

info cancer

n°111

VERANSTALTUNG

**Programm für
den Relais pour
la Vie 2023**

SEITE 10

PATIENT*INNEN

**Krebsbedingte
Fatigue ist kein
unabänderliches
Schicksal**

SEITE 12

IM BLICKPUNKT

**Für ein
rauchfreies
Luxemburg**

SEITE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

A close-up portrait of Paulette Lenert, Luxembourg's Minister of Health. She is a middle-aged woman with short, wavy blonde hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a bright green blazer over a white top. Her right hand is raised, with her index finger pointing towards her chin. The background is softly blurred, showing what appears to be an indoor setting with wooden elements.

**„Die Zahl der
Raucher:innen ist in
den letzten drei Jahren
erheblich angestiegen,
vor allem unter
jungen Menschen.
Die Aufgabe des
Gesundheitsministeriums
ist es, unsere Jugendlichen
zu schützen und ihnen
beim Heranwachsen zu
einer Generation von
rauchfreien Erwachsenen
zu helfen, im Interesse der
öffentlichen Gesundheit.“**

Gesundheitsministerin Paulette Lenert

© Luc Delefoenne

**Génération
Sans Tabac
(Tabakfreies
Luxemburg)**



Click!



Lucienne Thommes

Direktorin

Liebe Leserinnen und Leser,

was könnte uns wichtiger sein als das Leben unserer kleinen und auch großen Kinder?

Und doch bedeutet das Rauchen für sie bereits im Kleinkindalter eine enorme Gefahr. Über die Hälfte der 17- bis 18-jährigen Raucherinnen und Raucher war noch keine 15 Jahre alt, als sie mit dem Rauchen begonnen haben.

Wir möchten, dass unsere Jugend den Verlockungen der Tabakindustrie in Zukunft nicht mehr ausgesetzt ist. Unser Ziel? Eine *Génération Sans Tabac* (Tabakfreies Luxemburg) im Jahr 2040. Gegenwärtig planen wir darum gemeinsam mit

36 Partnern in Luxemburg sechs Maßnahmen, um das Recht unserer Kinder auf eine Welt ohne Tabak zu verteidigen. Unseren Artikel zu diesem Thema finden Sie auf Seite vier.

Um ein ganz anderes Thema geht es in dem Beitrag unserer Psychologin Martine Risch, die über den chronischen Erschöpfungszustand Fatigue informiert (S. 12). Dabei handelt es sich um eine Nebenwirkung, mit der viele krebserkrankte Menschen zu kämpfen haben. Während – und manchmal auch lange nach – der Krankheit.

Viel Spaß bei der Lektüre.

infocancer n°111

Druckauflage: 89.000

Druck: Techprint (gedruckt in Luxemburg)

Fotos: Claude Piscitelli, Henri Goergen, Luc Deflorenne, Luxembourg Institute of Health, Université du Luxembourg, iStock
RCS Luxembourg G 25

Abonnement: kostenlos auf Anfrage

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

cancer.lu



Folgen Sie uns auf



Neu

Hautpflegebehand- lung und **Kosmetikbe- ratung** bei Krebs



Die Fondation Cancer bietet nun auch Hautpflegebehandlungen und Kosmetikberatungen für Krebspatient*innen in den Räumlichkeiten der Fondation Cancer an.

Die Krebsbehandlung kann sich auf Ihren Körper, Ihre Haut, Ihre Haare auswirken... Das Körperbild, das sich durch Haarausfall, Narben oder Reaktionen der Haut und der Nägel so schnell verändert, kann eine schwer zu bewältigende Realität sein.

Die Onko-Ästhetik ist eine unterstützende Pflege, die darauf abzielt, die Nebenwirkungen zu mildern, die Beziehung zu Ihrem Körper zu harmonisieren und Ihr Selbstwertgefühl wiederzuerlangen.

**Lassen Sie sich
von unserer
onkologischen
Kosmetikerin
beraten**

Nach einem persönlichen Gespräch, das auf Ihren Fragen und Bedürfnissen basiert, bietet die Onko-Kosmetikerin Haut-, Nagel-, Hand- und Fußpflege, Fußreflexzonenmassage und ayurvedische Kopfmassagen an.

**Beratungen in
französischer Sprache**

Gebühr: kostenlos

Anmeldung:
patients@cancer.lu

Gründung von CAPAT

Cercle des Associations de **Patients**



Neun luxemburgische Organisationen, die von einer gemeinsamen Motivation angetrieben sind, haben CAPAT, *Cercle des Associations de Patients*, gegründet. Ihr Ziel ist es, die gemeinsamen Interessen der gemeinnützigen Vereine und Stiftungen, die sich für die Interessen von Menschen mit bestimmten Krankheiten und deren Angehörigen einsetzen, zu vereinen und zu verteidigen.

**Ich möchte
mehr erfahren**



Über Krebs sprechen

Die **richtigen** Worte finden

Im Anschluss an unsere Umfrage *#DarüberSprechen* haben wir eine Übersicht über hilfreiche und verletzende Wörter erstellt, um daraus einen Leitfaden zu erstellen, der es jedem ermöglicht, präsent zu sein und einen Weg zu finden, mit den richtigen Worten über diese Krankheit zu sprechen.

**Unseren
Ratgeber
herunterladen**



Neue nationale Erhebung: COLIVE CANCER



In Luxemburg werden seit vielen Jahren große Anstrengungen unternommen, um den Kampf gegen den Krebs zu verbessern. Dazu gehört auch die Umsetzung des Plan National Cancer, die alle nationalen Akteure der Krebsforschung zusammenbringt. Der aktuelle Plan National Cancer (2020 – 2024) hat die Begleitung und Unterstützung des Patienten als Hauptthema.

In diesem Zusammenhang wurde die *Colive Cancer*-Studie ins Leben gerufen, die die Wirksamkeit und Qualität der Krebsbehandlung in Luxemburg bewerten soll. Um dieses Ziel zu erreichen, sind die Meinungen von Patienten

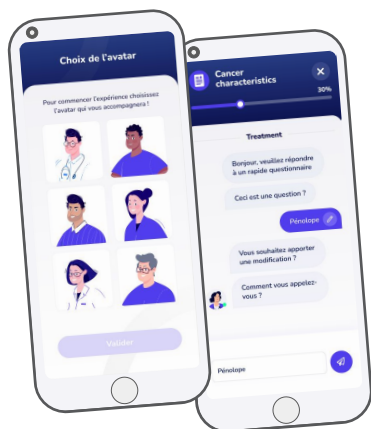
ten von entscheidender Bedeutung, um eine Bestandsaufnahme der aktuellen Situation zu machen.

