

info cancer



n°112

EVENT

**Fotoreportage
des Relais pour
la Vie 2023**

SEITE 12

PATIENT*INNEN

**Tipps und Ideen
für ein besseres
Wohlbefinden**

SEITE 18

IM BLICKPUNKT

**Krebs und sexuelle
Gesundheit – ein
erfülltes sexuelles
Leben nach einer
Krebserkrankung**

SEITE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

„Wir sind häufig in dem Glauben, dass wir etwas Gutes tun, dass wir eine gute Tat begehen, und dabei stelle ich so häufig fest [...], dass es die Patientinnen und Patienten sind, die mir etwas Gutes getan haben. Dass sie es sind, die uns Kraft geben, dass sie es sind, von denen wir etwas fürs Leben lernen. [...]"

**I.K.H. die Großherzogin
Ehrenpräsidentin**

© Claude Piscitelli



**Entdecken Sie die
gesamte Rede I.K.H. der
Großherzogin anlässlich
der Eröffnungszereemonie
des Relais pour la Vie 2023**



**Die Rede
entdecken**



Click!



Liebe Leserinnen und Leser,

Am 25. und 26. März dieses Jahres durften wir in der *Coque* endlich wieder die unvergleichliche Atmosphäre des *Relais pour la Vie* erleben und Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen live mit unserer Gegenwart und unseren Solidaritätsbekundungen unterstützen. Bei der Kerzenzeremonie haben wir all derer gedacht, die nicht mehr unter uns weilen oder die unsere Unterstützung benötigen.

Auch hat uns dieses Wochenende des Wiedersehens schmerzhaft daran erinnert, was ein Leben mit Krebs für die Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen bedeutet und wie sehr die Krankheit ihren Alltag prägt.

So kann eine Krebserkrankung Nebenwirkungen mit sich bringen, die man nicht unbedingt erwartet, die jedoch massive Auswirkungen auf die Lebensqualität der Patienten und Patientinnen haben. Das gilt zum Beispiel für das Intimleben, das aufgrund von Krankheit und Therapie häufig brachliegt. Aus diesem Grund hat die Fondation Cancer mit ihrer sex-onkologischen Sprechstunde ein neues Beratungsangebot ins Leben gerufen, das Betroffenen helfen soll, wieder zu einer erfüllten Sexualität zu finden oder sich diese zu bewahren.

Druckauflage: 90 000

Druck: Techprint (gedruckt in Luxemburg)

Fotos: Claude Piscitelli, Hôpital Kirchberg - Noémie Jolivet, iStock, Pexels, Pixabay, Shutterstock

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



Lucienne Thommes

Direktorin

Die Krebstherapie kann außerdem massive Auswirkungen auf das Selbstbild und das Selbstvertrauen der Patientinnen und Patienten haben. Darum bietet die Fondation Cancer individuelle Beratungen oder Workshops mit einer onkologischen Kosmetikerin an, die es Betroffenen ermöglichen sollen, mithilfe von Pflege und Kosmetik wieder zu einem positiven Selbstbild zu finden.

Ihre Unterstützung und Ihre Anteilnahme sind für unsere Sache von unschätzbarem Wert, und wir sind unglaublich dankbar für Ihre Hilfe und Ihre Solidarität. Sie tragen dazu bei, das Leben von krebskranken Menschen und deren Angehörigen zu verbessern. Danke!



Folgen Sie uns auf



Der Umgang mit Krebs am Arbeitsplatz

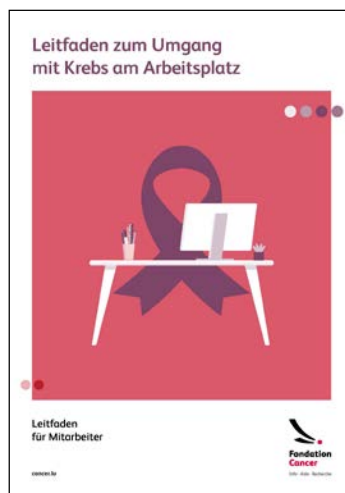
Leitfäden für Arbeitgebende und Arbeitnehmende



Dank dem medizinischen Fortschritt können immer mehr Krebspatientinnen und -patienten ihre Arbeit wieder aufnehmen oder auch während der Therapie weiterarbeiten. Dennoch stellt die Situation Arbeitgebende wie Arbeitnehmende vor erhebliche Herausforderungen.

Darum stellt die Fondation Cancer den Betroffenen zwei dreisprachige Leitfäden (deutsch, englisch, französisch) zur Verfügung, die Hilfestellungen zu einem angemessenen Umgang mit Krebs am Arbeitsplatz geben.

Der erste Leitfaden ist für Arbeitgebende und leitende Angestellte gedacht. Er bietet Unterstützung, wenn eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter an Krebs erkrankt, und enthält Ratschläge für die Organisation der krankheitsbedingten Abwesenheit vom Arbeitsplatz sowie der Rückkehr nach der Therapie.



Der zweite Leitfaden richtet sich an Arbeitnehmende. Er hilft, wenn es darum geht, im beruflichen Kontext über die Erkrankung zu reden und mit Arbeitgebenden und Kolleginnen und Kollegen zu kommunizieren. Weiterhin enthält er Ratschläge für die Vorbereitung der Rückkehr an den Arbeitsplatz.

Die Leitfäden können im PDF-Format von unserer Website cancer.lu heruntergeladen werden. Die Druckversionen sind auf Anfrage kostenlos bei der Fondation Cancer erhältlich.

