen, und gemeinsam Hoffnung schöpfen

Zugeben, dass man nicht weiß was man sagen soll, nachfragen was erwünscht ist und dem Krebsbetroffenen die Zeit geben zu antworten

Wichtiger als Worte ist die Präsenz. Man sollte immer Unterstützung und Liebe vermitteln

## Als Angehörige/r mit Krebs umgehen

Angehörige brauchen viel Empathie, doch sich in jemanden hineinzufühlen heißt nicht automatisch, dass man weiß, was im Inneren der anderen Person vor sich geht. Sätze wie „Ich weiß, wie du dich fühlst“ oder „Ich weiß, was du tun solltest“ sind hier fehl am Platz und können als übergriffig empfunden werden. Insgesamt lässt sich feststellen, dass sich Erkrankte oftmals gar keine großen Gesten oder Reden wünschen, sondern die bloße Anwesenheit oder einfach nur Zuhören schon sehr unterstützen. Ein aufrichtiges „Ich weiß nicht, was ich sagen soll, aber ich bin hier für dich“ oder konkrete Hilfsangebote wie Einkäufe erledigen oder zu Untersuchungen begleiten, sind für viele Erkrankte schon enorm wichtig.

Offen und ehrlich sein und vielleicht auch die eigene Ratlosigkeit oder Traurigkeit äußern ist kein Zeichen der Hilflosigkeit, sondern der Aufrichtigkeit. Wenn die Worte fehlen, kann auch eine Berührung oder gemeinsames Schweigen Trost spenden. Ein Angehöriger empfahl bei unserer Befragung Briefe zu schreiben, wenn die mündliche Kommunikation schwerfällt. Schlimmer als nicht auf Anhieb die richtigen Worte zu finden, wäre es gar nicht erst in Kontakt zu treten aus Angst, nicht zu wissen, was man sagen soll. Es kann hier für Angehörige durchaus hilfreich sein, die eigenen Gefühle im Vorfeld zu reflektieren, um zu verhindern, dass der Fokus sich beim Gespräch auf einen selbst verschiebt. Auch sollte man sich eigenständig über die Diagnose informieren, um der erkrankten Person zu ersparen alles zigfach erzählen zu müssen. Insgesamt gilt: Fragen, ob es in Ordnung ist zu fragen. Wenn nicht: Freiraum lassen.

„Ich habe zuerst gefragt ob es ok ist darüber zu sprechen. Oft war es erwünscht. Fragen war einfacher als etwas ins Blinde zu sagen. Es gab meiner Mutter die Möglichkeit in ihrem Tempo zu antworten.“

Marianne





**Auch nach einer  
Krebserkrankung,  
haben viele noch  
Redebedarf  
und benötigen  
Unterstützung**

Rückzugsmöglichkeiten sind aber nicht nur für die Erkrankten, sondern auch ihr Umfeld unabdingbar. Wer unterstützen will, braucht schließlich auch selber ausreichend Kraft. So gab ein Angehöriger an, dass er während der Krebserkrankung des Vaters, sich meist einen Tag Auszeit nahm, bevor er wieder voller Elan zu helfen begann. Auch Angehörige trifft die Krankheit, auch sie brauchen mal eine Verschnaufpause.

Wie dieser Text zeigt, kann man im Umgang mit Krebspatient/innen viel falsch machen, doch die Kommunikation bleibt unverzichtbar - auch in der Folgezeit. *„Nach meiner Behandlung, als ich wieder anfang zu arbeiten, habe ich mich allein, verlassen und verloren gefühlt“*, berichtete eine betroffene Person.

*„Niemand hat sich mehr nach meinem Wohlergehen erkundigt, dabei hätte ich gerade zu dem Zeitpunkt Unterstützung gebraucht“*. Auch nach einer Krebserkrankung, haben viele noch Redebedarf und benötigen Unterstützung, tun sich aber schwer dies mitzuteilen. Allgemein gilt es auf Krebs Erkrankte zuzugehen und Hilfe anzubieten, ihnen aber auch den nötigen Freiraum zu lassen. Diesen Spagat zu meistern braucht vielleicht etwas Zeit und Arbeit, aber eine ehrliche und unterstützende Anteilnahme kann in dieser schwierigen Zeit äußerst aufbauend sein - sowohl für Erkrankte, als auch ihr Umfeld.