Bei *Colive Cancer* werden die Teilnehmer gebeten, einen Online-Fragebogen auszufüllen, um ihre Erfahrungen und Empfindungen bezüglich ihrer Behandlung mitzuteilen. In dem Fragebogen werden von der Diagnosephase bis zum Leben nach der Krebserkrankung verschiedene Aspekte der Patientenerfahrung beleuchtet, wie z. B. die Behandlungsmethoden, Gesamtversorgung und auch die Zufriedenheit und persönliche Meinung zum aktuellen System.



So soll die Studie die Hauptschwierigkeiten, die wesentlichen Bedürfnisse und die Herausforderungen des derzeitigen nationalen Gesundheitssystems aufzeigen, um den Gesundheitsbehörden bei der Durchführung von Verbesserungen zu helfen.

Helfen Sie uns, die Gesundheitsversorgung bei Krebs zu verbessern, indem Sie unseren Fragebogen beantworten.



Nehmen Sie jetzt teil!



Clic!



**2020
2024**

Für ein rauchfreies Luxemburg

Rauchen ist ungesund, das ist mittlerweile Konsens. Es schadet den Konsument:innen, ihrem Umfeld und der Umwelt. Jährlich sterben etwa acht Millionen Menschen an den Folgen von Tabak. Jahrelang stagnierte hierzulande die Anzahl der Raucher:innen, seit 2019 geht sie jedoch wieder nach oben.

Etwa 28 % der Bevölkerung rauchen – darunter auch viele Jugendliche. Diese greifen nicht nur zu Zigaretten, sondern auch zur Shisha, die sich ähnlich schädlich auf den Körper und die Entwicklung auswirkt. Warnhinweise auf den Zigarettenpackungen, Rauchverbot in Innenräumen und das Untersagen von Tabakwerbung waren erste, wirksame Schritte, um dem Tabakkonsum ent-

gegenzuwirken. Doch es braucht mehr. Gerade jungen Menschen sollte die Freiheit und das Recht zustehen, in einer rauchfreien Umgebung aufzuwachsen, ohne ständig der Versuchung widerstehen zu müssen oder dem Passivrauchen ausgesetzt zu sein.

Deshalb hat die Fondation Cancer mit der Unterstützung ihrer wichtigen Partner eine Strategie entwickelt, die ein klares Ziel setzt: die Jugend von heute soll bis 2040 zur ersten tabakfreien Generation werden. Diese Aufgabe ist ein politischer und gesamtgesellschaft-

licher Kraftakt, bei dem jede:r Einzelne gefragt ist. Eine erfolgreiche Präventionsarbeit funktioniert am besten im Verbund: Angefangen bei politischen Entscheidungsträger:innen, die neue Gesetze beschließen; über das Personal im Gesundheits- oder Bildungswesen, die auf die Risiken des Tabakkonsums aufmerksam machen; bis hin zur Bevölkerung, die sich dieser bewusst machen sollte. Es besteht Handlungsbedarf, weshalb die Fondation Cancer einen Aktionsplan mit sechs konkreten Maßnahmen aufgestellt hat, die es in den nächsten Jahren umzusetzen gilt.

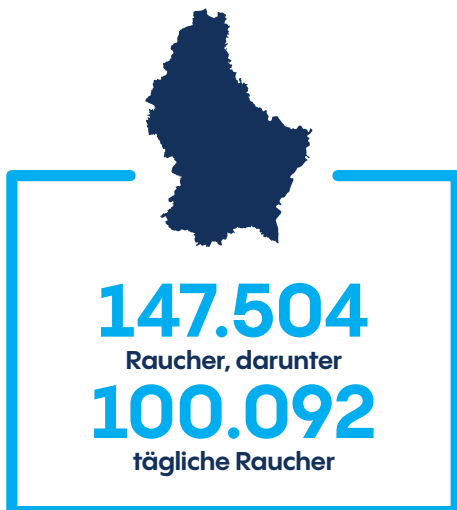


Rauchen schadet auch der Umwelt: ein Zigarettenstummel braucht 15 Jahre um sich zu zersetzen

Prävention in Luxemburg

Im europäischen Vergleich steckt Luxemburg sehr wenige finanzielle Mittel in Präventionsprogramme. Nur 2,2 % der finanziellen Ressourcen fürs Gesundheitswesen fließen in solche. Der europäische Durchschnitt liegt bei 3,1 %.

Dabei hat sich Luxemburg im Rahmen des WHO Übereinkommen zur Eindämmung des Tabakgebrauchs dazu verpflichtet, seine Bürger:innen vor den Risiken des Rauchens zu schützen.



Im Zuge des Rahmenübereinkommens der WHO zur Eindämmung des Tabakgebrauchs hat sich Luxemburg 2005 verpflichtet, den Kampf gegen das Rauchen zu unterstützen und seine Bürger:innen zu schützen – sei es durch fiskalpolitische Entscheidungen, Reglementierungen, Bildungsmaßnahmen oder Entwöhnungshilfen. Leider hinkt die Realität diesem Versprechen aber weit hinterher.

Luxemburg belegt in Europa Platz 28 von 37 bei der Umsetzung solcher Maßnahmen. Dabei steht der Regierung ein sehr effektives Mittel zur Eindämmung des Tabakkonsums zur Verfügung: Die Preisregulierung durch Steuererhöhungen. Schon eine 10 % Anhebung könnte zu einem Rückgang von 5 % bei der Nachfrage führen.

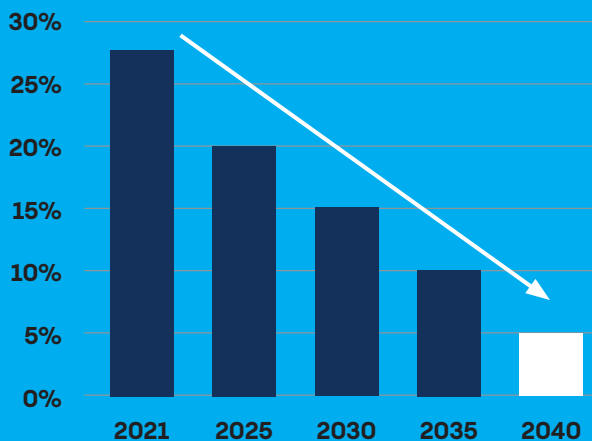
In Luxemburg rauchten 2021 ungefähr 147.500 Menschen, 100.000 von ihnen täglich.