Leitfäden ansehen



Samstag, 1. Juli 2023 Gesondheitslaf

Die Fondation Cancer lädt alle Interessierten herzlich zu ihrem traditionellen Gesundheitslauf (*Gesondheitslaf*) ein, der im Rahmen des *Triathlon international d'Echternach* stattfindet. Ziel der Veranstaltung ist es, zu körperlicher Bewegung anzuregen. Wir freuen uns, wenn viele Menschen dieses schöne Ereignis mit uns teilen.



trilux.lu/triathlon-echternach/

Donnerstag, 21. September 2023

Luxembourg Times BusinessRun

Verpassen Sie auf keinen Fall die neunte Auflage des *Luxembourg Times BusinessRun* rund um das Kirchberg-Plateau am Donnerstag, dem 21. September 2023. Der Lauf ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, gemeinsam mit Arbeitskolleginnen und -kollegen Sport zu treiben, etwas für die Gesundheit zu tun, den Teamgeist innerhalb des Unternehmens zu stärken – und etwas für die gute Sache zu tun: Ein Teil der Anmeldegebühren geht an die Fondation Cancer. Die Anmeldung ist nun online auf der Website business-run.lu möglich.

Richtiges Verhalten im Sonnenschein



Mit dem nahenden Sommer steigt die Belastung durch die UV-Strahlen der Sonne. Darum ist es wichtig, sich entsprechend zu schützen, um das Hautkrebsrisiko zu reduzieren.

Drei wichtige Maßnahmen zum Schutz gegen UV-Strahlung

1 Bleiben Sie möglichst im Schatten

Im Schatten zu bleiben, ist eine wirkungsvolle Sonnenschutz-Strategie. Die UV-Strahlung der Sonne kann Ihre Haut kurz- und langfristig schädigen. Es drohen Verbrennungen, eine vorzeitige Hautalterung und ein erhöhtes Hautkrebsrisiko..

2 Schützen Sie sich mit Hut, passender Kleidung und Sonnenbrille

Eine Sonnenbrille schützt Ihre Augen vor der schädlichen UV-Strahlung. Kleidung aus dicht gewebten Stoffen bietet einen gewissen Sonnenschutz, und Hüte oder Kappen halten die Sonnenstrahlen fern von Kopf, Gesicht, Hals und Ohren.

3 Verwenden Sie eine Sonnencreme, deren Schutzfaktor Ihrem Hauttyp entspricht

Tragen Sie die Sonnencreme unbedingt 30 Minuten, bevor Sie in die Sonne gehen, großzügig auf – nur dann bietet sie einen wirkungsvollen Schutz. Legen Sie alle zwei Stunden eine Schicht Creme nach.

Ebenfalls zu beachten

Für das Gesicht benötigen Sie einen Teelöffel Sonnencreme, für den Rest des Körpers drei Esslöffel.

Auch Ihre Lippen benötigen einen Sonnenschutz (einen Lippenbalsam mit UV-Filter).

Gehen Sie in der Mittagszeit (11–15 Uhr) nicht in die Sonne.

Vermeiden Sie unter allen Umständen einen Sonnenbrand.

Wie schütze ich mich entsprechend meinem Hauttyp vor der Sonne?



Click!

Krebs und sexuelle Gesundheit – ein erfülltes sexuelles Leben nach einer Krebserkrankung



Als sexuelle Gesundheit bezeichnet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen „Zustand physischen, emotionalen und mentalen Wohlbefindens bezogen auf die Sexualität“.

Sie ist von fundamentaler Bedeutung für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden von Individuen und Paaren.

Nicht nur Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane können Auswirkungen auf die Sexualfunktionen haben; jeder Krebs und jede Behandlung können das Intimleben und sexuelle Erleben beeinträchtigen und damit die Partnerschaft, die während der Behandlung eine der zentralen emotionalen Stützen ist, auf eine harte Probe stellen. Wenn das Alltags- und Intimleben aufgrund des Schocks durch die Diagnose, einer schweren Behandlung, einer invasiven Operation oder einer ermüdenden Strahlentherapie auf Eis liegen, ist es normal, wenn sich bei den Betroffenen angesichts dieser Belastungen Zweifel

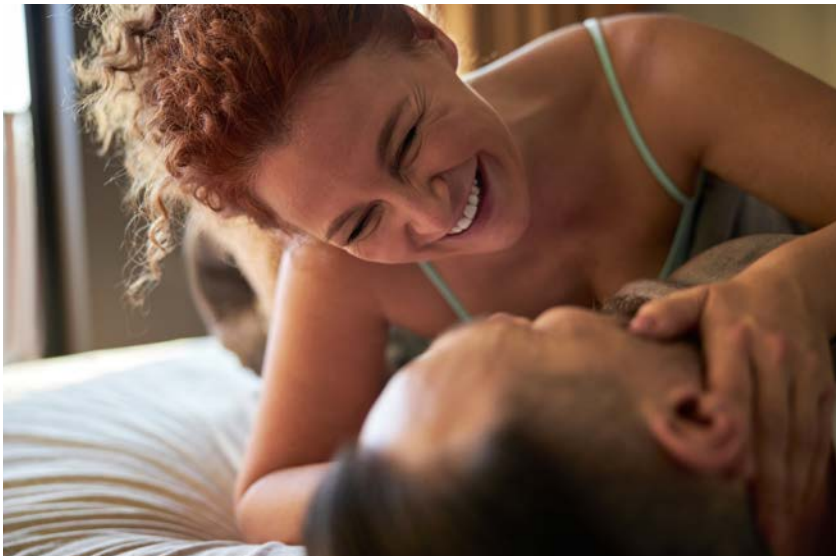
hinsichtlich ihres Selbstwertgefühls, ihrer Attraktivität und ihrer sexuellen Anziehungskraft einstellen.