*Redaktion: Max Tholl*

*„Ich habe meinem Mann gezeigt, dass ich da bin für ihn, auch ohne Worte, und gab ihm das Gefühl von Geborgenheit. Wir haben gemeinsam geweint, gemeinsam Hoffnung geschöpft. Jedoch habe ich ihm trotzdem auch mal seinen Freiraum gelassen, wenn er es brauchte.“*

**Anonym**

# So schön – und so gefährlich

## Die UV-Strahlung

Das Sonnenlicht besteht aus drei Bestandteilen: dem sichtbaren Licht, der Infrarot-Strahlung und der ultravioletten Strahlung (UV-Strahlung). Das Licht sehen Sie, die Infrarot-Strahlung spüren Sie – aber die UV-Strahlung ist unsichtbar. Für die meisten negativen Eigenschaften der Sonne ist die UV-Strahlung verantwortlich. Und weil sie unsichtbar sind, sind die UV-Strahlen doppelt gefährlich.

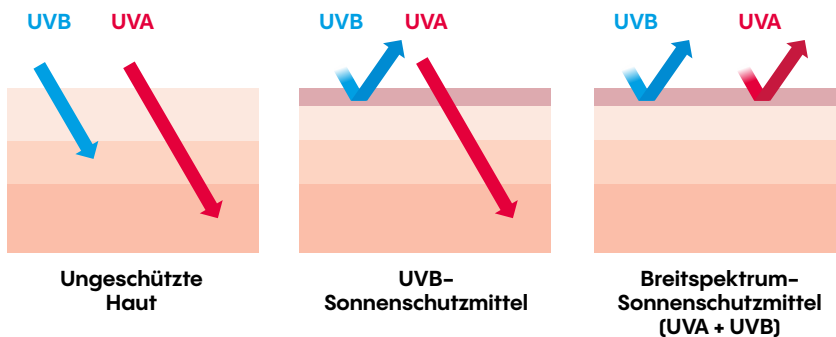
**~ 80%**  
der UV-Strahlung durchbricht problemlos eine Wolkendecke

## Die UV-Strahlen und die Haut

Wenn die UV-Strahlen auf die Haut treffen, dann versucht die Haut sofort, sich zu schützen. Einerseits verdickt sich die obere Haut – das merken Sie nicht, aber es passiert. Andererseits beginnt die Haut mit der Produktion von Melanin, einem Farbstoff. Das Melanin ist zuständig dafür, dass Sie braun werden. Die Bräunung ist im Endeffekt nichts anderes als eine Abwehrreaktion der Haut!

Das erklärt auch, warum Menschen mit dunkler Hautfarbe besser gegen die UV-Strahlung geschützt sind. Das heißt aber nicht, dass die Sonne dann keine Gefahr ist. Menschen mit einer dunklen Hautfarbe können auch einen Sonnenbrand bekommen, dieser ist jedoch weniger sichtbar.

## Sonnenschutzmittel schützen die Haut vor UV-Strahlen



## Die Sonnenschutzregeln

Sonne meiden um die **Mittagszeit** (11-15 Uhr)

**Kleidung** und **Kopfbedeckungen** anziehen um die Haut vor UV-Strahlung zu schützen

Die Augen schützen mit einer zertifizierten **Sonnenbrille** (UV400)

**Regelmäßig** und **großzügig** Sonnencreme auftragen

Die **maximale Sonnenzeit** ausrechnen und einhalten

Schutz beim Baden, da UV-Strahlen im **Wasser** zusätzlich **reflektieren**

## Die maximale Sonnenzeit ausrechnen

\***Eigenschutzzeit**: Die Zeitdauer, die Sie sich maximal in der Sonne aufhalten können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen

**Die Eigenschutzzeit multipliziert mit dem Lichtschutzfaktor und durch zwei geteilt ergibt die maximale Sonnenzeit**

$$\begin{array}{c}
 \text{10 min} \\
 \text{Selbst-} \\
 \text{schutzzeit}
 \end{array}
 \times
 \begin{array}{c}
 \text{30} \\
 \text{Lichtschutzfaktor}
 \end{array}
 / 2 =$$

**150 min** Sonnenbad pro Tag

## Auf was Sie bei ungewöhnlichen Flecken achten sollten? Die ABCDE-Regel:

### **E** Entwicklung

der Fleck hat sich in Größe, Form oder Farbe verändert

### **A**

### Asymmetrie

der Fleck nimmt ungewöhnliche Formen an

### **D** Durchmesser

der Fleck ist größer als sechs Millimeter

**Wenden Sie sich bei Zweifel an eine\*n Hausärzt\*in!**

### **B** Begrenzung

der Fleck hat einen ausgefransten Rand

### **C** Colorit

der Fleck hat mehrere Farben

## Die gute Seite der Sonne

Die Sonne hat nicht nur negative Folgen.

