

info cancer



n°115

INTERVIEW

**Gespräch mam
Martine Deprez,
Ministesch fir
Gesondheet a
sozial Sécherheet**

SÄIT 14

SOLIDARITÄT

**Relais pour
la Vie 2024**

SEITE 10

IM BLICKPUNKT

**Krebs als chroni-
sche Erkrankung:
eine neue Heraus-
forderung**

SEITE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

A portrait of Martine Deprez, a woman with short brown hair, wearing glasses and a black blazer over a patterned top. She is smiling and looking directly at the camera.

**Ech hunn duerch meng
Elteren erlieft, wat eng
Kriibsdignos fir déi
Betrassen an hiert
Ëmfeld bedeit.**

Martine Deprez,
Ministesch fir Gesondheet a sozial Sécherheet

**De kompletten
Interview kënt
Dir op der Säit
14 fannen.**

**Retrouvez l'interview
en langue française.**



Clic!



Dr. Carole Bauer
Präsidentin

Liebe Leserinnen und Leser,

In dieser neuen Auflage des *info cancer* finden Sie ein Interview mit Martine Deprez, unserer neuen Ministerin für Gesundheit und Soziales.

Außerdem gewähren wir Einblicke in eine Realität, die sich in steter Entwicklung befindet: das Leben mit einer chronischen Krebserkrankung. Wir zeigen, mit welchen Herausforderungen sich die betroffenen Patientinnen und Patienten und ihre Familien in finanzieller, emotionaler und gesellschaftlicher Hinsicht konfrontiert sehen und wie sie ihren Alltag mit der Erkrankung organisieren, um deutlich zu machen, wie wichtig für sie eine professionelle, auf ihre individuelle Situation zugeschnittene Unterstützung ist.

Darüber hinaus freuen wir uns, Sie mit allen Informationen rund um den *Relais pour la Vie 2024* versorgen zu können, der Ausdruck unserer unerschütterlichen Solidarität mit den Patientinnen und Patienten sowie ihren Angehörigen ist. Ich danke im Voraus all den Menschen, die sich uns anschließen. Ihre Präsenz und Ihre Unterstützung machen den Unterschied.

In Dankbarkeit,

infocancer n°115

Druckauflage: 90.000

Druck: Imprimerie Centrale SA, Luxemburg

Fotos: SIP/Claude Piscitelli, iStock, Pexels, Shutterstock

RCS Luxembourg G 25

Abonnement: kostenlos auf Anfrage

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

cancer.lu



Folgen Sie uns auf



Neuheit

Brustkrebs: Gesprächsgruppe in französischer Sprache



Die Gesprächsgruppe für Frauen mit Brustkrebs richtet sich an Frauen während und/oder nach ihrer Behandlung. Ab Mai wird diese Gesprächsgruppe in französischer Sprache jeden ersten Montag im Monat stattfinden.

Die Gesprächsgruppe, von einer Psychologin geleitet, bietet einen geschützten therapeutischen Raum, um den gegenseitigen Austausch von Erfahrungen und Gefühlen im Zusammenhang mit der Krankheit zu fördern, indem sie das Gefühl der Isolation verringert.

**Melden Sie sich
jetzt an und
lassen Sie sich
von unserer
Psychologin Anne
Faes beraten!**

Nächste Sitzung:
6. Mai 2024

Zeit: 14:00-15:30 Uhr

Ort: Fondation Cancer

Sprache: französisch

Gebühr: kostenlos

Voranmeldung:
patients@cancer.lu

Ehrenamt

Unsere neuen Ehrenamtlichen



Immer mehr ehrenamtliche Helfer unterstützen die Fondation Cancer bei ihren verschiedenen Aktionen

- Food Lab, Mission Nichtrauchen, Relais pour la Vie, ...

Die Fondation Cancer hatte das Privileg, 13 neue Ehrenamtliche begrüßen zu dürfen. Bei dieser Gelegenheit wurden sechs Zertifikate an Ehrenamtliche überreicht, die gerade ihre Grundausbildung als Patientenfreiwillige abgeschlossen hatten. Bei diesem Treffen drückte unsere Direktorin ihre tiefe Dankbarkeit für ihr Engagement aus.

Leitfaden

Ich habe Krebs, und jetzt?

Anlässlich des *Weltkrebstages* hat die Fondation Cancer einen neuen Leitfaden mit dem Titel *Ich habe Krebs, und jetzt?* veröffentlicht.

Jeder Mensch reagiert auf seine Art auf eine Krebsdiagnose. Eine Krebsdiagnose ist zunächst ein Schock. Der eine reagiert mit Angst, Wut oder Ohnmacht, die andere ist traurig, empfindet die Erkrankung als ungerecht oder kann es schlicht nicht wahrhaben. Lassen Sie Ihre emotionalen Reaktionen zu, denn sie sind vollkommen normal und berechtigt. Haben Sie vor allem Geduld und seien Sie nachsichtig mit sich, denn sich auf ein Leben mit Krebs und all den Veränderungen einzustellen, die eine solche Diagnose mit sich bringt, braucht Zeit.

Mit einer Krebserkrankung umzugehen ist alles andere als einfach. Mit guter Unterstützung durch das Umfeld oder durch den psychosozialen Dienst der Fondation Cancer lässt sich die Krankheit leichter bewältigen, denn Krebs ist keine Krankheit, die man alleine durchsteht: Zögern Sie nicht sich Hilfe zu holen.



Der Leitfaden ist online und als Druckversion auf Deutsch, Englisch, Französisch und Portugiesisch verfügbar und bietet praktische und emotionale Unterstützung für Krebsbetroffene.



Neuaufgabe der Patientenbroschüre Praktischer Ratgeber

Der *Praktische Ratgeber* der Fondation Cancer dient dazu, Patienten und deren Angehörigen während der Krebserkrankung umfassende Informationen zu liefern. Der aktualisierte Ratgeber bietet konkrete Antworten auf praktische Fragen, die sich während des Krankheitsverlaufs stellen können.

Angesichts organisatorischer Herausforderungen, denen Patienten sowohl im familiären als auch im beruflichen

Kontext begegnen, hat die Fondation Cancer wichtige Informationen zu Leistungen der Krankenkasse, Pflegedienste, Arbeitsrecht und finanzieller Unterstützung in einfach verständlicher Sprache zusammengetragen.

Als Orientierungshilfe begleitet die Broschüre Patienten von der Diagnose bis zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben.