Leider wird die sexuelle Gesundheit in der Onkologie nicht immer ausreichend berücksichtigt. Krebs und Sexualität sind nach wie vor ein doppeltes Tabu: Sowohl den Patienten und Patientinnen als auch dem medizinischen Fachpersonal fällt es häufig schwer, das Thema anzugehen – sei es aus Scham oder aufgrund von Zeit- oder Wissensmangel. Dennoch können eine Krebserkrankung und ihre Behandlung die sexuelle Gesundheit der Betroffenen beeinträchtigen. Ebenso kann das In-

timleben für den Partner oder die Partnerin aufgrund der Veränderungen und der Verzweiflung, die sich mit der Krankheit einstellen, zum Problem werden, was wiederum zu Konflikten führen und zu einer zusätzlichen Belastung für die Partnerschaft werden kann. Häufig trifft man auf die Annahme, dass der Verzicht auf ein sexuelles Leben eben der Preis sei, den man zahlen müsse, wenn man eine schwere Krankheit überleben wolle.

Darum ist es enorm wichtig, zu sensibilisieren, zu informieren, Bedürfnisse anzuerkennen und die Behandlung des Problems zu ermöglichen.

Jeder zweite Mann und vier von zehn Frauen leiden fünf Jahre nach der Diagnose an sexuellen Störungen



Psychisches Wohlbefinden ist eine wichtige Voraussetzung für sexuelle Gesundheit und umgekehrt

Die Sexualität wird während der Behandlung häufig hintangestellt, denn je nach Abschnitt der Behandlung nehmen andere Themen die Aufmerksamkeit der Erkrankten voll und ganz in Anspruch: Unsicherheit und Angst während des Wartens auf die Diagnose, der Schock angesichts der Diagnose, die

Belastung durch die Therapie und der Umgang mit den Nebenwirkungen. Darauf folgen die Auseinandersetzung mit der Angst vor einem Rückfall oder dem Tod, die Erkenntnis, dass nichts mehr ist „wie vor der Krankheit“ und schließlich die Akzeptanz einer veränderten Realität.



Die Sexualität verändert und entwickelt sich im Laufe des Lebens

Sexuelle Probleme kommen bei nicht von Krebs betroffenen Menschen ebenso häufig vor, und „Pannen“ sind schlicht Bestandteil einer normalen Sexualität.

Unser Gesundheitszustand, unser psychisches Befinden und unser Alltag (Arbeit, Erschöpfung, Stress usw.) haben bedeutende Auswirkungen auf unser sexuelles Leben.

Die meisten sexuellen Probleme sind vorübergehend.

Stress, Angst und Depressionen sind massive Störfaktoren für eine erfüllte Sexualität

Der Einfluss von Operationen auf die sexuelle Gesundheit

Céline, 42 Jahre, seit neun Jahren verheiratet, Brustkrebsdiagnose 2019:

„Anfangs habe ich mich nicht getraut, mich vor meinem Mann auszuziehen. Ich mochte meinen Körper nicht mehr, und ich dachte, ihm geht es genauso. Ich hatte Angst, dass er mich abstoßend findet. Und er hat mein Widerstreben gespürt und sich darum nicht getraut, mich im Bereich der Narbe zu berühren – aus Angst, mir wehzutun. Als ich erfahren habe, dass es bei der Fondation Cancer eine Sexualberaterin gibt, habe ich sofort einen Termin vereinbart. Sie hat mir geholfen, wieder mehr Selbstwertgefühl zu entwickeln und meinen Körper zu akzeptieren. Stück für Stück und nach einigen Paarberatungen habe ich begriffen, dass mein Mann mich so akzeptiert, wie ich bin, und dass es vor allem meine Angst vor Zurückweisung war, die verhindert

hat, dass wir wieder eine erfüllte Sexualität leben.“

Frauen mit Brustkrebs empfinden es häufig als schwierig, wieder zu einer erfüllten Sexualität zu finden. Ihr Körper verändert sich infolge der Behandlung sehr schnell, und die Nebenwirkungen der Behandlung drohen ihre Weiblichkeit zu beeinträchtigen. Haarausfall, Gewichtsschwankungen, Narben oder auch die Entfernung einer Brust können sich negativ auf das (sexuelle) Selbstwertgefühl und damit auch auf die sexuelle Ausstrahlung auswirken. Wie bei Céline kann das zu einem Teufelskreis führen: Die Frau hält sich möglicherweise nicht mehr für attraktiv und nimmt an, dass ihr Partner oder ihre Partnerin sie nicht mehr liebt und sie aufgrund der körperlichen Veränderungen abstoßend findet. Sie beginnt, ihren Körper zu verstecken, weil sie sich schämt, was wiederum in Rückzug und Isolation münden kann. Und diese Vermeidung sexueller Kontakte wirkt sich negativ auf das Beziehungsleben aus.



Die Folgen eines chirurgischen Eingriffs

Die bisweilen schwerwiegenden Folgen eines chirurgischen Eingriffs – eine Narbe, ein Stoma nach Blasen- oder Darmkrebs, eine radikale Prostatektomie bei Prostatakrebs oder eine Mastektomie bei Brustkrebs – wirken sich unter Umständen negativ auf das Körperbild sowie die Eigenwahrnehmung und Identität der Betroffenen aus. Ihr Selbstwertgefühl kann ebenso betroffen sein, wie ihr Intimleben.