Gute Laune: Das liegt daran, dass Sonnenschein die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin erhöht. Sie fühlen sich im Sommer geselliger und haben mehr Energie. Vitaminboost: Durch Sonnenlicht kann Ihr Körper Vitamin D bilden. Schon 15 bis 30 Minuten täglich geben Ihnen die benötigte Dosis. Vitamin D ist wichtig, um die Knochen zu stärken – und kann Knochenkrankheiten wie Osteoporose vorbeugen.

## Folgen von übermäßigem Sonnengenuss

Sonnenbrand, Sonnenstich, brennende Augen: Es gibt genügend kurzfristige Folgen von übermäßigem Sonnengenuss.

Allerdings verbergen sich hinter den kurzfristigen auch noch möglicherweise gravierendere Folgen – die Langzeitfolgen:

Schädigung der Erbsubstanz; schwarzer Hautkrebs (auch Melanom genannt); der helle Krebs; Pigmentmale oder Falten; das Abnehmen der Elastizität der Haut und Augenkrankheiten wie Grauer Star.

Die Sonne ist eine gemeine Sache. Sie hat viele gute und gesunde Eigenschaften, aber ist eben auch gefährlich. Das Ziel sollte es sein, eine verantwortungsvolle Mitte zu finden.

## Hautkrebs frühzeitig erkennen

Sie sollten wissen, dass jede Person Hautkrebs bekommen kann. Nur sind einige Menschen anfälliger als andere. Besonders aufpassen sollten Menschen mit:

Heller Haut und blonden oder rötlichen Haaren

Vielen Sommersprossen und vielen, großen Leberflecken

Geschichte von Hautkrebs in der Familie

Vielen Sonnenbränden in der Vergangenheit

**Neben der Haut sind insbesondere die Augen anfällig für langfristige Folgeschäden durch die Sonne**



## So schön und so gefährlich

Die komplette Ausgabe des *den ins!der* lesen.



# Die Sonnencremestationen sind wieder da

Da unsere Präventionskampagne zum Sonnenschutz 2021 so erfolgreich war, kommen zu den zehn im letzten Jahr installierten kostenlosen Sonnencremestationen in diesem Jahr noch neun weitere hinzu.

Insgesamt wird es in den zwölf Kommunen, die sich mit der Fondation Cancer zusammenschlossen haben und der Installation von Sonnencremespendern auf ihrem Gemeindegebiet zugestimmt haben, 19 Standorte mit Sonnencremestationen geben.

## Mehr als nur einfache Spender!

Die Stationen sind weit mehr als einfache Sonnencremespender. Sie verfügen über einen kontaktlosen Spender, an dem Sie die mineralische Sonnencreme mit LSF 50+ und CosmeBio-Siegel erhalten, die zu 98 % aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht.

Die Stationen verfügen außerdem über eine Messstation zur Messung der UV-Konzentration, die in Echtzeit über die Intensität – und damit auch die Gefährlichkeit – der UV-Strahlung informiert.

Zudem gibt es einen Monitor, auf dem ein kurzer Präventionsfilm mit Empfehlungen zum Sonnenschutz gezeigt wird.

## 19 kostenlose

Sonnencremestationen  
in ganz Luxemburg



Scan mich

## Mineralische Sonnencreme ist umweltfreundlich.

Die weißen Spuren, die sie auf der Haut hinterlässt, sind durch die Verwendung **natürlicher** mineralischer Sonnenfilter bedingt.



## So wird die Sonnencreme verwendet

- 1 Die Haut darf nicht feucht sein.
- 2 Entnehmen Sie dem Spender eine Cremedosis.
- 3 Tragen Sie die Creme in kleinen Tupfern auf die Haut auf.
- 4 Verteilen Sie die Creme gleichmäßig.
- 5 Massieren Sie die Creme sorgfältig in die Haut ein.