Der Ratgeber bietet kompakte Infos in fünf Kapiteln

Gesundheitsleistungen:
Von Onkologieabteilungen bis Sonderurlaub

Krebsbedingte Kosten:
Von Kostenübernahme bis finanzielle Hilfen

Krebs und Beruf:
Krankmeldung und Rückkehr

Rechtsstreitigkeiten
und Versicherung

Nützliche Adressen

Die kostenlose Broschüre ist in Französisch und Deutsch bei der Fondation Cancer erhältlich (T 45 30 331, E fondation@cancer.lu) oder kann als PDF von der Website cancer.lu heruntergeladen werden.



Krebs als chronische Erkrankung: eine neue Herausforderung



Langzeiterkrankung? Chronische Krankheit?

Ein neues Paradigma: lange Jahre mit Krebs leben

Dass die Heilungschancen bei Krebs in den letzten Jahren enorm gestiegen sind, liegt vor allem an den jüngsten Fortschritten in der Forschung, neuen Behandlungsmethoden und Maßnahmen zur Früherkennung. So sind aktuell etwa 60 % aller Krebserkrankungen heilbar, doch es gibt weiterhin auch unheilbare Formen von Krebs. Glücklicherweise aber sind die Zeiten vorüber, in der unheilbar gleichbedeutend mit dem baldigen Tod war. Viele Betroffene leben noch viele Jahre lang. Und angesichts wissenschaftlicher Fortschritte in der Onkologie darf man hoffnungsvoll in die Zukunft schauen.

Der Begriff der chronischen Erkrankung

Von Krebs als chronischer Erkrankung spricht man immer häufiger in Zusammenhang mit Krebserkrankungen, die nach gegenwärtigem Stand der Medizin nicht heilbar sind. In der Onkologie ist der Begriff der chronischen Erkrankung durchaus umstritten und viel diskutiert. Die Definition des Begriffs variiert von Land zu Land und von Institution zu Institution. Die *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) definiert chronische Krankheiten als Langzeiterkrankungen, die sich in der Regel langsam entwickeln. Unter

Und wie sieht das in Luxemburg aus?

Bösartige Tumoren werden von der *Caisse Nationale de Santé* (CNS) als Langzeiterkrankung anerkannt.

Krebs ist eine Krankheit, die für die Patient*innen und ihre Familien sehr teuer ist. Mittelbare Krankheitskosten, die etwa durch Krankenfahrten, Familienhilfe, Physiotherapie, Hilfsmittel (Perücken, spezielle Pflegeprodukte, Nahrungsergänzungsmittel usw.) verursacht werden, werden nur teilweise erstattet.

Um ein Vielfaches steigen die Kosten, wenn die Behandlung der Krankheit im Ausland erfolgt und unter anderem Transport-, Unterbringungs- und Betreuungskosten anfallen.

dem Begriff der Langzeiterkrankung wiederum werden häufig schwere Erkrankungen zusammengefasst, die einer langfristigen Behandlung bedürfen. Der Begriff der Langzeiterkrankung wird vor allem im medizinischen Bereich verwendet, während der Begriff der Chronizität eher im psychologischen Kontext gebraucht wird, um die psychische Dimension einer langfristigen Erkrankung in den Fokus zu rücken.

Der Begriff der Chronizität wird in der psychologischen Fachsprache verwendet, um die psychische Dimension einer Erkrankung in den Fokus zu rücken



Als Pflege am Lebensende bezeichnet man die pflegerische Versorgung einer Person im letzten Krankheitsstadium

Die Entwicklung einer Krankheit

Bei chronisch kranken Patient*innen liegt eine unheilbare, fortschreitende und potenziell tödliche Krankheit vor. Manche von ihnen erhalten schon bei der Diagnose der Krankheit die Nachricht, dass ihr Krebs gestreut hat, also Metastasen vorliegen. Bei anderen erfolgt die Klassifizierung als chronische Erkrankung erst bei einem Rückfall oder im Therapieverlauf. Wenn die Symptome der Erkrankung stärker und

zahlreicher werden und der Krebs weiterwächst, liegt eine fortschreitende Erkrankung vor.

In diesem Kontext spricht man dann von Palliativmedizin, also einem medizinischen Ansatz, der sich auf die Symptome konzentriert und/oder darauf abzielt, die Krebszellen „unter Kontrolle zu halten“.

Palliativmedizin ist nicht gleichbedeutend mit Lebensende



Palliativpflege

Im Alltag wird der Begriff „palliativ“ häufig in Zusammenhang mit dem Lebensende verwendet. Palliativ bedeutet jedoch zunächst nur, dass ein Krebs nicht heilbar ist und eine vollständige Remission wahrscheinlich niemals möglich sein wird. Die Betroffenen müssen lernen, langfristig mit der Krebserkrankung, Symptomen und verschiedenen Nebenwirkungen zu leben.

Das bedeutet, dass es keine medizinischen Mittel gibt, um die Krankheit zu heilen. Stattdessen geht es darum, auf physischer, psychischer, sozialer und Beziehungsebene eine möglichst hohe Lebensqualität zu erhalten. Dabei können wie bei einer kurativen Behandlung Chemo- oder Strahlentherapie zum Einsatz kommen, allerdings mit dem Ziel, die Krankheit einzudämmen, das Leben zu verlängern und/oder Symptome zu lindern.

Dank andauernder Fortschritte im Therapiebereich gelingt es, das Lebensende hinauszuzögern. In der Folge werden in den verschiedenen medizinischen Bereichen immer mehr Patient*innen behandelt.

Eine neue Herausforderung für die Patient*innen

Die Erkrankung hat viele Auswirkungen. Die erkrankte Person muss lernen, ohne Aussicht auf Heilung zu leben – mit Therapien, Arztbesuchen und regelmäßigen medizinischen Untersuchungen. Zu Beginn mögen Familie und Familie präsent sein, doch mittel- und langfristig wird es für sie immer schwerer, Zeit

zu finden, um die Betroffenen zu ihren zahlreichen Untersuchungsterminen im Krankenhaus zu begleiten. Die Erkrankung des/der Angehörigen oder des/der Freund*in hat auch Auswirkungen auf ihr Leben, und bisweilen brauchen sie ein wenig Abstand, um sich emotional zu schützen, und sind häufig weniger verfügbar, um praktische oder emotionale Unterstützung zu leisten. Zu Beginn werden die Patient*innen schonungslos mit einer neuen Welt konfrontiert, über die sie nichts wissen und die ihnen vollkommen fremd ist, doch im Laufe der Zeit und mit dem neuen Rhythmus, den die Erkrankung vorgibt, sind die pflegerischen und ärztlichen Fachkräfte in ihrem Alltag so präsent wie sonst kaum jemand.