Offene Kommunikation und Vertrauen sind die Schlüssel zu einer Lösung



Das Schweigen zu brechen und offen über seine Probleme und Gefühle zu sprechen – innerhalb der Paarbeziehung oder mit einer Spezialistin oder einem Spezialisten für sexuelle Gesundheit –, kann zu einer Verbesserung der Situation beitragen

Prostatakrebs ist nach wie vor die häufigste Krebserkrankung beim Mann und hat wohl mehr Auswirkungen auf die sexuelle Gesundheit als jeder andere Krebs

Robert, 59 Jahre, lebt seit 18 Jahren in einer Paarbeziehung, Prostatakrebs 2020:

„Nach der Diagnose erfolgte eine radikale Prostatektomie. Nach der Operation: Inkontinenz und Impotenz. Das war schwer zu ertragen, ich sah mich in meiner Männlichkeit gefährdet und hatte Angst, dass meine Lebensgefährtin mich verlassen würde, wenn wir keine sexuelle Beziehung mehr haben. Das Ganze hat mich so beschäftigt, dass ich

gar nicht gemerkt habe, dass eher ich derjenige war, der sich entfernt hat und jeder Intimität aus dem Weg gegangen ist. Bis zu dem Tag, an dem meine Lebensgefährtin mir gesagt hat, dass sie es nicht mehr aushalten würde, wie ‚Bruder und Schwester‘ zusammenzuleben, und darauf bestand, dass wir zu einer psychologischen Sexualberatung bei der Fondation Cancer gehen. Gott sei Dank hat sie darauf bestanden, denn das hat alles verändert. Der offene Dialog und die Bereitschaft, bei der Paarberatung einander zuzuhören, waren eine grundlegende Voraussetzung dafür, dass wir zu unserem sexuellen Leben zurückgefunden haben. Mit fast 60 Jahren haben wir uns gegenseitig neu entdeckt. Es gibt ein sexuelles Leben nach Krebs, und ja, es ist anders als zuvor, aber genauso schön.“



Unerwünschte Nebenwirkungen

Eine radikale Prostatektomie (vollständige Entfernung der Prostata) kann verschiedene Auswirkungen auf die sexuelle Gesundheit des Mannes haben:

Inkontinenz und Erektionsstörungen (vorübergehend oder dauerhaft)

Unfähigkeit zur Ejakulation und Zeugungsunfähigkeit beeinträchtigen häufig das Selbstwertgefühl

Männlichkeitsmythos und Scham sind für viele Männer ein Problem und ein zusätzliches Hindernis für sexuelle Gesundheit

Extreme Erschöpfung, auch als Fatigue-Syndrom bezeichnet, gehört zu den häufigsten Nebenwirkungen während der Behandlung: Das damit einhergehende Gefühl der Schwere in Kombination mit einem allgemeinen Erschöpfungszustand und schwindender Energie können das sexuelle Verlangen enorm bremsen

Unerwünschte Nebenwirkungen der Therapie

Jede Krebsbehandlung kann negative Auswirkungen auf die sexuelle Gesundheit haben.

Eine Chemotherapie sowie eine Strahlentherapie des Beckenbereichs können Auswirkungen auf die Fortpflanzungsorgane haben und die Qualität der Spermien oder Eizellen beeinträchtigen, sodass es zu einer vorübergehenden oder dauerhaften Zeugungsunfähigkeit oder Unfruchtbarkeit kommt. Außerdem beendet die Hormontherapie die Fruchtbarkeit vorübergehend oder endgültig. Falls Sie einen Kinderwunsch haben, sollten Sie vor Behandlungsbeginn mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber sprechen, sodass Maßnahmen zum Erhalt Ihrer Fruchtbarkeit getroffen werden können.

Eine Hormontherapie führt zum Einsetzen der Wechseljahre bei der Frau und der Andropause (Absinken des Testos-

teronspiegels) beim Mann, sodass weniger Sexualhormone produziert werden. Dies kann auch eine Verringerung der Libido mit sich bringen. Eine Strahlentherapie des Beckenbereichs sowie Chemo- und Hormontherapie können vaginale Trockenheit verursachen, die wiederum Schmerzen bei der Penetration bedingen kann. Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe kann Ihnen bei Bedarf Gleitmittel und hydratisierende Cremes verschreiben.

Eine Strahlentherapie des Beckenbereichs sowie Chemo- und Hormontherapie können zu Erektionsstörungen beim Mann führen. Hier kann eine Beratung durch einen Urologen oder einen klinischen Sexologen hilfreich sein.

Neuropathien, Taubheitsgefühle und Kribbeln nach einer Chemo- oder Strahlentherapie können dazu führen, dass Berührungen als unangenehm oder sogar schmerzhaft empfunden werden und so den Austausch von Zärtlichkeiten erschweren.



Sexualität umfasst weit mehr als den sexuellen Kontakt und beschränkt sich nicht auf die Penetration. Sie hat körperliche, emotionale, gesellschaftliche, spirituelle und kulturelle Aspekte. Es handelt sich um Gefühle und Wahrnehmungen, die unsere Identität, unser Selbstwertgefühl und unser Körperbild als Mann oder Frau prägen und von alltäglichen Gewohnheiten bis zu intimen Ritualen reichen – ob man in einer Partnerschaft lebt oder Single ist. Sexualität ist sehr individuell, es gibt so viele Arten, seine Sexualität zu leben, wie es Individuen gibt. Sie unterscheidet sich zwischen Mann und Frau, nach Alter, Körper und eigenem Körperbild.



4 % der Frauen und 18 % der Männer berichten, dass die sexuelle Gesundheit im Laufe ihrer Behandlung von dem medizinischen Team thematisiert wurde



Rückkehr zu einer erfüllten Sexualität

Das Intimleben beschränkt sich nicht auf den reinen Geschlechtsakt. Zärtlichkeiten, Küsse, Massagen, manuelle Befriedigung oder erotische Träume tragen zu einer ausgeglichenen Sexualität bei. Sexualität stärkt die Liebesbeziehung, das Vertrauen in sich und den anderen und kann Vergnügen bereiten und Halt geben. Und man wird nicht mehr auf die Rolle der erkrankten Person reduziert.

Sexualität entwickelt sich im Laufe des Lebens. Sprechen Sie über Ihre Erfahrungen, Ihre Gefühle und Ihre Probleme – zum Beispiel mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin oder einem Sexualtherapeuten oder einer Sexualtherapeutin. Das Wichtigste aber ist, dass Sie darüber sprechen!