# Tattoo zur Sensibilisierung von Kindern

In Luxemburg haben über

# 43.000

Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren ein Sonnenschutz-Tattoo erhalten

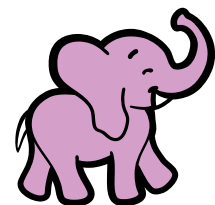
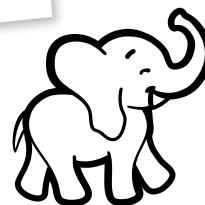
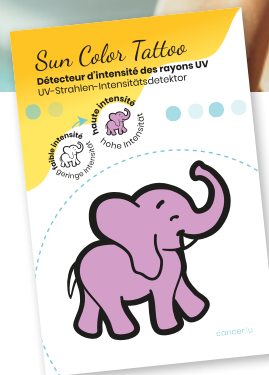
Kinder ahnen nichts von den schädlichen Auswirkungen der Sonnenstrahlen. Dabei haben sie eine viel dünnere, empfindlichere Haut als Erwachsene. UV-Strahlen dringen darum viel leichter in ihre Haut ein und schädigen die Zellen. Sonnenbrände im Kindesalter können langfristig Krebs verursachen ...

**Darum ist es sehr wichtig, Kinder mit den richtigen Verhaltensweisen im Umgang mit der Sonne vertraut zu machen.**

Ergänzend zur Installation der Sonnencremestationen hat die Fondation Cancer daher in diesem Jahr zum ersten Mal eine Aktion zum Sonnenschutz in den luxemburgischen Grundschulen gestartet.

Temporäre Tattoos, deren Farbe beim Kontakt mit UV-Strahlen von weiß zu violett wechselt, führen den Kindern nicht nur die unmittelbare Wirkung der Sonne auf ihre Haut vor Augen, sondern auch den Nutzen von Sonnencreme.

Elefanten bedecken ihre Haut bekanntermaßen mit Schlamm, um sie vor der Sonne zu schützen. Was spricht dagegen, dass wir dasselbe mit Sonnencreme machen?



Schwache Intensität

Hohe Intensität

Die temporären Tattoos, deren Farbe bei Kontakt mit UV-Strahlung von weiß zu violett wechselt, führen den Kindern nicht nur die unmittelbare Wirkung der Sonne auf ihre Haut vor Augen, sondern auch den Nutzen von Sonnencreme.

# Die Last mit dem **Gewicht**

## Übergewicht unter luxemburgischen Schüler/innen – ein Überblick

Laut einer Studie aus dem Jahr 2020 sind fast zehn Prozent aller Schüler/innen in Luxemburg übergewichtig. Und die Zahlen gehen nach oben: Seit 2012 hat sich die Zahl der Übergewichtigen in Luxemburgs Schulen fast verdoppelt! 2012 waren noch 6 Prozent der Grundschüler und 6,9 Prozent der Gymnasialschüler übergewichtig.

Auch bei den Schüler/innen, die unter extremem Übergewicht, also Adipositas, leiden, nehmen die Fälle zu: von 5,1 Prozent im Jahr 2012 zu 7,5 Prozent im Jahr 2020.

Zählt man also die Fälle von Übergewicht und Adipositas zusammen, sind fast ein Fünftel der luxemburgischen Schüler/innen betroffen. **Luxemburg liegt damit auch über dem weltweiten Durchschnitt.**

*Homeschooling*, viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer, weniger Sport: die Pandemie hat das Problem von Übergewicht bei Jugendlichen verschlimmert.

Laut der *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) bleiben nämlich 60 Prozent aller übergewichtigen Kinder auch im Erwachsenenalter zu dick. Das ist ein großes Problem!



„Zu dick“ ist, wenn die **Gesundheit durch das Körpergewicht negativ beeinflusst wird**

## Gesundheitliche Konsequenzen von Übergewicht

Auftreten von Typ-2-**Diabetes**

Erkrankungen des **Kreislaufs** (Bluthochdruck, Herzinfarkt)

Probleme mit dem **Bewegungsapparat** (Knie- und Hüftgelenke, Rücken)

Leberverfettung und Gallensteine

### Schlafprobleme

Störung des **Hormonhaushalts**

Doch Übergewicht hat nicht nur Folgen für die physische, sondern auch für die psychische Gesundheit: **Depressionen**, etc....

## Der Körpermaßindex

**Body-Mass-Index (BMI)** hat sich als vorherrschendes Mittel durchgesetzt, um das Gewicht von Menschen zu bewerten. Aber aufgepasst: Da der BMI bestimmte Merkmale (wie Statur, Geschlecht, genaues Alter) nicht berücksichtigt, ist er nur für Erwachsene ein wirklicher Richtwert.