Eine neue Herausforderung für das Pflegepersonal

Die wachsende Anzahl an Patient*innen stellt auch die betroffenen multidisziplinären Teams vor neue Herausforderungen. Bei gleichbleibender Personalausstattung müssen sie sich um immer mehr Patient*innen kümmern.



Ein alltäglicher Kampf!

Das Leben mit einer chronischen Krebserkrankung hat massive Auswirkungen auf die Lebensqualität: Man ist körperlich und geistig erschöpft, die Behandlungen haben diverse Nebenwirkungen, das Immunsystem ist am Boden. Der Körper verändert sich, ist bisweilen auch entstellt.

Die Betroffenen müssen mit der Vorstellung leben, dass die Krebszellen in ihrem Körper für immer bleiben werden, ohne dass man das unbedingt sehen würde.

Sie müssen für sich Möglichkeiten finden, mit einer Krankheit zu leben, die fester Bestandteil ihrer neuen „Normalität“ ist.



Manchmal sind Pflegende und Ärzt*innen im Alltag so präsent wie sonst niemand



Dass die Fachkräfte immer weniger Zeit haben und immer weniger verfügbar sind, kann zu Unzufriedenheit und einem Gefühl der Verlassenheit bei den Patient*innen führen.

Die Behandlungsteams müssen aufgrund der Chronifizierung von Krebserkrankungen immer häufiger und intensiver mit einer Vielzahl von Spezialist*innen und Akteur*innen zusammenarbeiten, die manchmal in verschiedenen Krankenhäusern oder gar Ländern angesiedelt sind, um die Patient*innen rundum zu versorgen. Diese neue Form der Versorgung bedeutet einen erhöhten Zeitaufwand, und an Zeit fehlt es ihnen schon jetzt massiv.

Es ist wichtig, seine Gesundheit auch weiterhin aktiv zu managen



Mit Krebs leben und die Lebensqualität erhalten

Medizinische Termine und Behandlungen

Je nach Behandlungsplan und Therapie gehen die Betroffenen häufig im Krankenhaus ein und aus. Die einen werden per Chemo-, Strahlen- oder zielgerichteter Therapie behandelt, die anderen erhalten Therapien, die zu ihrem Wohlbefinden beitragen sollen.

Im Leben mit der Krankheit geben viele Termine bei Ärzt*innen und weiteren Gesundheitsfachkräften den Rhythmus vor. Dabei ist es wichtig, seine Gesundheit auch weiterhin aktiv zu managen,

sich über mögliche Nebenwirkungen und Therapien sowie laufende Studien usw. zu informieren.

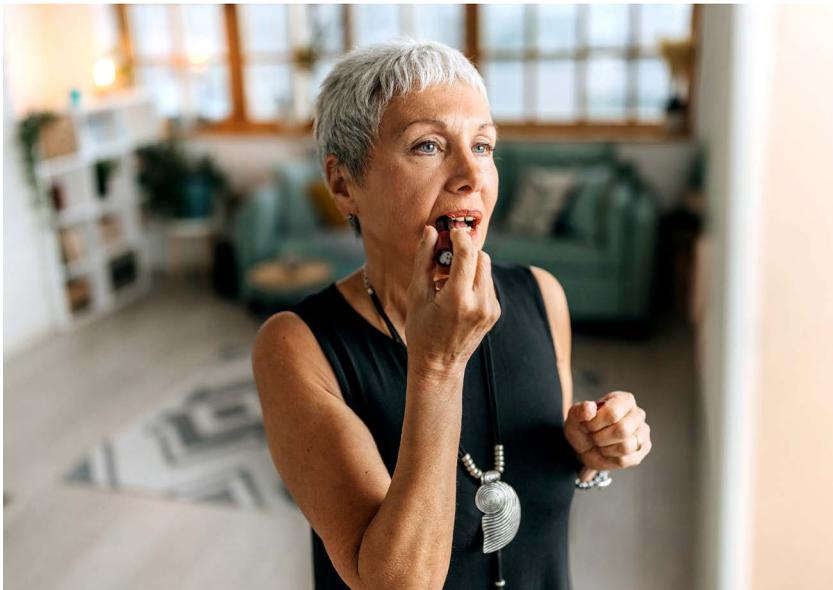
Damit man sich sicher genug fühlt, die Fragen zu stellen, die man stellen möchte, aber nicht immer zu stellen wagt, ist es wichtig, ein Vertrauensverhältnis zu seinem/seiner Onkolog*in und zum Pflegeteam aufzubauen. Zur Vorbereitung von Terminen kann man sich zum Beispiel auftretende Fragen notieren und damit Stück für Stück die Kontrolle über seine Versorgung zurückgewinnen.



Was muss man wegen der Krankheit aufgeben?

Der Weg zur Akzeptanz der Krankheit wird häufig mit dem Prozess der Trauerarbeit verglichen und verläuft nicht linear. Die Krankheit zwingt die Betroffenen, Lebensentscheidungen zu überdenken, Anpassungen vorzunehmen und zu verzichten: etwa auf konkrete zukünftige Projekte und bestimmte Lebenspläne. Ein Teil des Lebens mag so weitergehen „wie früher“, doch ein anderer wird sich unwiderruflich verändern.

Manchmal lässt sich noch nicht einmal der aktuelle Tag planen



Den Alltag anpassen

Der Umgang mit Erschöpfung und/oder Schmerzen wird im Alltag zu einer zentralen Angelegenheit, darum ist es wichtig, vorausschauend Ruhephasen einzuplanen (wenn die Kinder in der Schule sind, zwischen verschiedenen Aufgaben, nach der Behandlung usw.). Die Betroffenen müssen lernen, bestimmte administrative oder Haushaltsaufgaben abzugeben, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden und Momente, in denen es ihnen gutgeht, zu nutzen. Sie müssen außerdem lernen, um Hilfe zu bitten oder sie anzunehmen. Es gibt häufig viel mehr Personen im Umfeld, die bereit sind, sich nützlich zu machen, als man annehmen würde.

Mit der Unsicherheit leben

Ein Tag vergeht nach dem anderen, doch keiner ähnelt dem anderen. Je nach Krankheitsstadium ist es schwierig zu planen, manchmal schon für einen einzigen Tag. Mal hat man genug Energie, sogar Sport zu treiben, mal zwingt die Erschöpfung einen, Mahlzeiten oder Aktivitäten auszulassen. Die erkrankte Person und ihr Umfeld müssen lernen, diese Unsicherheiten und die damit einhergehenden Enttäuschungen zu akzeptieren. Auch wenn die großen Träume sich nicht immer verwirklichen lassen, ist es wichtig für die Moral, andere Projekte in Angriff zu nehmen und sie Schritt für Schritt, je nach verfügbarer Energie, umzusetzen.