Setzen Sie sich nicht unter Druck! Nehmen Sie sich die Zeit, die nötig ist, um

die durch die Krankheit bedingten Veränderungen Ihres Körpers und Ihrer Sexualität zu akzeptieren und in Ihr Leben aufzunehmen.

Ziel des intimen und sexuellen Lebens ist nicht eine Erektion oder ein Orgasmus um jeden Preis, sondern es geht darum, schöne Momente zu erleben und das Vergnügen zu teilen. Schaffen Sie auf die ein oder andere Weise Intimität mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, bewahren Sie engen körperlichen Kontakt, kultivieren Sie gute Augenblicke – gemeinsam und allein.

Bleiben Sie flexibel und offen, um zu einer neuen Form von Sexualität zu finden. Erproben Sie neue Möglichkeiten von Intimität und sexuelle Praktiken ohne Penetration. Lassen Sie den Mythos der unbedingten Penetration hinter sich und erobern Sie sich neue Möglichkeiten sexuellen Erlebens.

Redaktion: Martine Risch

Vertrauen und Kommunikation sind die Schlüssel zu einer erfüllten Sexualität

Was ist ein klinischer Sexologe bzw. eine klinische Sexologin?

Ein Sexologe ist ein Gesundheitsexperte (Arzt, Hebamme, Psychologin usw.), der oder die sich auf die Behandlung medizinisch oder psychologisch bedingter sexueller Störungen spezialisiert hat. Ein Onko-Sexologe kann dank seiner Ausbildung Unterstützung bei sexuellen Problemen nach einer Krebserkrankung leisten.

Falls Sie betroffen sind oder Fragen haben, können Sie sich für eine onko-sexologische Beratung an den psychosozialen Dienst der Fondation Cancer wenden.

Tel.: 45 30 33 1
E-Mail: patients@cancer.lu

Ich möchte mehr erfahren



Clic!

Es ist wichtig, das Tabu von Krebs und Sexualität zu durchbrechen, um das Wohlbefinden von krebserkrankten Menschen und ihren Partnern und Partnerinnen zu verbessern

Die Patient*innen im Mittelpunkt

Die Fondation Cancer ist stolz darauf, ihren Jahresbericht und die durchgeführten Aktionen mit Ihnen zu teilen und Ihnen für Ihre unschätzbare Unterstützung zu danken. Seite an Seite werden wir unseren gemeinsamen Traum verwirklichen: Eines Tages in einer Welt ohne Krebs zu leben.



Das Jahr 2022 war geprägt von der *#DarüberSprechen*-Kampagne, eine Kampagne die Menschen helfen will die richtigen Worte zu finden um mit Krebspatienten zu sprechen. Auch die Umsetzung der Strategie *Génération Sans Tabac* –Tabakfreies Luxemburg war ein wichtiges Thema. Darüber hinaus wurden, durch die Verteilung von vergänglichen UV-Tattoos an Grundschulen, die Schüler über die Gefahren der Sonne aufgeklärt.

2022 hat die Fondation Cancer auch ihre alle fünf Jahre stattfindende Umfrage unter den Einwohnern Luxemburgs

wiederholt: *Was weiß Luxemburg über Krebs?* Ziel der von ILRES durchgeführten Umfrage ist es, das Wissen über Krebs, seine Symptome und die Möglichkeiten der Krebsprävention zu erfassen. Die diesjährigen Ergebnisse zeigen, dass die luxemburgische Bevölkerung noch einige Lücken punkto Krebs hat und dass sich einige falsche Mythen rund um das Thema hartnäckig halten.

Die Fondation Cancer ist außerdem Gründungsmitglied des *Cercle des Associations de Patients CAPAT*, ein weiterer Beweis, dass die Patient*innen im Mittelpunkt unserer Bemühungen stehen.

2022 in Zahlen

730.000 € zur Unterstützung der Krebsforschung

1.773 psychologische Beratungen für Krebspatienten

43.000 vergängliche UV-Tattoos wurden an Kinder zwischen sechs und elf Jahren verteilt, um sie über die Gefahren der Sonne aufzuklären

Zum kompletten
Jahresbericht



Clic!

3 Fragen an Dr. Christian Frantz

Dr. Christian Frantz gehört seit Januar 2023 dem Verwaltungsrat der Fondation Cancer an. Zeit, ihn näher kennenzulernen:

Was hat Sie dazu bewogen, pneumologischer Onkologe zu werden?

Ich bin seit meiner Kindheit fasziniert vom menschlichen Körper und der Medizin. Als Jugendlicher habe ich dann erlebt, wie mein Vater an Darmkrebs verstorben ist. Das hat maßgeblich zu meiner Entscheidung für die Onkologie beigetragen.

Wo liegen Ihre Prioritäten als Verwaltungsratsmitglied?

Die frühzeitige Entdeckung von Krebserkrankungen dank des wissenschaftlichen Fortschritts ist und bleibt meine große Priorität. In der pneumologischen Onkologie muss unbedingt ein organisiertes Programm zur frühzeitigen

Entdeckung von Lungenkrebs via Thorax-CT (Computertomografie) etabliert werden.

Wie sieht Ihre Vision für die Fondation Cancer aus?

Die Fondation Cancer muss weiterhin eine zentrale Rolle unter den Akteuren einnehmen, die sich dem Kampf gegen Krebs verschrieben haben. Sie sollte weiterhin nah an den Patientinnen und Patienten und ihren Familien bleiben und deren individuelle Begleitung sicherstellen. Weiterhin besteht ihre Aufgabe darin, die Öffentlichkeit für Krebs zu sensibilisieren, zuverlässige Informationen bereitzustellen und sich für einen schnellen Zugang zu Früherkennungsuntersuchungen und häufig kostspieligen Krebstherapien einzusetzen.