Jugendliche und Kindern können den BMI unter folgendem Link berechnen:

 [be.feel-ok.ch](https://be.feel-ok.ch)



## Eine Essstörung ist eine Krankheit, kein Lifestyle



## Essstörungen

Die bekanntesten Essstörungen sind Magersucht (auch Anorexie), Bulimie (Ess- und Brechsucht) und Fressanfälle (*Binge Eating Disorder*).

Eine Essstörung ist keine Phase und sie kann nicht alleine bewältigt werden, es ist notwendig sich Hilfe zu holen.

### Was können Sie bei Übergewicht tun?

Häufig sind ungünstige Ernährung und fehlende Bewegung der Grund für Übergewicht. In beiden Fällen wird dem Körper mehr Energie zugeführt als er verbraucht! Es gibt jedoch auch andere Gründe für Übergewicht, für die Sie nichts können! Genetische Faktoren, oder auch einige Medikamente können einen Einfluss auf das Gewicht haben.

Zuerst sollten Sie herausfinden, woher Ihr Übergewicht stammt. Ist Ihr Problem die Ernährung? Ernähren Sie sich gesund und in den richtigen Mengen.

Doch es geht nicht nur darum, was Sie essen, sondern auch, wie Sie es essen!

Es ist gesund, regelmäßig und ohne Ablenkung zu essen. Seien Sie außerdem täglich mindestens eine Stunde körperlich aktiv.

# 7%

aller Krebsfälle entstehen infolge von Übergewicht

# Fast 10%

aller Schüler/innen in Luxemburg sind übergewichtig



### Die Last mit dem Gewicht

Die komplette Ausgabe des *den ins!der* lesen und Ansprechpartner & Anlaufstellen in Luxemburg finden



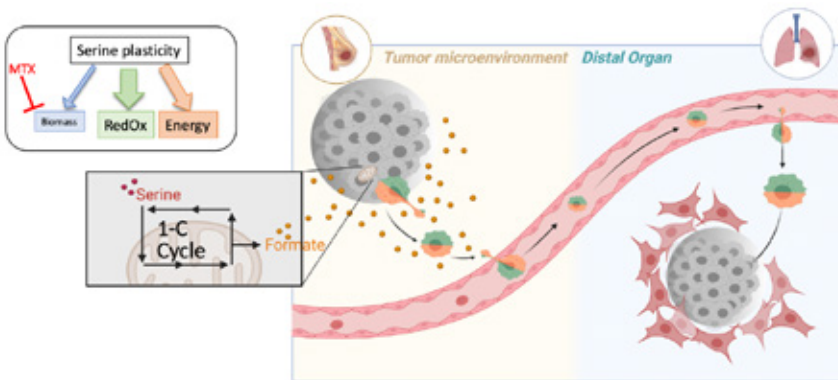
Scan mich

# Die grundlegenden Mechanismen der Metastasenbildung verstehen

## Metastasierender Krebs: eine klinische Herausforderung

Dank der Fortschritte in der Krebsforschung verfügt man heute über eine ganze Reihe von systemischen und zielgerichteten Therapien, die die Remissionsraten bei vielen Krebsarten erheblich gesteigert haben. Man vermutet aber, dass Krebstherapien, die auf die Proliferationsfähigkeit der Tumorzellen – also ihre Fähigkeit, sich zu vermehren – abzielen, solche Zellen nicht erreichen, die über spezifische Eigenschaften verfügen, die es ihnen ermöglichen, sich vom Primärtumor abzulösen und Metastasen zu bilden. Die zellulären

Mechanismen, die zur Metastasierung führen, sind ungeachtet erheblicher Fortschritte bis dato noch nicht vollständig erforscht. Weiterhin fehlt es bisher an Behandlungsstrategien, mit denen man gezielt jene Zellen erreichen kann, die sich weit entfernt vom Ursprungsort des Krebses angesiedelt haben, oder die die Ausbreitung dieser Zellen verhindern könnten. Mit der Entstehung von Metastasen verringert sich die Überlebensrate von Patientinnen und Patienten mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung erheblich. Darum ist es dringend notwendig, Therapien zu entwickeln, die ganz gezielt auf die metastasierenden Krebszellen wirken.



## Johannes Meiser

Johannes Meiser leitet die Forschungsgruppe *Cancer Metabolism* im *Department of Cancer Research* des *Luxembourg Institute of Health*. Seine Forschungsvorhaben konzentrieren sich gleichzeitig auf das Wachstum sowie den erhöhten Stoffwechselbedarf von Krebszellen um die grundlegenden Stoffwechselprozesse zu entschlüsseln, die Voraussetzung für den Prozess der Metastasierung sind.