Unser Ziel: eine Génération Sans Tabac (Tabakfreies Luxemburg)

Für eine *Génération Sans Tabac* (Tabakfreies Luxemburg) heißt es, die öffentliche Hand und die Zivilgesellschaft zu mobilisieren, damit Kinder und Jugendliche in einer Welt ohne Tabak aufwachsen können, sodass um 2040 die erste „Erwachsenengeneration ohne Tabak“ in Luxemburg lebt; die Bevölkerung nicht mehr mit dem Konsum von Tabakwaren konfrontiert wird; 2040 nur noch 5 % der Bevölkerung rauchen.

Das Ziel dieser Strategie ist, die Anzahl der Raucher bis 2040 auf unter 5 % zu reduzieren





Jährlich signifikante Erhöhung des Preises für Tabak und verwandte Produkte

Wichtig ist jedoch, dass alle Tabakartikel – also Zigaretten, loser Tabak oder Shishatabak – dem gleichen Steuersatz unterliegen, damit Konsument:innen nicht auf andere Produkte umsteuern, um Geld zu sparen. Ein wichtiges Kriterium für viele Raucher:innen ist die Erschwinglichkeit, weshalb es wichtig ist, dass der Tabakpreis gegenüber den Gehältern stark ansteigt. Die automatische Indexierung der Gehälter in Luxemburg basiert auf der Inflation gewisser Alltagsprodukte – darunter auch Zigaretten. Diese sind aber kein Grundbedürfnisprodukt und haben demnach nichts in diesem Warenkorb verloren. Der Preis ist ein wichtiger Hebel im Kampf gegen den Tabak und die Politik könnte mit einer Steuererhöhung die Tabakeindämmung vorantreiben.

Als zweite Maßnahme schlägt die Fondation Cancer eine Intensivierung der Präventionsarbeit vor, die sich aber nicht nur auf gezielte Kampagnen beschränkt. Besonders Jugendliche wachsen in einem Umfeld und in einer Kultur auf, in denen das Rauchen immer noch Normalität ist und Risiken banalisiert werden. Egal ob im Familienkreis, im Fernsehen oder in den sozialen Netzwerken: Heranwachsende sind ständig von rauchenden Personen umgeben, was den Konsum für sie normalisiert.

Einer Untersuchung zufolge hat über die Hälfte der Raucher:innen zwischen 17 und 18 vor dem 15ten Lebensjahr mit dem Rauchen angefangen. Je früher man jedoch anfängt, desto schlimmer die körperlichen und mentalen Auswirkungen des Tabakkonsums. Auch werden viele Kinder und Jugendliche dem Passivrauchen ausgesetzt, was

ebenfalls gravierende gesundheitliche Folgen hat. Daher der Appell, junge Menschen besser vor den Giftstoffen zu schützen, indem man etwa Rauchverbote an Orten wie Schulen verstärkt und mehr Aufklärungsarbeit über die Risiken auf den Weg bringt. Besonders die Schulen können hier eine tragende Rolle spielen.

Ein wichtiger Hebel im Kampf gegen den Tabak ist der Preis und damit die Erschwinglichkeit des Produktes. Konkret: wie viele Minuten muss jemand arbeiten, um eine Schachtel Zigaretten zu kaufen? Während es in Irland etwa eine Stunde und 22 Minuten dauert, kommt man in Luxemburg gerade mal auf 24 Minuten.

Man kann also nicht davon ausgehen, dass der Tabakpreis hierzulande abschreckend wirkt. Eine solide Preiserhöhung könnte aber schon zu einem Rückgang der Nachfrage führen.



Verhindern, dass Jugendliche mit dem Rauchen beginnen, regelmäßige Präventionskampagnen



Die dritte Maßnahme betrifft die Tabakindustrie, die jährlich Milliarden in die Vermarktung ihrer Produkte investiert. Seit 2006 ist Tabakwerbung in Luxemburg zwar illegal, aber trotzdem finden die Produzenten Wege, ihren Produkten Sichtbarkeit im Alltag zu verleihen.

Im Supermarkt oder im Kiosk befinden sich Zigaretten und Tabak meist direkt am Eingang oder an der Kasse, um das Augenmerk der Kundschaft auf diese zu lenken. Solch eine strategische Platzierung sollte verhindert werden, um die Sichtbarkeit der Tabakprodukte zu reduzieren. Ein wichtiger Grundstein hierfür könnte auch die Einführung einer neutralen Verpackung sein, wie es sie bereits in Ländern wie Belgien oder Frankreich gibt. Ohne Logo oder farbvollen Design rücken die Warnhinweise in den Vordergrund. Sichtbarkeit an den Verkaufsstellen ist aber nur ein Puzzleteil. Ziel sollte es sein, auch auf den



Verbot von Werbung und Schleichwerbung

Bildschirmen oder im Kulturbereich die Präsenz von Zigaretten oder anderen nikotinhaltenen Produkten zu reduzieren.

Die Einheitsverpackung gibt es bereits in neun europäischen Ländern, darunter Großbritannien, Frankreich, Belgien und die Niederlande.

Die Werbung für Tabakprodukte verleitet Raucher dazu, ihren Konsum zu steigern, entmutigt diejenigen die aufhören wollen, und verleitet Kinder und Jugendliche dazu, mit dem Konsum anzufangen.

Die Tabakindustrie investiert jedes Jahr Milliarden von Euro mit dem Ziel, ihre Produkte zu bewerben.



Laut einer ILRES-Umfrage im Auftrag der Fondation Cancer, sind 8 von 10 Einwohner bereit, die Strategie *Génération Sans Tabac* zu unterstützen



Sichtbarkeit ist ein zentraler Punkt in der Präventionsarbeit, aber genauso wichtig ist die vierte Maßnahme: Verfügbarkeit reduzieren. Wer Tabakprodukte kaufen will, muss nicht lange suchen: Supermärkte, Tankstellen, Kioske, Automaten - überall finden sich Zigaretten und Co. Mit der Verfügbarkeit steigen natürlich auch die Versuchung und die Normalisierung. Deshalb ist es wichtig das Angebot progressiv runterzufahren, indem zum Beispiel zuerst Automaten abgeschafft werden, bevor der Tabak dann aus den Supermärkten weicht. Bis 2030 sollten die Verkaufsrechte strikter gestaltet werden, indem etwa strengere Lizenzvergaben erfolgen.