Dr. Christian Frantz

Geburtsdatum:
5. Dezember 1977

Nationalität:
luxemburgisch

Studium:
2004–2014 *Universitätsklinikum des Saarlandes Homburg:*
Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie

2002–2004 Assistenzarzt an den *Hôpitaux de Paris*

1998–2004 Medizinstudium an der *Universität Paris VI*

1997–1998 Medizinstudium an der *Universität Luxemburg*

1989–1997 Schüler am *Athénée du Luxembourg*

Aktuelle Arbeitsstelle:

Hôpitaux Robert Schuman
HRS, Leitender Oberarzt der Pneumologie seit 2022

Dozent an der *Universität Luxemburg* seit 2023



Rekordbilanz für die Auflage 2023



Nach zwei Jahren im Online-Format konnte der *Relais pour la Vie* am 25. und 26. März 2023 live in der *Coque* und online stattfinden. Insgesamt haben über 13.000 Personen die Hoffnung durch Luxemburg und über die Grenzen hinausgetragen.

Die Auflage 2023 war ein spektakulärer Erfolg: Insgesamt kamen **791.078 €** an Spenden zusammen – so viel wie nie zuvor. Dieses Ergebnis hat alle Erwartungen übertroffen und zeugt einmal mehr von der Großzügigkeit und dem Enga-

gement der luxemburgischen Bevölkerung im Kampf gegen Krebs.

„Wir sind all jenen, die zum Erfolg des Relais pour la Vie 2023 beigetragen haben, unglaublich dankbar. Ihre Unterstützung ist unverzichtbar, um krebserkrankten Menschen und ihrem Umfeld Hilfsangebote zur Verfügung stellen zu können, die Krebsforschung zu unterstützen und die Bevölkerung für diese Krankheit zu sensibilisieren, an der Jahr für Jahr mehr Menschen erkranken“, so Dr. Carole Bauer, Präsidentin der Fondation Cancer.

Der Relais pour la Vie 2023
in Zahlen

791.078 €

Spenden

502

Teams

13.206

Teilnehmende

267

Survivors
& Caregivers

50.000

Personen wurden
über die sozialen
Netzwerke erreicht

Entdecken Sie den
Relais pour la Vie
in Bildern



Clic!



Die Hoffnung
gemeinsam weitertragen



« La maladie m'a appris à aller à l'essentiel, à vivre intensément. Donc la leçon tient en deux mots de latin : carpe diem ! »

Edith



"There were days when I felt strong and there were others, when some complications from the surgery occurred, which made me scared and feel lost."

Peter



„An all dëser Zäit stoung meng GANZ Famill hannert mir, méi wéi soss a ganz geschlossen, dat ass eng ganz schéin Erfahrung.“

Carole

Die Erfahrungsberichte werden während der Eröffnungszereemonie des *Relais pour la Vie* vorgetragen und sind einer der Höhepunkte der Veranstaltung.

Sie können sie auf unserer Website und auf unserem *Youtube*-Kanal noch einmal ansehen und anhören.



Zu den Videos der Erfahrungsberichte



Click!



Die Gewinner und Gewinnerinnen der Trophées de l'Espoir 2023



Team Maison Relais der Gemeinde Mondercange
Kategorie Vereine und Klubs
7.960 €



Team Lycée Guillaume Kroll
Kategorie Schulen
23.769 €



Team Swiss Re
Kategorie Unternehmen und Institutionen
20.684 €



Team Italia
Kategorie Länder
5.625 €



Team Hôpitaux Robert Schuman
Kategorie Gesundheitsberufe
5.720 €



Team We run for dreams
Kategorie Sympathisanten
6.828 €

Vielen Dank an unsere Partner



HPV: Der heimliche Mitbewohner



Etwa 80 % der sexuell aktiven Bevölkerung kommt im Laufe ihres Lebens mit HPV in Berührung

Mit den Frühlingsgefühlen beginnt auch die Saison für das Humane Papillomavirus (HPV), das vor allem bei jungen Menschen zur Hochform aufläuft. HPV ist ein Virus, das sexuell übertragen wird und vor allem die Geschlechtsorgane, den Anusbereich und den Hals- und Rachenraum befällt. Es gibt rund 200 verschiedene HPV-Typen, von denen nicht alle gefährlich sind. Eine Ansteckung kann durch sexuellen Kontakt, Hautkontakt oder Kontakt mit infizierten Oberflächen erfolgen, Faktoren wie viele Sexualpartner erhöhen das Ansteckungsrisiko.

Was ist HPV?

HPV ist eine sexuell übertragbare Infektion, die man jedoch nicht immer bemerkt. Manchmal schlummert das Virus sogar jahrelang unbemerkt im Körper und verschwindet nach ein bis zwei Jahren wieder.

Allerdings ist nicht jede HPV-Infektion gleich. Einige HPV-Typen sind wie Niedrigrisiko-HPV-Typen - größtenteils harmlos. Diese können zwar im Genitalbereich Warzen auslösen, allerdings sind diese gutartig - nicht gefährlich. Andere HPV-Typen sind jedoch Hoch-



Gebärmutterhalskrebs durch HPV?

Bei einer Ansteckung mit einem Hochrisiko-HPV-Typen kann es passieren, dass in der Schleimhaut der Gebärmutter eine kleine Verletzung entsteht und sich die Zellen infizieren.