Zum Video von Johannes Meiser



Scan mich

## Der Stoffwechsel der Tumorzellen als therapeutischer Ansatzpunkt – ein möglicher Durchbruch in der Krebstherapie

Zunächst versuchte das Forschungsteam, ein Gen zu identifizieren, welches die Metastasierung eines Tumors bedingen könnte. Ein solcher Faktor konnte jedoch nicht gefunden werden. Daraufhin stellten sie die Hypothese auf, dass vielmehr radikale Veränderungen etwa auf der Ebene des Stoffwechsels eine wichtige Bedeutung für die Ausbreitung der Tumorzellen spielen. Inzwischen geht man davon aus, dass Veränderungen im Stoffwechsel der Tumorzellen nicht nur Einfluss darauf haben, wie sie Nährstoffe verwerten, sondern auch auf Prozesse wie die Metastasierung von Krebszellen.

Die Bildung von Metastasen ist ein sehr ineffizienter Prozess, den nur wenige Zellen überleben. Und noch weniger Zellen sind in der Lage, sich in einem anderen Organ anzusiedeln, in dem ein im Vergleich zum Primärtumor verändertes Nährstoff- und Sauerstoffangebot herrscht. Zur Verbesserung ihrer Erfolgchancen sind bestimmte Tumorzellen in der Lage, ihren Stoffwechsel an veränderte Bedingungen anzupassen, etwa durch eine modifizierte Verstoffwechslung der zur Verfügung stehenden Kohlenstoffquellen, sodass die Produktion von Bioenergie auch bei Fehlen von Glukosequellen gesteigert werden kann. Diese Möglichkeit der Umprogrammierung des Stoffwechsels bezeichnet man als „metabolische Flexibilität“. Die Aminosäure Serin ist für den Zellstoffwechsel ein enorm wichtiger Baustein um diese Flexibilität zu ermöglichen.

## „Achillesferse“ der Chemotherapieresistenz

Laut Dr. Johannes Meiser, Leiter des Projekts 1cFlex und der Gruppe *Cancer Metabolism* am *Luxembourg Institute of Health* (LIH), begünstigt der Serin-Katabolismus die Ablösung von Tumorzellen aus ihrem Zellverband und die Entstehung von Metastasen. Diese Tatsache stellt möglicherweise die „Achillesferse“ der Chemotherapieresistenz von Metastasen dar.

## Als Metastasierung bezeichnet man die räumlich vom Primärtumor getrennte Absiedelung von Krebszellen



Die Fondation Cancer fördert das Projekt 1cFlex gemeinsam mit dem FNR mit einer Summe von **794.000 €**

Foto (von links nach rechts): Prof. S. Niclou (LIH); J. Meiser (LIH); Dr. Carole Bauer; M. Schiltz (FNR); L. Thommes

## Erforschung von Stoffen, die das Überleben der Tumorzellen sichern

„Serin ist eine ungemein vielseitige Aminosäure, die je nach Bedarf ganz unterschiedliche Funktionen erfüllen kann“, so Dr. Elisabeth Letellier, co-verantwortliche Leiterin des 1cFlex-Projekts und Gruppenleiterin am *Department of Life Sciences and Medicine* der *Universität Luxemburg*. „Wenn eine Zelle sich häufig und schnell teilen muss, kann sie Serin als Baustein für die Produktion weiterer Zellen verwenden; umgekehrt kann eine Zelle bei Nährstoffknappheit Serin in Zellnahrung umwandeln; kommt es bei der Verstoffwechslung von Sauerstoff zu einem Ungleichgewicht, kann dieses außerdem mithilfe von Serin wieder ausgeglichen werden.“

Im Rahmen früherer Forschungsarbeiten des *Department of Cancer Research* des LIH konnte gezeigt werden, dass der Serinstoffwechsel eine wichtige Rolle für das Wachstum und Fortschreiten

von Brustkrebs spielt, insbesondere bei der Bildung von Metastasen. Aufgrund der Wandelbarkeit des Serinstoffwechsels können Tumorzellen, die sich aus ihrem Zellverband lösen, auch unter schwierigen Bedingungen überleben und sich absiedeln. Im Rahmen des Projekts 1cFlex wollen Meiser und Letellier herausfinden, wie der Serinstoffwechsel die Verbreitung und Absiedelung von Brustkrebszellen begünstigt. Zunächst geht es darum zu verstehen, wie die konkreten Funktionen des Serinstoffwechsels das Tumorwachstum begünstigen, dann soll geklärt werden, welche Auswirkungen ein Eingriff in den Serinstoffwechsel hat. Das Forschungsvorhaben zielt darauf ab, durch die detaillierte Analyse des Serinstoffwechsels anhand von genetischen und chemischen Interventionen sowie in-vitro-Verfahren (an den Zellen) und in-vivo-Experimenten (an lebenden Organismen) zu einem umfassenden Verständnis seiner Bedeutung zu gelangen.