Die fünfte Maßnahme soll vor den schädlichen Folgen des Passivrauchens schützen - vor allem Kinder und Jugendliche. Die UN-Kinderrechtskonvention hält ganz klar fest, dass Staaten in der Verantwortung stehen, die gesunde Entwicklung der Kinder zu schützen. Diese wird aber durch Passivrauchen massiv gefährdet. Deshalb bräuchte es bis 2030 etwa ein Verbot im Auto zu rauchen, wenn sich in diesem auch Minderjährige befinden. Natürlich beschränkt

sich die Gefahr des Passivrauchens aber nicht nur auf Heranwachsende. Eine gute Aufklärungsarbeit kann helfen auch Erwachsenen die Risiken vor Augen zu führen - für sich selbst sowie für ihre Kinder. Auch wären strengere gesetzliche Vorgaben begrüßenswert. In Luxemburg muss der Arbeitgeber seine Angestellten zwar weitgehend vor schädlichem Tabak schützen, ein klares und allumfassendes Rauchverbot am

Arbeitsplatz gibt es aber nicht. Ziel sollte es sein bis 2030 die Orte, an denen das Rauchen in Gesellschaft anderer Personen erlaubt ist, weitgehend einzuschränken.

In Luxemburg muss der Arbeitgeber seine Angestellte vor Tabakrauch schützen, ein Gesetz zum Rauchverbot auf dem Arbeitsplatz gibt es jedoch nicht.

Zigaretten sind allgegenwärtig. In Luxemburg gibt es mehr als 1.100 Verkaufspunkte, darunter allein schon etwa 710 Automaten, gefolgt von 225 Supermärkten, 131 Tankstellen und 29 Kioske.

Das Angebot eingrenzen ist ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zur ersten tabakfreien Generation. Bis 2030 sollten deshalb alle Automaten abgeschafft werden.

Einschränkung der Verfügbarkeit von Tabakwaren



Wirksamer Schutz vor passivem Tabakkonsum



Ich möchte
mehr erfahren





Relais pour la Vie 2023

Präsenzprogramm

Samstag, 25. März

16:30 Uhr: Einlass

17:30 Uhr: Eröffnungszeremonie

- Offizielle Eröffnung
- Patienten und Patientinnen berichten
- *Survivor & Caregiver Tour*
- Einmarsch der Teams

19 Uhr: Start des
24-Stunden-Staffellaufs

Sonntag, 26. März

17 Uhr: Kerzenzeremonie

19 Uhr: Ende des
24-Stunden-Staffellaufs und
Abschiedsrunde der Teams

**Ich möchte
mehr erfahren**



Click!

Umweltfreundliches Event

Die Fondation Cancer ist der Nachhaltigkeit verpflichtet. Als umweltfreundliches Event erhält der *Relais pour la Vie* das vom Ministerium für Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit vergebene Logo *Mir Engageiren eis*.

MIR ENGAGEIREN EIS

Angebote und Aktivitäten in der Coque

Über das ganze Wochenende hinweg

Photobooth

Lassen Sie sich zur Erinnerung an das Solidaritätswochenende mit Ihrem Team oder Ihrer Familie fotografieren.

Kerzenstand

Schreiben Sie einige tröstliche Worte für einen gerade in Behandlung befindlichen Patienten oder zur Erinnerung an einen lieben Menschen auf eine Kerze (3 €).

Bis Sonntag 16 Uhr

Fahrrad

Treten Sie zur Unterstützung von krebserkrankten Menschen in die Pedale.

Je Kilometer erhält die Fondation Cancer eine Spende von 1 €.

In der Nacht

Let's dance

Tanzen Sie zu Latino- und Zumba-Rhythmen.

Samstag, 22 und 24 Uhr

Sonntag, 3 und 6 Uhr

Let's move

Motivieren Sie sich mit Musik aus den 70ern, 80ern und 90ern.

Samstag, 23-0 Uhr – 70er-Jahre

Sonntag, 1-2 Uhr – 80er-Jahre

Sonntag, 4-5 Uhr – 90er-Jahre

Sonntag, 27. März

Workshops für Kinder

Kinderschminken (2 €)

Modellieren mit Salzteig (2 €)

Bänder knüpfen (kostenlos)

10-18 Uhr

Sport für alle – Stadt Luxemburg

Sport und Entspannung für Kinder

10-18 Uhr

LNS Genetics & Pathology Lab*

Lernen Sie die Arbeit der Genetikerinnen und Pathologen des *Laboratoire nationale de santé* kennen.

Für Erwachsene und Kinder

10-18 Uhr

Die PetziKlinik

Kommt ins Teddy-Krankenhaus: medizinische Untersuchungen, Radiologie, Chirurgie.

Angebot für Kinder

14-18 Uhr

Stand für onkologische Ästhetik

Informieren Sie sich über das neue Patientenangebot der Fondation Cancer: onko-ästhetische Beratung, Pflege und Wellness.

14-18 Uhr

* LNS Genetics & Pathology Lab

Das *Genetics and Pathology Lab* ist ein vom *Laboratoire national de santé* (LNS) in Zusammenarbeit mit der Fondation Cancer entwickeltes und durch den *Fonds National de la Recherche* (FNR) finanziell unterstütztes Labor.

Bei einem Besuch in diesem interaktiven Labor können Sie virtuell die Labore des *National Center of Pathology* und des *National Center of Genetics* erkunden und den Weg einer Gewebeprobe vom Eingang im Labor bis zur Diagnose nachverfolgen.

Pathologie und genetische Diagnostik sind Schlüsselfaktoren im Kampf gegen Krebs. Darum öffnen die Fondation Cancer und das *Laboratoire national de santé* Ihnen die Tore zu dieser noch weitgehend unbekannten Welt.



In der Coque...
oder virtuell!



Krebsbedingte Fatigue ist **kein** unabänderliches Schicksal



Fatigue ist die häufigste Nebenwirkung in der Krebstherapie

Keine Nebenwirkung tritt bei krebserkrankten Menschen so häufig auf wie die tumorassoziierte Fatigue (TF). Zwei Drittel der betroffenen Patienten und Patientinnen klagen während der Krebsbehandlung beinahe systematisch über einen massiven Erschöpfungszustand. Die Beschwerden hören nach Abschluss der Behandlung häufig auf, doch manchmal bestehen sie noch monate- oder sogar jahrelang fort.

Erschöpft waren wir alle schon einmal. Doch was unterscheidet die Erschöpfung nach einer Anstrengung oder am

Ende eines Arbeitstages von krebserkrankter Erschöpfung, auch als Fatigue bezeichnet? Krebsbedingte Erschöpfung äußert sich in einem sehr starken, unangenehmen und dauerhaften Gefühl der Erschöpfung in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und/oder ihrer Behandlung. Auf körperlicher Ebene äußert sie sich durch einen Mangel an Energie, ein ausgeprägtes Schwächegefühl und bleierne Müdigkeit.