Krankheitsfreie Bereiche bewahren

Es gibt Menschen, die an Krebs erkrankt sind und weiterarbeiten und damit an einem „normalen“ Alltag festhalten wollen. Für andere ist das keine Option. Es ist wichtig, sich einen Raum für sich zu bewahren – in Form von körperlichen Aktivitäten, die zum Erhalt der Beweglichkeit beitragen, kreativen oder kulturellen Aktivitäten, die für Ablenkung sorgen und die man gemeinsam erleben kann – und warum sollte man nicht auch noch weiter lernen. Für alle Betroffenen besteht die Herausforderung darin, weiterzumachen, einen Sinn im Leben zu erkennen und glückliche Momente mit Dingen zu verbringen, für die der Krebs keine Rolle spielt, Prioritäten zu setzen mit Blick auf das, was Spaß macht und guttut.

Aus dem Haus zu gehen bedeutet, sich den Blicken der anderen und unerwarteten Reaktionen zu stellen. Sich darauf vorzubereiten kann helfen, die eigene Position zu festigen und sich seine so wichtigen sozialen Bindungen zu bewahren, denn es ist sehr schwierig, die Krankheit ganz alleine durchzustehen.

Umfeld und Freundeskreis

Mit der Krankheit wird es notwendig, die Beziehungen zu seinem Umfeld neu zu gestalten. Die einen ziehen es vor, nicht über ihre Krankheit zu sprechen, die anderen haben ein starkes Bedürfnis, über das, was sie erleben und erlebt haben, zu reden. Es gibt Betroffene, die sich unter Schock von ihren Emotionen „abkoppeln“, und andere, die sich infolge der Ungerechtigkeit, die ihnen widerfährt, reizbar werden. Die zwischenmenschlichen Beziehungen können extrem schwierig werden. Freundschaftliche, liebevolle Beziehungen aufrechtzuerhalten ist dennoch enorm wichtig für das psychische und geistige Wohlbefinden.

Es kann zu einer echten Herausforderung werden, familiären Aktivitäten und Verpflichtungen gerecht zu werden und gleichzeitig ausreichend Raum für Kommunikation und Emotionen zu lassen. Eine Krebserkrankung bringt das fa-

miliäre Gleichgewicht, das möglicherweise schon vor der Erkrankung fragil war, zum Einsturz. Die Paarbeziehung kann zur zentralen Stütze oder auch zum Quell verschiedener Konflikte werden. Krebs hat Auswirkungen auf das Intimleben und die Sexualität. Darum ist es wichtig, sich Momente der Zweisamkeit zu bewahren, in denen weder die Krankheit noch die Kinder eine Rolle spielen und Leichtigkeit und gute Laune herrschen.

Wenn man alleine lebt, kann es sehr schwierig sein, mit einer Krebserkrankung fertigzuwerden. Menschen aus dem Umfeld können dann unterstützen, trösten und auch praktische Hilfe leisten (einkaufen, wenn man selbst zu erschöpft ist oder gerade eine Behandlung hinter sich hat, eine Mahlzeit mitbringen, zu medizinischen Terminen oder auf einem Spaziergang begleiten). Manchmal muss man lernen, um Hilfe zu bitten, und sein Umfeld zum Sicherheitsnetzwerk machen.

Die massiven Veränderungen durch die Krankheit lassen sich leichter ertragen, wenn man versucht, sein Leben so normal wie möglich weiterzuführen und sich gleichzeitig Räume zu schaffen, in denen man über die Krankheit sprechen kann



Marie erzählt ihre Geschichte

„Chronischer Krebs macht Angst, obwohl es in Wirklichkeit sehr viele Behandlungsmöglichkeiten gibt und die Wissenschaft Fortschritte macht.“

Im Jahr 2023 stellte Marie fest, dass sich ihr Krebs weiterentwickelt hatte und chronisch geworden war. Mit ihrem Erfahrungsbericht möchte sie betonen, dass trotz der Ängste, die eine Krebsdiagnose mit sich bringt, die wissenschaftlichen und medizinischen Fortschritte den Patienten echte Hoffnung geben.



Zum Video



Click!

Der Relais pour la Vie 2024 – machen Sie mit!

Der *Relais pour la Vie* findet am 23. und 24. März in der *Coque* oder online statt.

Einst in den USA ins Leben gerufen, ist der *Relais pour la Vie* heute eine weltumspannende Solidaritätsbewegung. In 29 Ländern tragen Tausende von Menschen die Flamme der Hoffnung weiter und knüpfen damit ein starkes Netz der Unterstützung.

In Luxemburg findet der *Relais pour la Vie* seit 2006 alljährlich statt und bringt in seinen 24 ganz der Solidarität gewidmeten Stunden über 13.000 Teilnehmende zusammen.

Jeder kann auf seine Weise teilnehmen – im Team, als Besucher, Patientin oder Angehöriger oder auch als ehrenamtliche HelferIn. Denn gemeinsam tragen wir die Hoffnung weiter.

Veranstaltungsprogramm in der Coque

Samstag, 23. März

16:30 Uhr: Einlass

17:30 Uhr: Eröffnungszeremonie

- Offizielle Eröffnung
- Erfahrungsberichte von Patient*innen
- Survivor & Caregiver Tour
- Einmarsch der Teams

19 Uhr: Start des 24-Stunden-Staffellaufs

Sonntag, 24. März

17 Uhr: Kerzenzeremonie

19 Uhr: Ende des Staffellaufs und Verabschiedung der Teams

relaispourelavie.lu

Warum nimmt Ihr Team am Relais pour la Vie teil?



„Das Team Family & Friends nimmt schon seit vielen Jahren am Relais pour la Vie teil, denn wir alle haben unsere ganz persönliche Geschichte mit der Krankheit – entweder, weil Angehörige Krebs hatten oder einige von uns auch selbst. Angesichts des Gefühls der Machtlosigkeit ist es wichtig, Zusammenhalt zu erleben und sich aufgehoben zu fühlen.“

Christine, Family & Friends



Schon gewusst?