**Während das Fünf-Jahres-Überleben bei einer lokal begrenzten Erkrankung für die meisten Krebsarten bei über 80 % liegt, beträgt das Fünf-Jahres-Überleben bei einem metastasierten Krebs im Allgemeinen weniger als 30 %**



## Elisabeth Letellier

Elisabeth Letellier leitet die Gruppe *Molecular Disease Mechanisms* des *Department of Life Sciences and Medicine* der *Universität Luxemburg*. Sie forscht daran, wie Stoffwechselveränderungen in den Tumorzellen zu einer Resistenz gegen die verschiedenen Krebsbehandlungen und damit zu einem Fortschreiten der Erkrankung führen können.

## Eine metastasierende Krankheit ist die häufigste Todesursache bei Krebspatient/innen



### Multidisziplinäres Projekt mit transversalem Ansatz – zum Nutzen der Patientinnen und Patienten

Das Ansetzen am mitochondrialen Serinkatabolismus könnte sich als erfolgversprechende Strategie zur Verringerung der Metastasenbildung erweisen. Im Rahmen des Projekts 1cFlex wird das Forschungsteam die Rolle des Serinkatabolismus für die Ausbreitung von Brustkrebs vollständig erforschen. Mit dem Projekt konsolidiert sich außerdem die fruchtbare Zusammenarbeit mit dem Labor von Dr. Letellier, die ihr *Know-how* zu Invasion und Metastasierung von Krebszellen und insbesondere ihre Kompetenz im Bereich der Krebsmodelle einbringt. Ihre Ergebnisse werden neue Ansatzpunkte für die Entwicklung wirkungsvollerer Interventionsstrategien liefern. Es besteht bereits eine Partnerschaft mit zwei bedeutenden Akteuren der

Pharmabranche (ICTx und Boehringer Ingelheim) für die Entwicklung neuer, geeigneter Serininhibitoren, wobei das anvisierte Ziel die Überführung des Wirkstoffs in die klinische Phase ist.

*„Mit dem Projekt 1cFlex wollen wir die Grenzen der Forschung zum Krebsstoffwechsel neu definieren. Wir hoffen, auf neues Terrain vorzudringen und unser Wissen um die fundamentalen Mechanismen der Krankheit zu erweitern, um auf dieser Basis zum Wohle der Patientinnen und Patienten verbesserte Strategien für die klinische Intervention zu entwickeln“*, so Dr. Meiser.

*„Es geht außerdem nicht nur darum, Antworten auf Fragen zu finden, die sich aktuell in Klinik und Forschung stellen, sondern außerdem auch ein hohes Maß an wissenschaftlicher Integration zu erreichen, um letztlich die biomedizinische Forschung insgesamt zu beschleunigen“*, fügt Dr. Letellier hinzu.

## Schon gewusst?

Viele Medikamente in der Krebstherapie **setzen bei der Proliferationsfähigkeit von Tumorzellen an**. Auch durch zufällige Veränderungen im Zellstoffwechsel können sich **Eigenschaft** ergeben, die die Ablösung der Zellen vom Primärtumor und die Entstehung von Metastasen begünstigen.

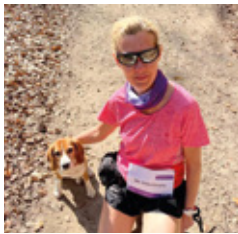
Von 1995 bis heute hat die Fondation Cancer mehr als

**17,5 M €**

für Forschungsprojekte gegen Krebs aufgewendet



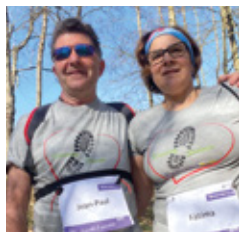
Scan mich



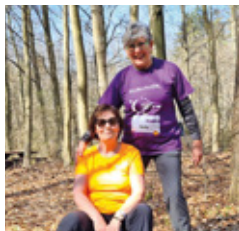
**117**  
Survivors und  
Caregivers standen  
im Mittelpunkt des  
Relais pour la Vie.