Auf kognitiver Ebene beeinträchtigt sie das Kurzzeitgedächtnis sowie Konzentration und Aufmerksamkeit. Außerdem

kann sie auf emotionaler Ebene Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Frustration, Wut, Ungerechtigkeit oder Schuld usw. auslösen oder verstärken.

Der Grad der Erschöpfung steht in keinem Verhältnis zu zuvor geleisteten Anstrengungen und Aktivitäten, und sie bessert sich häufig auch nicht nach einer Ruhepause oder Schlaf. Die Fatigue wird als enorme Beeinträchtigung erlebt und kann die Lebensqualität der Betroffenen während der Behandlung, aber auch noch Monate nach Therapieende massiv beeinträchtigen und so ihre Rückkehr in den Alltag verzögern.

So äußert sich die krebserkrankte Fatigue

Massive Erschöpfung

Energiemangel

Stark erhöhtes Bedürfnis nach Ruhepausen

Allgemeines Schwächegefühl

Schwere Glieder

Beeinträchtigung von Kurzzeitgedächtnis, Konzentration und/oder Aufmerksamkeit

Schlaflosigkeit oder extremes Schlafbedürfnis, Schlaf ist nicht erholsam

Überwindung der Inaktivität kostet enorme Anstrengung

Ungewohnte emotionale Reaktionen

Normale Erschöpfung hingegen tritt normalerweise auf, nachdem man sich angestrengt hat. Sie ist vorübergehend und verschwindet wieder, sobald man sich ausgeruht oder geschlafen hat. Gesunde Erschöpfung ist häufig mit einem Gefühl der Zufriedenheit über das verbunden, was man geleistet hat, und beugt körperlicher und geistiger Überanstrengung vor.

Fatigue hat viele Gründe

Die TF kann viele Gründe haben: der Tumor selbst und seine unmittelbaren Folgen, etwa Unterernährung, Anämie oder Infektionen, die Krebstherapie

und ihre Nebenwirkungen, durch die Erkrankung ausgelöste Verzweiflung, Depressionen, Schmerzen oder andere Begleiterkrankungen.

Multidisziplinäre Behandlungskonzepte zur Linderung der tumorassoziierten Fatigue: Wer kann wie helfen?

Bei einer körperlich bedingten Fatigue können Symptome wie Anämie, Schmerzen und Nebenwirkungen wie Erbrechen, Durchfall und physische Begleiterkrankungen ärztlich behandelt werden. Aktuell jedoch gibt es noch kein

Medikament zur unmittelbaren Therapie der TF. Physiotherapie kann bei der Behandlung der Fatigue sehr hilfreich sein und dazu beitragen, dass die Betroffenen weniger Zeit im Bett verbringen, der Muskelabbau durch Anregung zur Bewegung begrenzt wird und dass sich der Organismus wieder an Anstrengungen gewöhnt, sodass ein Ihrem Zustand entsprechendes Maß an körperlicher Aktivität wieder möglich wird und sich damit Ihr körperlicher Zustand verbessert.



Eine Depression verschärft die Fatigue, und die Fatigue kann zur Entstehung einer Depression beitragen



Nicht verwechseln: Fatigue und Depression

Manchmal ist es schwierig, zwischen einer Depression und der TF zu unterscheiden. Erschöpfung, Energiemangel sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen treten bei beiden Erkrankungen auf. Darum ist besondere Aufmerksamkeit geboten, wenn eine krebserkrankte Person an depressiven Verstimmungen, mangelndem Selbstwertgefühl und Schuldgefühlen leidet oder Selbstmordgedanken hegt.

Aktuell gibt es noch kein Medikament zur unmittelbaren Behandlung der tumorassoziierten Fatigue

Durch eine physiotherapeutische Behandlung lassen sich Schmerzen, Schweregefühle und Lymphödeme lindern. In der Ergotherapie geht es um die Umgestaltung des Lebensumfelds der Erkrankten entsprechend ihren Einschränkungen, sodass sie weiterhin ein selbstständiges Leben führen können. So können Anpassungen im häuslichen Umfeld den Alltag einfacher machen, während Veränderungen am Arbeitsplatz den Wiedereintritt in das Berufsleben erleichtern. Im Rahmen einer Ernährungsberatung hilft man Ihnen, Ihre Ernährung an mögliche Folgeerscheinungen von Krankheit oder Nebenwirkungen anzupassen, um Unter- oder Mangelernährung vorzubeugen und dank einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ein gesundes Gewicht zu halten. Allerdings sollten Sie sich von sogenannten Anti-Krebs-Diäten unbedingt fernhalten, da diese häufig viel zu streng sind.

Psychologische Unterstützung

Der Weg durch die Erkrankung kann für eine krebserkrankte Person emotional verstörend sein. Sich Krankheit, Behandlung und den damit einhergehenden Veränderungen zu stellen, ist häufig eine emotionale, geistige und physische Belastungsprobe, die man nur schwer alleine aushalten kann. Psychologinnen können Sie auf diesem Weg unterstützen und Ihnen helfen, Ihre Ressourcen zu mobilisieren, um dem Krebs die Stirn zu bieten. Wenn Sie sich von der Krankheit überrollt fühlen, sollten Sie auf keinen Fall allein sein, sondern um Hilfe bitten. In dieser Lebensphase, in der alles auf dem Kopf steht, ist es wichtig, Verständnis für sich selbst zu entwickeln und sich klar zu machen, dass alle Veränderungen, die die Krankheit und ihre Behandlung mit sich gebracht haben, auch Sie verändert haben.



Anzeichen einer depressiven Episode

Depressivität,
Einschränkung oder
Verlust von Interesse
und Vergnügen

Erschöpfung oder
Energielosigkeit

Unruhe oder
psychomotorische
Hemmung

Schlafprobleme

Konzentrations- und
Aufmerksamkeitsstörungen

Veränderung von
Essverhalten und Gewicht
(Zu- oder Abnahme)

Verringertes
Selbstwertgefühl
und Selbstvertrauen

Gefühl der Wertlosigkeit
oder exzessive und
unangemessene
Schuldgefühle

Lustlose und pessimistische
Haltung angesichts der
Zukunft

Selbstmordgedanken
oder Selbstmordversuch



Krebsbedingte Fatigue lässt sich häufig nicht durch Ruhepausen oder Schlaf lindern

Vergleichen Sie sich auf keinen Fall mit Ihrem alten Ich und Ihrer früheren Leistungsfähigkeit, denn krebbsbedingte Fatigue kann eine massive Einschränkung auf geistiger und körperlicher Ebene nach sich ziehen. Das ist schwer zu akzeptieren und für das Umfeld häufig

schwer verständlich, denn wenn man es nicht selbst erlebt hat, kann man sich nicht vorstellen, was „krebbsbedingte Erschöpfung“ und die damit einhergehenden unangenehmen oder gar schmerzhaften Empfindungen wirklich bedeuten.