Schafft der Körper es nicht, die infizierten Zellen wieder zu heilen, können diese sich zu Krebsvorstufen entwickeln. Eine verletzte Schleimhaut bedeutet nicht automatisch, dass später ein Krebs entsteht. Aber jedes Jahr bekommen etwa 35.000 Frauen in Europa auf diese Art und Weise Gebärmutterhalskrebs.

risiko-HPV-Typen, von denen die *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) sagt, dass zwölf von ihnen hochriskant sind. Diese Infektionen entwickeln sich unter Umständen zu Krebsvorstufen, aus denen bösartige Tumoren entstehen können.

Man kann sich vor einer HPV-Infektion und deren Folgen schützen. Eine Möglichkeit ist die HPV-Impfung. Ein weiterer Schutz ist das Verwenden von Kondomen beim Geschlechtsverkehr, welches jedoch keinen vollständigen Schutz bietet, da das Virus auch durch andere Arten von sexuellem Kontakt übertragen werden kann.

Es ist wichtig, über HPV und dessen Auswirkungen informiert zu sein und regelmäßig eine Vorsorgeuntersuchung durchzuführen, um mögliche Krebsvorstufen frühzeitig erkennen und behandeln zu können.

Im Idealfall sollte die HPV-Impfung vor dem ersten Sexualkontakten verabreicht werden



Gut zu wissen

Über das Alter von 15 Jahren hinaus wird die Impfung für junge immunsupprimierte Patient*innen sowie sexuell aktive homosexuelle Männer empfohlen. Für Patient*innen über 15 Jahren wird ein dreistufiges Impfschema (0, 2 und 6 Monate) empfohlen. Diese Impfungen sind kostenpflichtig.

Zur Vorsorge gegen Gebärmutterhalskrebs wird für alle Frauen im Alter von 25 bis 69 Jahren ein regelmäßiger vaginaler Abstrich im Abstand von drei Jahren empfohlen, auch für geimpfte Frauen. Diese einfache, wirkungsvolle und schmerzfreie Methode ermöglicht es, Anomalien bereits im Frühstadium zu entdecken.

99 % aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs werden durch HPV verursacht



Lesen Sie den integralen Artikel im ins!der 94



Wie läuft die HPV-Impfung in Luxemburg ab?

In Luxemburg impfen Kinderärzt*innen, Allgemeinärzt*innen und Gynäkolog*innen gegen HPV.

Im Rahmen des nationalen Impfprogramms des Gesundheitsministeriums ist die Impfung kostenlos und besteht aus zwei Injektionen in den Oberarm für Mädchen und Jungen zwischen 9 und 14 Jahren.

Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden



Krebserkrankungen und deren Behandlungen belasten Körper und Seele. Nebenwirkungen wie Haarverlust und Verschlechterungen des Hautbildes gehören hier zu den Veränderungen, unter denen ein Großteil der Patienten leiden, Frauen wie Männer. Denn krank zu sein, und nach Außen hin auch noch krank auszusehen, machen das Leben im öffentlichen Raum oft zur doppelten Belastung.

Eigenes Wohlbefinden

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation und den Aufbau eines neuen Körperbildes; für die Integration Ihrer körperlichen Veränderungen in dieses neue Körperbild. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen guttut und wie Sie Ihren neuen

Körper spüren und erleben können. Verwöhnen Sie sich hin und wieder – zum Beispiel mit einem Kinobesuch, einem Fußballmatch, einem Konzert oder einem Wohlfühlwochenende. In einer solchen Lebensphase ist es besonders wichtig, einen eigenen Rhythmus zu finden.

Persönliches Umfeld

Eine Krebskrankheit beeinflusst auch die Familie und den Freundeskreis. Es gibt kein Patentrezept, wie Sie mit den Reaktionen aus Ihrem Umfeld am besten umgehen können. Gehen Sie von Ihren persönlichen Bedürfnissen aus. Je klarer sie Ihnen sind und je offener Sie sie äußern, desto besser kann Ihre Umgebung darauf eingehen. Das gibt allen Beteiligten Sicherheit und hilft, Missverständnissen vorzubeugen.



Dein seltsamer Körper

Nach einer Krebserkrankung oder durch die Krebstherapie kann sich der Körper verändern. Manche dieser Veränderungen treffen einen unvorbereitet oder sind heftiger als erwartet. Der eigene Körper kann einem fremd vorkommen oder manchmal sogar Angst machen, sodass man sich im eigenen Körper nicht mehr wohl fühlt.

Nehmen Sie sich genügend Zeit, sich an Ihr verändertes Erscheinungsbild zu gewöhnen und Ihren Körper neu kennenzulernen.

Mit Kindern offen reden

Sprechen Sie mit Ihren Kindern so wie immer, in der Ihnen vertrauten Sprechweise und dem Alter der Kinder entsprechend.

Paarbeziehung und Sexualität

Ein offenes Gespräch kann manches klären. Einige Menschen tun sich jedoch schwer damit, über sexuelle Bedürfnisse und Empfindungen zu sprechen. In solchen Fällen kann eine professionelle Beratung klärend wirken, beispielsweise mit einer Paar- oder Sexualtherapeutin oder einem Psychoonkologen.



Perücken halten besser, wenn noch etwas Resthaar vorhanden ist. Eine komplette Rasur ist also nicht immer von Vorteil

Tipps zur Auswahl und Pflege einer Perücke

Bevor man mit der Therapie beginnt, sollte man eine Perücke wählen, um auf möglichen Haarausfall vorbereitet zu sein. Es wird empfohlen, eine Perücke von einem erfahrenen Friseurgeschäft zu kaufen, das Erfahrung in der Beratung von Personen mit Krebserkrankungen hat. Die Farbauswahl sollte idealerweise der natürlichen Haarfarbe entsprechen oder einen Ton heller sein, um das Gesicht nicht blass aussehen zu lassen. Perücken aus Kunsthaar sind kostengünstiger und pflegeleichter, während solche aus Naturhaar hitzebeständig sind. Eine Perücke sollte ein- bis zweimal pro Woche mit einem milden Shampoo in lauwarmem Wasser gewaschen werden, und Hitze sollte vermieden werden, um Schäden zu vermeiden.