Krebs macht keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht – er ist immer da. Vor dem Hintergrund dieses Gedankens wurde der *Relais pour la Vie* ins Leben gerufen: Er dauert 24 Stunden und steht damit für einen ganzen Tag im Leben einer an Krebs erkrankten Person. Mit unserer Beteiligung bringen wir 24 Stunden lang unsere Unterstützung für Menschen, die an einer Krebserkrankung leiden, zum Ausdruck.



Botschaften der Hoffnung

Machen Sie mit bei der unvergesslichen Kerzenzeremonie am Sonntagnachmittag. Hunderte Kerzen, verziert mit hoffnungsvollen Botschaften, Erinnerungen und Würdigungen werden im Innenraum der Laufbahn aufgestellt und während einer Schweigeminute angezündet.

Am Sonntag um 17 Uhr

Wenn Sie eine Kerze für einen geliebten Menschen gestalten möchten, haben Sie dazu drei Gelegenheiten: Besuchen Sie unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden am 7. und 8. März im Einkaufszentrum *Belle Etoile*, kommen Sie am 23. und 24. März an unseren Stand in der *Coque* oder gestalten Sie Ihre Kerze online.

Kerze hier gestalten



Click!

Präventionsparcours

NEW

An zwölf Stationen erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie gesunde Gewohnheiten in Ihren Alltag integrieren können. Sonntags von 10 bis 18 Uhr erfahren Sie zum Beispiel, wie eine ausgewogene Ernährung, und regelmäßige Bewegung Ihr Krebsrisiko verringern.

Der Präventionsparcours basiert auf den Empfehlungen des *Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung* (s. S. 12).

Gemeinsam tragen wir die Hoffnung weiter

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung: 12 Möglichkeiten, Ihr Krebsrisiko zu senken



-  **1** Rauchen Sie nicht. Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum.
-  **2** Sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause. Unterstützen Sie rauchfreie Arbeitsplätze.
-  **3** Legen Sie Wert auf ein gesundes Körpergewicht.
-  **4** Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.
-  **5** Ernähren Sie sich gesund:
 - Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
 - Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
 - Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.
-  **6** Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.
-  **7** Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern. Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz. Gehen Sie nicht ins Solarium.

-  **8** Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.
-  **9** Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.
-  **10** Für Frauen:
 - Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.
 - Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Nehmen Sie Hormonersatztherapien möglichst wenig in Anspruch.
-  **11** Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:
 - Hepatitis B (Neugeborene)
 - Humanes Papillomavirus (HPV).
-  **12** Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil:
 - Darmkrebs (Männer und Frauen)
 - Brustkrebs (Frauen)
 - Gebärmutterhalskrebs (Frauen).

Mehr erfahren

cancer.lu



Info · Aide · Recherche

Weltkrebstag

4. Februar

Anlässlich des *Weltkrebstages* waren unsere Ehrenamtlichen in Krankenhäusern in ganz Luxemburg präsent, um unsere neue Broschüre „*Ich habe Krebs, und jetzt?*“ und Schleifen an alle zu verteilen, die ihre Sympathie für Menschen, die von Krebs betroffen sind, ausdrücken möchten. Das Engagement unserer ehrenamtlichen Helfer ist eine Quelle der Inspiration und Stolz für die Fondation Cancer. Wir danken ihnen für ihre Hingabe. Ein grosses Dankeschön auch den Krankenhäusern CHdN, CHEM, CHL und HRS dafür, dass sie unsere ehrenamtlichen Helfer so nett aufgenommen haben.



Centre
Hospitalier
du Nord
(CHdN)

Centre Hospitalier
Emile Mayrisch
(CHEM)



Centre
Hospitalier de
Luxembourg
(CHL)



Hôpitaux
Robert
Schuman
(Kirchberg
& Zitha)



Gespréich mam Martine Deprez, Ministesch fir Gesondheet a sozial Sécherheet

Wat sinn d'Pläng vun der néier Regierung beim Thema Kriibs zu Lëtzebuerg? Wourop wëll si de Fokus riichten? D'Ministesch fir Gesondheet a sozial Sécherheet Martine Deprez (CSV) gëtt een éischten, kuerzen Ausbléck op hier Amtszäit a wat si a Saache Kriibspreventioun a Patientebetreiung wëll ugoën.

Madamm Ministesch, wat sinn Är Pläng an Ambitiounen an der Lutte géint de Kriibs?

Berufflech hat ech viru mengem Amtsuntrëtt keng Erfahrung mam Thema Kriibs, mee ech hunn am Privaten duerch meng Elteren erlieft, wat eng Kriibsdiagnos fir déi Betreffen an hiert Ëmfeld bedeit. Et ass esou, datt de Regierungsprogramm virgesäit, datt all eis national Preventiounsprogrammer a Pläng op hir Effikassitéit iwwerpréift ginn. Fir eis gëllt et an enger éischter Phase elo ze analyséieren, wat guut leeft a wou et Verännerung brauch. De Liewensstil vun de Mënschen huet ee groussen Impakt an der Kriibspreventioun an ech mengen hei gëllt et ee méi staarkt Bewosstsi fir Risiken ze schafen. Zäitgläich gëtt et nach ëmmer e gewësse Stigma ronderëm d'Krankheet, well vill Persounen dovun ausginn, datt déi Betreffen zwéngend un hirer Erkrankung Schold hunn. Mee et ass eng Krankheet, déi all Mënsch treffe kann, an et soll een sech net genéieren sech déi Hëllef ze sichen, déi ee brauch.

A wéi wëllt Dir Kriibspatienten a -patientinnen besser ënnerstëtzen? Vill Beträffe kréie jo zum Beispill nach net alleguer d'Medikamenter, déi an der ganzer Behandlung néideg ginn, rembourséiert.

Ech ka keng Versprieche ofginn, mee et schéngt mir perséinlech sënnvoll, datt eise Gesondheetssystem de Betreffen alles gëtt, wat se brauche fir nees gesond ze ginn. Wann elo e Kriibspatient e Schlofmëttel während der Therapie brauch, da sinn ech dat Lescht, wat géing behaupten, datt dat net néideg ass.

**Ech hunn am Privaten duerch
meng Elteren erlieft, wat eng
Kriibsdiagnos fir déi Betreffen
an hiert Ëmfeld bedeit.**



Martine Deprez

Gebuerdsdatum:

26/04/1969

Nationalitéit:

Lëtzebuergesch

Berufflech Aktivitéiten:

1992-2001
Chargée d'études bei der IGSS
2002-2023
Mathésenseingante
2012-2023
Staatsconseillère am Staatsrot

Aktuell Funktioun:

Ministesch fir Gesondheet
a sozial Sécherheet

Studien:

Université de Liège, Lizenz an
der Mathematik (1992)

[...] et schéngt mir perséinlech sännvoll, datt eise Gesondheetssystem de Betraffenen alles gëtt, wat se brauche fir nees gesond ze ginn.