Stellen Sie sich Ihren Emotionen und dem Stress

Unsere Psychologinnen bieten Beratungen im Einzelgespräch und in der Gruppe an, um die Betroffenen im Umgang mit den Emotionen, dem Stress und den Nebenwirkungen, die durch ihre Krebserkrankung und deren Behandlung ausgelöst werden, zu unterstützen.

Sollten Sie weitere Informationen wünschen, können Sie uns gerne per Mail oder per Telefon kontaktieren.

Studieren Sie unser gesamtes Patientenangebot



Trotz Fatigue zu neuer Energie finden

- ✓ Nutzen Sie Ihr Bett ausschließlich, um **nachts zu schlafen**.
- ✓ Legen Sie sich tagsüber nicht zu lange hin.
- ✓ Machen Sie im Laufe des Tages lieber **regelmäßig Pausen im Sitzen**.
- ✓ **Wechseln Sie zwischen aktiven und Ruhephasen ab** – finden Sie heraus, welcher Rhythmus am besten zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

- ✓ Machen Sie nach dem Essen ein **20- bis 30-minütiges Nickerchen**.
- ✓ Machen Sie **Entspannungs- oder Atemübungen** oder probieren Sie es mit Sophrologie.
- ✓ Versuchen Sie, **aktiv zu bleiben**, und bauen Sie regelmäßig moderate, Ihrem aktuellen Zustand angemessene Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein.

- ✓ **Setzen Sie Prioritäten**, achten Sie dabei auf Ihren persönlichen Rhythmus.
- ✓ **Teilen Sie sich Ihre Zeit ein**. Gestalten Sie Ihren Zeitplan so, dass Ihre Aktivitäten gleichmäßig auf die Woche verteilt sind.
- ✓ **Reservieren Sie Phasen, in denen Sie erfahrungsgemäß viel Energie haben**, für angenehme Aktivitäten, die Ihrer Genesung zuträglich sind.



Körperliche Bewegung ist bei einer Krebserkrankung in vielerlei Hinsicht zu empfehlen, unter anderem lindert sie die Fatigue

Keine Schuldgefühle bei Fatigue

Sie fühlen sich schuldig, weil Sie Dinge nicht mehr so erledigen können wie früher. Allerdings ist dieses Schuldgefühl in keiner Weise hilfreich, um die Fatigue zu überwinden, im Gegenteil, es verstärkt die Erschöpfung.

Vergleichen Sie sich weder mit anderen noch mit der Person, die Sie einmal waren. **Akzeptieren Sie, dass Sie sich verändert haben** und dass es Zeit und Geduld braucht, um sich an die neue Situation zu gewöhnen.

Akzeptieren Sie Ihre aktuellen Grenzen und stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch – sonst setzen Sie sich unnötig unter Druck.

Setzen Sie sich realistische Ziele und schrauben Sie Ihre Erwartungen an sich selbst herunter.

Lernen Sie, um Hilfe zu bitten, und delegieren Sie anstrengende Aufgaben wie Hausarbeit, Kochen oder Einkauf an andere.

Lösen Sie sich von Ihren Schuldgefühlen.

Akzeptieren Sie, dass Sie gegenwärtig eine schwierige Phase durchleben.

Redaktion: Martine Risch

WEBINAR

Trotz Fatigue zu neuer Vitalität finden

Nächster Termin:
Dienstag, 18. April 2023

Zeit: 15 :00 – 17 :00 Uhr

Sprache: Deutsch/
Luxemburgisch

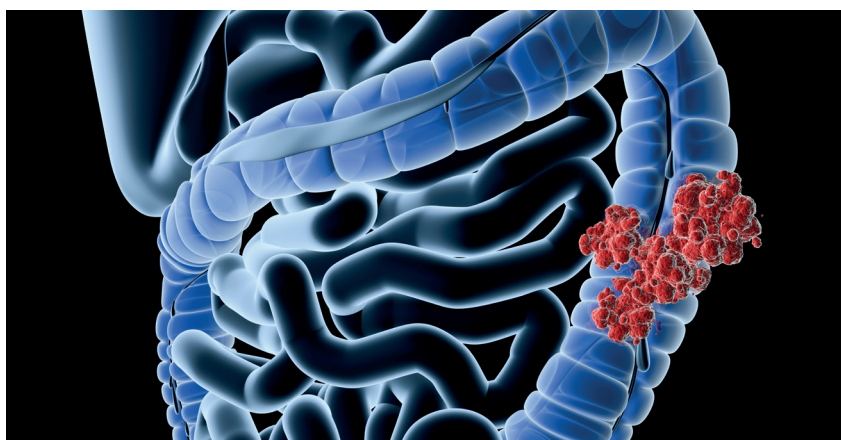
Ort: online (nach der Anmeldung erhalten Sie einen Link des Programms *GoToMeeting*)

Gebühr: kostenlos

Anmeldung:
patients@cancer.lu

Das Webinar richtet sich an Menschen mit einer Krebserkrankung.

Darmkrebsmonat März: Sensibilisierungsmonat für das Thema Darmkrebs



**Wird Darmkrebs frühzeitig erkannt,
wird er in 9 von 10 Fällen geheilt**

JA zur Früherkennungs- untersuchung – NEIN zum Darmkrebs

Darmkrebs entwickelt sich meistens aus kleinen Schleimhautwucherungen, den sogenannten Polypen. Diese Polypen treten auf der Innenwand des Darms auf und können sich zu einem bösartigen Tumor entwickeln. Darmkrebs im Anfangsstadium verursacht keine Symptome. In diesem Stadium kann Darmkrebs nur durch eine Früherkennungsuntersuchung entdeckt werden.

Ein nationales Screening-Programm

In Luxemburg gibt es ein organisiertes Früherkennungsprogramm für Darmkrebs für Männer und Frauen zwischen 55 und 74 Jahren, die per Brief zur Teilnahme eingeladen werden. Es wird vorgeschlagen, alle zwei Jahre einen Test auf Blut beim Stuhlgang (FIT) durchzuführen. Dieser Schnelltest kann zu Hause durchgeführt werden.

Es gibt 2 Screening-Methoden

- 1 Die eine ist der Nachweis von Blut im Stuhl, der FIT,
- 2 die andere ist die Visualisierung des Darms durch Koloskopie oder Radiologie (virtuelle Koloskopie).



Wie kann man Darmkrebs vorbeugen?