Einige körperliche Veränderungen

Einige körperliche Veränderungen können vorübergehend sein (etwa Haarausfall, Hautrötungen oder Gewichtsschwankungen).

Andere hingegen bleiben zeitlebens bestehen (wie Operationsnarben, ein Stoma oder der Verlust eines Körperteils)

Broschüre: Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert



Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen auf einen Blick Empfehlungen, Informationen und einfache Pflegetipps geben, um das äußere Erscheinungsbild während der Behandlung zu verbessern.

Brochure entdecken



Click!

Was tun bei Haarausfall?
Was muss ich beim Kauf einer Perücke beachten?
Wie kann ich meine Haut pflegen, wenn sie gereizt und gerötet ist?
Wie kann ich meinen Bart pflegen?

Jedes Jahr haben Sie Anspruch auf eine ärztliche Verordnung zum Kauf einer neuen Perücke

Interview mit Fabienne Bruneel onkologische Kosmetikerin



Eine Krebsbehandlung kann sich sehr stark auf das äußere Erscheinungsbild der Betroffenen auswirken. Trockene, strapazierte Haut, brüchige Nägel oder starker Haarausfall sind oftmals Begleiterscheinungen von Chemo-, Hormon-, Immun-, oder Strahlentherapien.

Die Onko-Ästhetik ist eine unterstützende Pflege, die darauf abzielt, die Nebenwirkungen der Therapie zu mildern, die Beziehung zum Körper zu harmonisieren und das Selbstwertgefühl wiederzuerlangen. So kann auch eine gewisse Distanz zur Erkrankung erzeugt werden und ein Stück Normalität Einzug erhalten.

Bei der Onko-Ästhetik geht es nicht um Schönheit, sondern vor allem ums Wohlbefinden. Die Betroffenen sollen durch die Behandlungen und Tipps wieder ein gestärktes Selbstbild erlangen.

Der Fokus liegt dabei auf verschiedenen Angeboten: einer dermo-kosmetischen Beratung, Gesichtspflege, Hand- und Fußpflege und entspannenden Reflexzonenmassagen.

Neben den Einzelgesprächen bietet Fabienne Bruneel aber auch monatlich wechselnde Workshops an, in denen man in kleinen Gruppen Pflegetipps erhält und mit anderen Betroffenen in Austausch kommt. Im Handpflege-Workshop lernen die Teilnehmer:innen, wie sie mit einfachen Hausmitteln wie Olivenöl, Zucker und Eukalyptusöl ein Pflegepeeling herstellen können oder ein Kopfkissenspray auf Lavendelbasis, um den Schlaf zu fördern.

Sehen, dass andere auch mit den Beschwerden ringen und es Lösungen für diese gibt, kann für Betroffene sehr wohltuend sein.



Fabienne Bruneel

**Onkologische
Kosmetikerin
der Fondation Cancer**

Die Fondation Cancer bietet kostenlose Hautpflegebehandlungen und Kosmetikberatungen an.

Jeden Mittwoch Nachmittag ist die ausgebildete Onko-Kosmetikerin Fabienne Bruneel im Einsatz und schaut zusammen mit den Betroffenen in Einzelgesprächen, was gegen die Beschwerden unternommen werden kann.

**Kontaktieren Sie uns,
um Ihr persönliches
Beratungsgespräch
zu buchen**



Click!



Die Onko-Ästhetik kann dabei helfen, postoperative Narben mithilfe von Schminktipp zu kaschieren

Die häufigsten Nebeneffekte einer Krebsbehandlung auf das äußere Erscheinungsbild

Die körperlichen Nebeneffekte einer Krebsbehandlung sind zahlreich und je nach Therapie sehr verschieden. Besonders die Haut reagiert jedoch oftmals sehr stark auf die Behandlungsverfahren. Hauttrockenheit und Risse sind laut Fabienne Bruneel die häufigsten Begleiterscheinungen.

Hier ist es wichtig, den Betroffenen Ratschläge zum Thema Feuchtigkeitspflege zu geben: welche Creme soll wie oft aufgetragen werden? Auch leiden viele Patient:innen am sogenannten Hand-Fuß-Syndrom, welches eine schmerzhaft Rötung und Schwellung an den Innenflächen der Hände und Füße bezeichnet. Ausgelöst wird es durch verschiede-

ne Krebsmedikamente. Es kann auch zu einem Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Händen und Füßen kommen.

Viele Krebsbehandlungen machen die Haut aber nicht nur trockener, sondern dadurch auch deutlich empfindlicher. Während und nach einer Chemotherapie sollte zum Beispiel zu viel Sonnenlicht vermieden werden, da die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht ist.

Neben der Haut sind auch Haare und Nägel oftmals direkt von der Therapie betroffen. Die Onko-Ästhetik beinhaltet auch Beratungen zu Perücken oder Kopftüchern, damit das Selbstwertgefühl der Patient:innen gestärkt werden kann.

Redaktion: Max Tholl




Das Spurenelement repariert

Finger- und Fußnägel können durch eine Krebsbehandlung brüchig werden, sich entzünden, ihre Farbe verändern oder gar ausfallen. Das beste Mittel gegen diese Beschwerden ist eine Siliziumlotion. Das Spurenelement repariert brüchige Nägel, beruhigt die Haut und spendet Feuchtigkeit.

Workshops

Monatlich finden wechselnde Workshops statt, jeweils am ersten Mittwoch des Monats.

Die Teilnahme ist kostenlos.

 15:00 bis 17:00 Uhr

ET BRAUCH EEN NET VILL FIR SECH VIRUN DER SONN ZE *schützen*



**Fondation
Cancer**

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.