Wann eppes medezinesch indiquéiert ass, da musse mir kucken, wéi mir et bezuelt kréien. Dofir war et jo och meng Fuerderung, d'sozial Sécherheet an d'Gesondheet hei am Ministère ze verknäppen. Aus menger berufflecher Erfahrung weess ech, datt et hei dacks Ofstëmmungsprobleemer gëtt, wa mir dat elo besser harmoniséiert kréien, da stellen sech Problemer ewéi de Remboursement vu Medikamenter fir Kriibspatiente laangfristeg gesi villäicht net méi.

Eng Preventiounsmaassnam géint de Kriibs ass d'Erhéijung vum Tubakspräis. Hei zu Lëtzebuerg ass deen am Verglach zum EU-Ausland jo relativ niddreg. Am Regierungsprogramm steet awer näischt dran. Wisou?

Etudé weisen, datt een Effet eréischt festgestallt gëtt, wann et eng substantiell Erhéijung gëtt. 20 oder 30 Cent bréngen do net vill. Et ass sécherlech een Thema, mat deem mir eis an der Regierung wäerten ausenaner setzen an dëser Amtszäit, mee och hei kann ech nach keng Gewëssheet ginn, ob hei Mesurë kommen. Wat Tubaksgesetzer ugeet, orientéiere mir eis un den europäesche Gesetzgebungen a setzen dës sou ëm, wéi et virgesinn ass. Wann eppes am grenznoen Ausland verschäerft gëtt, da musse mir hei natierlech reagieren, dat steet ausser Fro.



An eisen Ëmfroe konstatéiere mir dacks, datt et bei de Jonken nach grous Wëssenslacune bei gewësse Sujete vun der Kriibspreventioun hunn – zum Beispill wat d'Gefor vun der Waasserpäif ugeet oder d'Virdeeler vun enger HPV-Impfung. Wéi kann een dat verbessern?

D'Oplklärung iwwer Gesondheetssujete fänkt zwar doheem un, mee se muss ausserhalb weidergefouert ginn. Besonnesch an de Schoule brauch et,

menger Erfahrung no, eng besser Gesondheitsbildung. Dat ass e grousse Chantier. Ech observéieren zum Beispill bei de Jonken eng grous Skepsis beim Thema Impfungen, do misst ee schonn fréi ufänken iwwert d'Virdeeler ze informéieren. Gesamtheetlech a kontinuéierlech.

Besonnesch an de Schoule brauch et, menger Erfahrung no, eng besser Gesondheitsbildung. Dat ass e grousse Chantier.

Spielst du **noch** oder zockst du **schon**?

Etwa 85 % der Jugendlichen spielen regelmäßig Videospiele



Videospiele entfalten einen vielseitigen Einfluss auf verschiedene Kompetenzen. Kognitive Fähigkeiten wie logisches Denken und Problemlösung werden durch regelmäßiges Spielen verbessert und lassen sich auch außerhalb des Spiels anwenden.

In *Multiplayer*-Online-Spielen wird die soziale Kompetenz gestärkt, da die Interaktion mit anderen Spielern unvermeidlich ist. Sensomotorische Fähigkeiten, unabhängig von der verwendeten Steuerung, werden durch Videospiele geschärft, was zu einer verbesserten Hand-Auge-Koordination und Reaktionsfähigkeit führt. Insbesondere PC-Spieler entwickeln technische Kompetenz, da sie sich intensiv mit der Technik auseinandersetzen müssen, sei es bei der Installation von Spielen oder dem Herunterladen von Updates.

Darüber hinaus ermöglichen Videospiele das Erlernen persönlicher Kompetenzen, besonders wenn es im Spiel anspruchsvoller wird. Durchhaltevermögen ist gefragt, insbesondere bei schweren Levels, wobei die Freude über das Bezwingen des Endbosses mit Biss und Durchhaltefähigkeiten einhergeht. Diese erworbenen Kompetenzen sind nicht nur im Gaming-Kontext wertvoll, sondern auch im realen Leben. Gleiches gilt für die Frustrationstoleranz, die durch Spielsituationen mit starken Gegnern oder unklaren Wegen gestärkt wird. Videospiele lehren, Wut zu kanalisieren, was zu kreativerem Denken führt und dazu beiträgt, Level erfolgreich zu absolvieren. Videospiele dienen also nicht nur der Unterhaltung, sondern fördern und stärken vielfältige Kompetenzen im Alltag.

Level Up für unsere Fähigkeiten

Videospiele und ihre Auswirkungen werden heute differenzierter betrachtet. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Spiele, in angemessener Menge, positive Effekte haben. Jugendliche, die weniger als eine Stunde täglich spielen, zeigen höhere Zufriedenheit und sozialeres Verhalten.

Außerdem ist zu beachten, dass Spielen ein natürlicher Trieb ist, der besonders bei kleinen Kindern die Entdeckung ihrer Welt fördert.

Verstecktes Potenzial von Videospiele in anderen Bereichen

Lerneffekte

Videospiele fördern durch virtuelles Lernen positive Verhaltensänderungen was die Prävention von Krankheiten im realen Leben unterstützt.

Therapie

Spiele ermöglichen spielerische, effektive Therapie zuhause und sind oft wirksamer als herkömmliche Therapien.

Ablenkung

Videospiele lenken effektiv bei starken Schmerzen ab, da aktive Beteiligung das Schmerzempfinden stärker lindert als passives Fernsehen, Hören von Podcasts oder Lesen.



44 % der 12- bis 19-Jährigen spielen zwischen 30 Minuten und zwei Stunden Videospiele jeden Tag

Videospiele haben auch kurzfristige negative Auswirkungen:

Augenprobleme

Belasten Sie Ihre Augen nicht durch falsche Helligkeitseinstellungen. Immer Raumlicht einschalten und nicht im Dunkeln auf den Bildschirm starren.

Schlafstörungen

Bildschirmlicht, besonders blaues Licht, hemmt die Melatoninproduktion und beeinträchtigt den Schlaf. Nach dem Spielen direkt ins Bett zu gehen, kann zu Schlafproblemen führen.

Rückenschmerzen

Beim Sitzen beim Spielen besteht die Gefahr einer ungesunden Haltung und Rückenschmerzen. Gutes Gaming-Equipment ist hilfreich, aber Sport für einen starken Rücken ist entscheidend.