Indem man **gesund lebt**
(gesunde Ernährung und
ausreichende tägliche
Bewegung)

Indem man **bekannte
Risikofaktoren** wie z. B.
das Rauchen, Alkohol und
Übergewicht vermeidet

Indem man **eventuell
vorhandene Polypen**
während einer Darmspiegelung
entfernen lässt, denn das
Entfernen von Polypen gilt als
beste Vorbeugungsmaßnahme
gegen Darmkrebs

**Ich möchte
mehr erfahren**



Clic !

Sammlung von Gewebeproben aus Darmkrebstumoren

Die von Professorin Elisabeth Letellier und Professor Serge Haan geleitete Forschungsgruppe *Molecular Disease Mechanisms* (MDM) der Abteilung Biologie und Medizin der *Universität Luxemburg* erforscht die molekularen Mechanismen, die an der Entstehung von Darmkrebs beteiligt sind, sowie Mechanismen, die zu Medikamentenresistenzen führen. Dabei konzentriert sie sich insbesondere auf die Bedeutung der tumoralen Mikroumgebung (Stromazellen und Mikrobiom) bei Darmkrebs. Nun widmet sich die Gruppe einem ehrgeizigen Forschungsprojekt: Unterstützt von sämtlichen Mitarbeitern, sammelt sie für die translationale Forschung kontinuierlich Gewebeproben von an Darmkrebs erkrankten Menschen. Das Ziel dieses Forschungsansatzes, der auch als Transferforschung bezeichnet wird, besteht darin, wissenschaftliche Erkenntnisse in der medizinischen Behandlung nutzbar zu machen. Bis dato wurden 180 Patientinnen und Patienten in die Studie aufgenommen und werden nun langfristig beobachtet.

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung und die zweithäufigste krebsbedingte Todesursache

Gesammelt werden Proben aus Tumor- und gesundem Gewebe der Patienten, darüber hinaus weitere biologische Proben wie Serum- und Stuhlproben. Die klinischen Informationen sowie die molekularen Daten der Patientinnen und Patienten sind zugänglich (Alter, Geschlecht, TNM-Stadium, MSI-Status) und ermöglichen die Erforschung der klinischen Patienten-Parameter, was zu bedeutenden translationalen Entdeckungen führen kann.

Das Sammeln von Tumorzellen sowie der diversen Zellen, aus denen sich die Mikroumgebung des Tumors zusammensetzt, ermöglicht außerdem die Erzeugung von „Minitumoren“ – auch als Organoide bezeichnet –, um die ihnen zugrunde liegenden Mechanismen zu erforschen.

Das Sammeln von Gewebeproben ermöglicht

die Identifikation neuer Biomarker;

die Entwicklung robotischer Pipelines zur Erprobung neuer Medikamente;

die Identifikation diverser Bakterien, die bei Menschen mit einem Kolonkarzinom häufiger auftreten als bei gesunden Personen, und damit die Entwicklung neuer Therapien.



Elisabeth Letellier

Staatsangehörigkeit

luxemburgisch

Titel

Assistant Professor

Arbeitsstelle

Universität Luxemburg

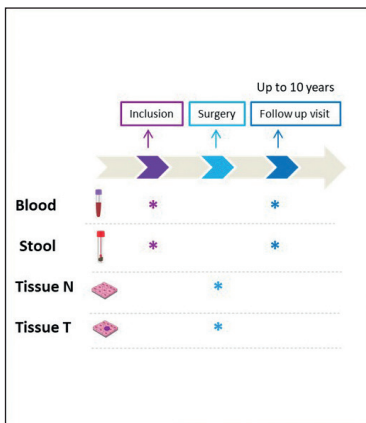


Video mit Prof. Elisabeth Letellier ansehen

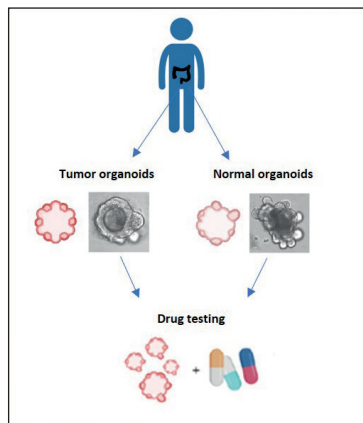


Click!

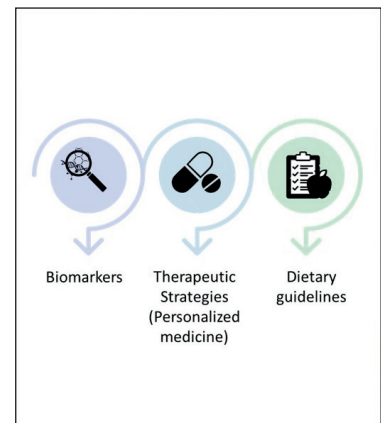
Colorectal cancer sample collection workflow



Patient-derived mini tumors



Outcomes

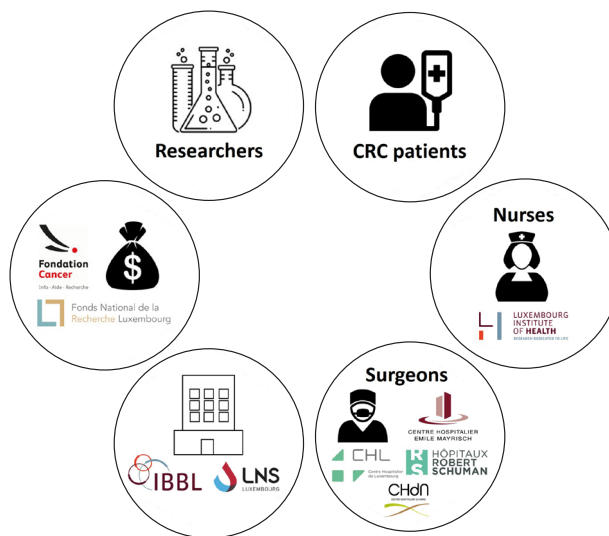


Die **Fondation Cancer** hat das Projekt, das auf der Sammlung von Gewebeproben und Daten von Menschen mit Kolorektalkarzinom sowie der nachfolgenden Beobachtung der Teilnehmenden beruht, zunächst in der Startphase unterstützt. Inzwischen begleitet sie die Ausweitung der Studie auf eine nationale Forschungskohorte, auf deren Daten die Forscherinnen aus Luxemburg und dem Ausland Zugriff haben. Bis dato wurden die meisten Patienten für die Studie im CHEM (*Centre Hospitalier Emile Mayerisch*) rekrutiert. Mit der Ausweitung des Projekts werden weitere Krankenhäuser in Luxemburg berücksichtigt, insbesondere das CHL, die HRS und das CHdN. Das Projekt ist ein gutes Beispiel für die Zusammenarbeit zwischen der Universität und dem LIH, die hier ihre Expertise bündeln, um ein effizientes Vorgehen für die Sammlung der Gewebeproben sicherzustellen. Außerdem hoffen wir, das Verfahren auch im Rahmen des Plan National Cancer nutzen zu können.