**538.734 €**  
kamen insgesamt  
zusammen für die  
Unterstützung der  
Patientinnen und  
Patienten und ihrer  
Angehörigen sowie  
für die Forschung.



# Relais pour la Vie 2022



**364**  
Teams starteten  
im Namen der  
Solidarität mit  
Krebspatientinnen  
und -patienten und  
ihren Angehörigen.



**8.772**  
Teilnehmende  
verbreiteten  
Hoffnung in  
Luxemburg und über  
die Landesgrenzen  
hinaus.



Zu den  
Fotos, Videos  
und Botschaften  
der Hoffnung



Scan mich

# Die Trophées de l'Espoir



Glückwunsch an das Team *Italia*, das in der Länderwertung mit der *Trophée de l'Espoir* ausgezeichnet wurde, die von unserem Partner *La Mondiale Europartner – AG2R LA MONDIALE* überreicht wurde.



Sieger in der Kategorie „private Unterstützer“ war das Team *Soutien Sélina Knepper* [Unterstützung für Sélina Knepper], das seine *Trophée de l'Espoir* von unserem Partner *Bâloise Assurances* erhielt.



Unser Partner *ALFI* freute sich, dem Team *Hôpitaux Robert Schuman* die *Trophée de l'Espoir* in der Kategorie Gesundheitsberufe zu überreichen.



Das Team *Swiss Re* erhielt die *Trophée de l'Espoir* in der Kategorie Unternehmen und Institutionen aus den Händen unseres Partners *D'Coque*.

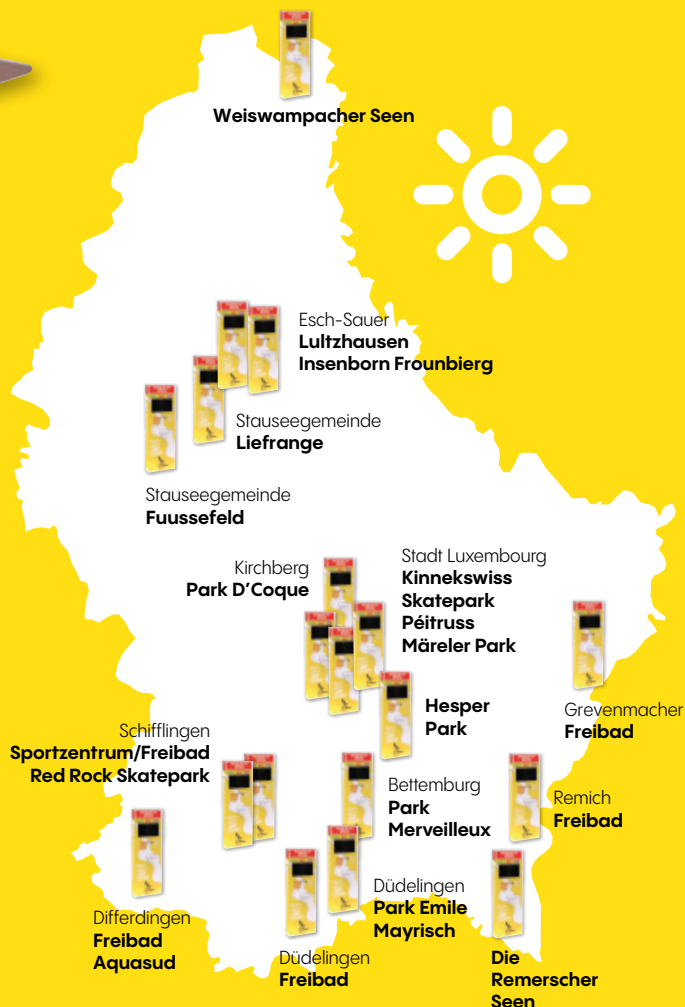


Die *Trophée de l'Espoir* in der Kategorie Schulen ging an das Team *LGK CapFutur*. Sie wurde von unserem Partner *Banque du Luxembourg* übergeben.



Applaus auch für das Team *Carpe Diem asbl*, das in der Kategorie Vereine und Clubs mit der *Trophée de l'Espoir* gewürdigt wurde. Überreicht wurde der Preis von unserem Partner *PwC*.

# Den ganzen Sommer über in Luxemburg Unsere kostenlosen Sonnencremestationen!



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 à 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.