Videospiele vergrößern den entorhinalen Kortex im Gehirn, der für räumliches Denken zuständig ist



Langfristige negative Auswirkungen durch Gaming

Sucht: Die Angst vor Videospieldsucht bei Jugendlichen ist präsent. Exzessives Spielen vernachlässigt die reale Welt, abhängig von Menge und Häufigkeit.

Aggressivität: Gaming allein macht nicht automatisch aggressiv. Studien zeigen, dass gewaltvolle Spiele nicht zwangsläufig zu aggressivem Verhalten führen. Äußere Einflüsse wie soziale Interaktionen, Depressionen oder eine Neigung zu Gewalt beeinflussen, ob beim Spielen Aggressivität auftritt.

Spielst du noch oder zockst du schon?

Die komplette Ausgabe des *den ins!der* 96 lesen



ImMi-Tx: Zwischen Immuntherapie und Darmflora



Die Einführung von Immuncheckpoint-Inhibitoren (ICI) bedeutete eine Revolution in der Onkologie. Allerdings erzielen sie aktuell nur bei wenigen Patient*innen langfristig eine Wirkung.

Bis dato weiß man, dass die ICI wohl durch verschiedene Faktoren wie etwa die Mutationslast des Tumors, Immuninfiltrate im Tumor und den PD-L1-Status beeinflusst werden. Einem Faktor jedoch gilt ein besonderes Interesse: der Mikrobiota des Darms.

So konnten zwei in jüngerer Zeit veröffentlichte Beobachtungen zeigen, dass die Mikrobiota des Darms offensichtlich eine entscheidende Rolle spielt: Antibiotika beeinträchtigen die Wirksamkeit von ICI, und auf eine fäkale Mikrobiota-Transplantation (Stuhltransplantation) folgt ein erneutes Ansprechen.

Seitdem hat man im Rahmen zahlreicher Studien versucht herauszufinden, wie die intestinale Mikrobiota bei Patient*innen zusammengesetzt ist, bei denen die Immuntherapie wirksam ist, und wie sie bei den Patient*innen beschaffen ist, die nicht darauf reagieren. Leider ist die intestinale Mikrobiota komplexer als zunächst angenommen und von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Dennoch lassen neue Entdeckungen hoffen, dass man die Mechanismen, die der Immuntherapie zugrunde liegen, letztlich entschlüsseln kann.

In diesen Kontext fügt sich unsere klinische Studie.

Das Projekt soll neue Erkenntnisse zu den Kausalbeziehungen zwischen intestinaler Mikrobiota und Immunsystem im Kontext der Immuntherapie liefern



Dr. Patrick Dang

Geburtsdatum:
14/02/1991

Nationalität:
Luxemburgisch

Funktion:
Mediziner in onkologischer
Ausbildung
Doktorand im Bereich
Immunonkologie

Arbeitsstätte:
*Centre Hospitalier du
Luxembourg (CHL)
Luxembourg Center for
Systems Biomedecine –
University of Luxembourg*



Im Rahmen von ImMi-Tx werden neue Gene, Proteine und Metaboliten identifiziert, um auf dieser Grundlage zur Entwicklung zukünftiger prognostischer und therapeutischer Anwendungen gegen Krebs beizutragen

Die Studie *Microbiome-derived, immunogenic molecules and their role in the prognosis of immunotherapy for cancer* (ImMi-Tx) ist bis dato einzigartig, da die Analyse der intestinalen Mikrobiota unter einem vollkommen neuen Blickwinkel erfolgt. Während die Mikrobiota früher anhand der vorhandenen Bakterienfamilien charakterisiert wurde, nehmen wir bei unserer Analyse eher ihre Funktionsweise in den Blick, indem wir sämtliche Moleküle beschreiben, die die Mikrobiota des Darms produziert, um mit unserem Immunsystem zu kommunizieren (RNA, Proteine, Peptide, Metaboliten).

Unsere Hypothese ist, dass die aus der Mikrobiota stammenden Moleküle die angeborene und adaptive Immunantwort stimulieren und damit Einfluss auf die Wirksamkeit der Immuntherapie haben. Die Entschlüsselung des aus der intestinalen Mikrobiota stammenden Molekülkomplexes und die Identifikation von immunogen wirksamen Molekülen dürfte unser bis dato noch sehr

begrenztes Verständnis der Mechanismen, die der Kommunikation zwischen Mikrobiota und Immunsystem zugrunde liegen, wesentlich verbessern.

Unter der Leitung von Paul Wilmes und Guy Berchem und mit Unterstützung der luxemburgischen Krankenhäuser CHL, HRS und CHEM werden wir erstmals eine Kombination zukunftsweisender, hochauflösender Verfahren anwenden, um die Bestandteile des aus der intestinalen Mikrobiota stammenden Molekülkomplexes und deren Einfluss auf das Immunsystem in Zusammenhang mit den Immuncheckpoint-Inhibitoren (ICI) zu identifizieren.

Zu diesem Zweck wenden wir in einer klinischen Studie an Lungenkrebspatient*innen, die per Immuntherapie behandelt werden, ein innovatives, funktionsorientiertes Multi-Omik-Protokoll an.



Verständnis der Mechanismen

Auf Basis eines besseren Verständnisses der Mechanismen, die dem Ansprechen auf ICI zugrunde liegen, ließen sich nicht nur neue prognostische Biomarker identifizieren, sondern es würden sich auch Möglichkeiten eröffnen, die Mikrobiota des Darms vor der Immuntherapie zu verändern und damit die Aussichten der Patient*innen zu verbessern.

Die Fondation Cancer fördert die klinische Studie ImMi-Tx mit 685.818,48 €

7 Empfehlungen für die Chemotherapie

Wenn Sie aktuell eine Chemotherapie erhalten, können die folgenden Ratschläge dazu beitragen, Ihr Befinden zu verbessern.

1 Essen Sie Fleisch und Meeresfrüchte nicht roh

Durch eine Chemotherapie wird das Immunsystem massiv geschwächt. Essen Sie darum Fleisch und Meeresfrüchte nicht roh – verzichten Sie auf Sushi, Austern, blutiges Steak und Co. Ihr Behandlungsteam wird Sie entsprechend informieren, sollte diese Maßnahme bei Ihrer Chemotherapie angeraten sein.

Der Verzehr von nicht durchgegartem Fleisch kann das Risiko für eine Salmonelleninfektion, oder durch E. coli unter anderem, erhöhen. Durch das starke Erhitzen von Lebensmitteln beim Kochen werden viele krankheitserregende Keime abgetötet. Essen Sie darum lieber gekochte Lebensmittel, und bewahren Sie zubereitete warme Gerichte nicht zu lange bei Raumtemperatur auf.