Redaktion: Elisabeth Letellier

Die In-vitro-Kultur von Organoiden ermöglicht die Erforschung der Mechanismen, die grundlegend an Entstehung und Wachstum des Tumors beteiligt sind, sowie die Erprobung der Wirksamkeit spezifischer Medikamente, um auf diesem Wege neue Therapien zu identifizieren und mehr Leben zu retten.

CRC research cohort



Mehr erfahren



Clic !

Die Inzidenz von Darmkrebs bei jungen Erwachsenen (unter 50 Jahre) nimmt stetig zu

7 Marathons auf 7 Kontinenten in 7 Tagen



Pit van Rijswijk 2019 mit seinem Vater

Ich laufe schon seit über 15 Jahren. In dieser Zeit habe ich rund 20 Marathons und Dutzende Ultramarathons bestritten. Jedes Jahr habe ich gemeinsam mit meinem Vater Tun einen exotischen Lauf ausgesucht, zum Beispiel in Norwegen, Grönland oder mitten in den Alpen.

Im Februar 2020 haben die Ärzte bei meinem Vater einen Hirntumor diagnostiziert. Es handelte sich um die aggressivste Form: ein Glioblastom.

Meine Familie und ich mussten Tag für Tag erleben, wie diese Krankheit einen Mann, der körperlich und geistig in Topform war, nach und nach umgebracht hat, und das binnen zwei Monaten nach der Diagnose. Ich habe ihm an seinem

Sterbebett im Krankenhaus versprochen, an diesem Lauf teilzunehmen, um die Glioblastom-Forschung zu unterstützen.

Ich bin immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen, und die World Marathon Challenge hat mich besonders fasziniert, denn man hinterlässt seinen Fußabdruck in weniger als einer Woche auf jedem Kontinent. Für mich war der Moment gekommen, dieses Projekt anzugehen.

Pit van Rijswijk



World Marathon Challenge

Vom 31. Januar bis zum 6. Februar nahm Pit van Rijswijk an der *World Marathon Challenge* teil und lief an 7 Tagen 7 Marathons auf 7 Kontinenten. Eine echte Herausforderung, der sich Pit im Gedenken an seinen Vater stellte, der 2020 an einem Hirntumor gestorben ist. Doch die Herausforderung war nicht nur sportlicher Natur, denn der Ausnahmeläufer sammelte außerdem Geld für die Forschung am Glioblastom, dem Krebs, an dem sein Vater gestorben ist.



Day 1: Novo, Antartica (03:45:25)



Day 2: Cape Town, Africa (03:34:00)

3 Froen un de Pit van Rijswiijk

Wat war déi gréissten Erausfuerderung bei dëser Adventure?

Den éischte groussen Defi war natierlech mol datt dat eng relativ kuerz Zäit ass, fir sech tëschent de Coursen ze erhuelen, well een do tëschent ëmmer misst reesen. De Fliger ass net grad déi ideal Platz fir sech ze erhuelen. Den zweeten Defi war den Temperaturënnerscheed op deene verschidene Plätzen. Dat waren Ënnerscheed an der Meteo vu bis ze 40 Grad.

Wéi hutt Dir et fäerdeg bruecht esou vill Leit ze motivéieren lech z'ënnerstëtzen?

Dat sinn ee puer Facteuren: Dat éischt ass emol, mengen ech, datt d'Geschicht hannendrun vill Léit uschwätzt, an datt mäi Papp och relativ vill

Leit kannt huet. Dann hat de Projet selwer awer ee Wow-Effekt. Et ass eppes wat nach net vill Leit probéiert hunn an unzitt. An dat drëtt ass, dat ech awer ganz vill Leit ronderëm mech hunn déi mir gehollef hunn, déi Saach grouss ze maachen. An dann hat ech natierlech Partner déi zum Beispill den Internetsite opgestallt hunn, wat ech eleng net gepackt hätt. An ech sinn een den sech net gëtt bis et en Erfolleg ass.

Vun der sportlecher Erausfuerderung ofgesinn, hat Dir keng Angscht virun dem emotionalen Impakt vun dëser Challenge?

Jo, natierlech ass et emotionell, mee et war éischer eng Motivatioun wéi eng Angscht. Et muss ee just kucken dat een déi Emotiounen a positiv Energie ëmwandelt.

Ziel 100.000 €

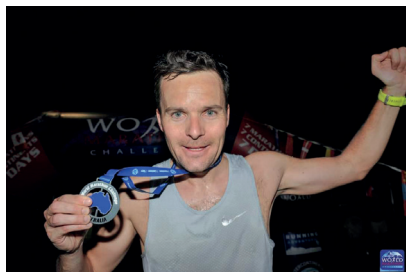
Pit hat es geschafft, Familie, Freunde, Kolleginnen und Sponsoren für sein Projekt zu gewinnen und rund **100.000 €** zu sammeln.

Mit seiner Aktion unterstützt er das Projekt *Glioma Longitudinal Analysis in Luxembourg* (GLASS-LUX) von Prof. Simone Niclou, PhD am LIH. Die Forschenden beschäftigen sich mit dem Rezidiv des Glioblastoms. Das Projekt wird von der Fondation Cancer in Zusammenarbeit mit dem *Fonds National de la Recherche* finanziert.

Ich möchte
spenden



Clic!



Day 3: Perth, Australie (03:27:47)



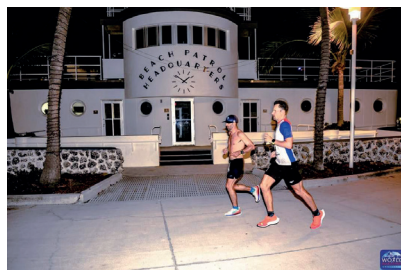
Day 5: Madrid, Europe (03:09:23)



Day 4: Dubai, Asia (03:20:32)



Day 6: Fortaleza, South America (03:27:16)



Day 7: Miami, North America (03:09:54)



Strategie für eine Génération Sans Tabac (Tabakfreies Luxemburg) im Jahr 2040

Génération SANS TABAC

Grandir sans fumée !



tabakfreiesluxemburg.lu

Eine Initiative der Fondation Cancer

PERIODIQUE	
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.