Der Verzehr von rohem Obst und Gemüse ist unbedenklich, sofern sie gewaschen sind. Wenn Sie jedoch eine sehr starke Chemotherapie erhalten, etwa zur Behandlung von Leukämie oder einem Lymphom, oder wenn Sie auf eine Stammzellentransplantation warten, wird man Ihnen unter Umständen empfehlen, auf rohe Lebensmittel zu verzichten.

2 Meiden Sie Lebensmittel, die die Nebenwirkungen Ihrer Behandlung verstärken

Stark gewürzte oder saure Lebensmittel können wunde Stellen im Mund, wie sie manchmal bei einer Chemotherapie auftreten, verstärken. Meiden Sie darum solche Lebensmittel. Besonders bei Pampelmusen ist Vorsicht geboten, da es zu Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten kommen kann.

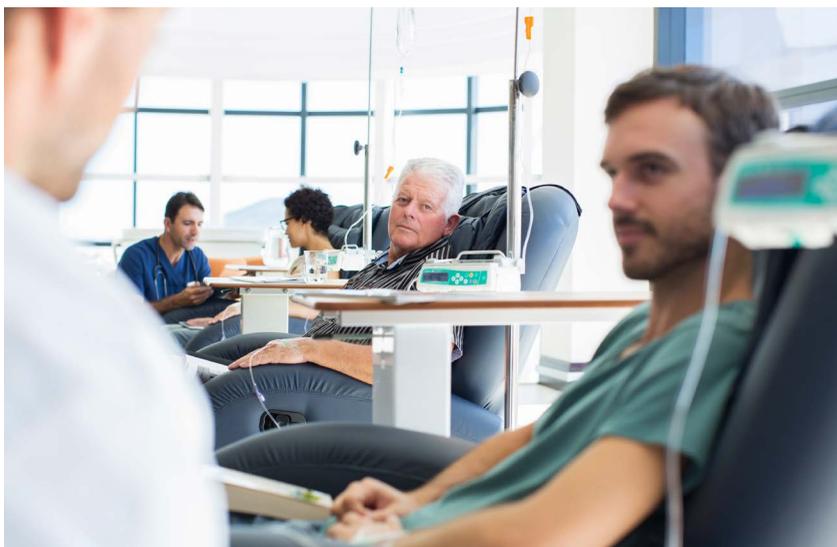
Kalte und gefrorene Getränke wie Smoothies und Sorbets können unangenehm sein, wenn Sie aufgrund der Behandlung kälteempfindlich sind. In dem Fall also besser meiden.



3 Fragen Sie vor der Einnahme neuer Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel Ihr Behandlungsteam

Es kann sein, dass man Ihnen von ärztlicher Seite die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfiehlt. Trotzdem sollten Sie nicht auf eigene Faust zusätzliche Medikamente nehmen, ohne das mit Ihrem Behandlungsteam abzusprechen.

Bestimmte Produkte wie CBD-Öl, pflanzenbasierte Ergänzungspräparate oder auch Melatonin können unter Umständen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten eingehen, sodass Letztere weniger gut wirken oder sogar schädlich sind. Darum ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem onkologischen Team besprechen, was Sie einnehmen wollen.



6 Achten Sie auf eine wirkungsvolle Empfängnisverhütung

Eine Chemotherapie kann Spermien und Eizellen schädigen. Verwenden Sie während der Behandlung zuverlässige Verhütungsmittel, um eine Schwangerschaft auf jeden Fall zu verhindern. Die meisten Wirkstoffe der Chemotherapie verschwinden nach 48 Stunden aus dem Organismus, doch sie können in diesem Zeitraum noch in kleinen Mengen im verschiedenen Körperflüssigkeiten enthalten sein.

7 Meiden Sie größere Menschenansammlungen

Da eine Chemotherapie das Immunsystem schwächen kann, sollten Sie größere Menschenansammlungen meiden, um Ihr Infektionsrisiko zu minimieren.

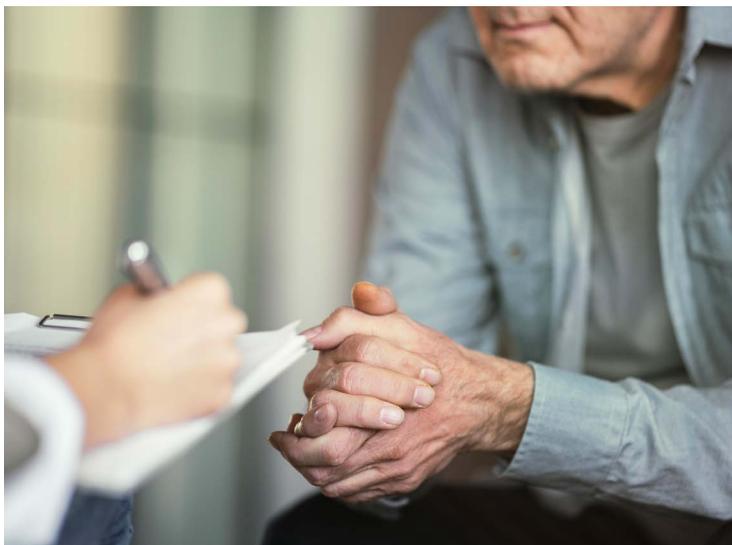
Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen, und wir hoffen, dass Sie mit unseren Ratschlägen so gut wie möglich durch die Chemotherapie kommen.

4 Trinken Sie keinen Alkohol

Trinken Sie vor, während und nach der Chemotherapie keinen Alkohol, denn Alkohol wird von der Leber verstoffwechselt, Gleiches gilt für viele Chemomedikamente. Darum sollte man die Leber nicht zusätzlich beanspruchen. Außerdem führt Alkohol zu Dehydrierung und kann Übelkeit verstärken.

5 Meiden Sie UV-Strahlung

Einige Wirkstoffe in der Chemotherapie erhöhen die Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlen, sodass man schneller einen Sonnenbrand bekommt. Sorgen Sie darum für einen erhöhten Sonnenschutz (Kleidung und Sonnencreme) und halten Sie sich tagsüber möglichst wenig draußen auf. Gehen Sie auf keinen Fall unter die Sonnenbank.



Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie besondere Anliegen oder Bedürfnisse haben

#Relais2024Lux

relaispourelavie.lu



Melden Sie Ihr Team zur Online-Veranstaltung an!



Relais pour la Vie

Am 23. und 24. März



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.