

info cancer



n°116

TABAKKONSUM

**Tabakkonsum
2023 in Luxemburg – Kein Rückgang in Sicht**

SEITE 10

PATIENT*INNEN

**Linderung
durch Reflex-
zonenmassagen**

SEITE 18

IM BLICKPUNKT -
KREBS AM ARBEITSPLATZ


**Der Erhalt des
Arbeitsplatzes,
eine bedeutende
soziale Herausforderung**

SEITE 4



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche



**„Wir werden Ihnen
gemeinsam mit der
Regierung zu Seite stehen
und Beschwerde für
Beschwerde untersuchen,
um krebskranke Menschen
zu unterstützen und ihnen
ihren Alltag zu erleichtern.“**

Luc Frieden,
Premierminister, beim Relais pour la Vie 2024



**Sehen Sie sich
die gesamte
Videobotschaft an**



Click!

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist mir eine große Ehre, dass ich von nun an als Teil des Teams der Fondation Cancer Menschen unterstützen darf, die an Krebs erkrankt sind, und einen Beitrag zum Kampf gegen Krebs leisten kann.

Wussten Sie, dass in Luxemburg alljährlich 1.290 Menschen im arbeitsfähigen Alter eine Krebsdiagnose erhalten? Und viele Patientinnen und Patienten sehen sich während oder nach der Behandlung mit der Herausforderung konfrontiert, ins Arbeitsleben zurückzukehren. Diesem Thema widmen wir uns auf Seite 4. Ob die Erkrankten selbst, die Kolleg*innen oder die Arbeitgebenden – sie können gemeinsam zur Gestaltung einer inklusiveren Arbeitsumgebung beitragen.

Solidarität mit Patient*innen und ihren Angehörigen war auch in diesem Jahr wieder das zentrale Thema des *Relais pour la Vie*. Wir freuen uns, die ausgezeichnete Bilanz der Auflage 2024 auf Seite 14 mit Ihnen zu teilen. Wie immer werden wir mit den Erlösen viele Patient*innen unterstützen, Maßnahmen zur Krebsprävention finanzieren und die Krebsforschung fördern.



Margot Heirendt
Direktorin

infocancer n°116

Druckauflage: 92.000

Druck: Imprimerie Centrale SA, Luxembourg

Fotos: 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



Sophrologie-Gruppe

Sophrologie ist eine Entspannungsmethode, die sich aus verschiedenen Entspannungstechniken zusammensetzt. Anhand der Atmung, der körperlichen Spannungen und der Vorstellungskraft fördert diese Entspannungstechnik ein körperliches und geistiges Wohlbefinden. Sie kann helfen sich zu entspannen, besser mit Gefühlen umzugehen und neue Ressourcen zu mobilisieren. Mittels kleiner Übungen, lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit wieder auf sich selbst zu lenken und eine innere Ruhe zu finden.

Lassen Sie sich von unserer Psychologin Manon Kucharczyk beraten



Nächste Sitzungen:

Mittwoch, den 19. und 26. Juni 2024
Mittwoch, den 3. und 10. Juli 2024

Zeit: 11:00 - 12:15 Uhr

Ort: Fondation Cancer

Sprache: Französisch/
Luxemburgisch

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.

Lassen Sie sich von unserer Psychologin Anne Faes beraten



Nächste Sitzung:

Montag, den 1. Juli 2024

Zeit: 14:00-15:30 Uhr

Ort: Fondation Cancer

Sprache: Französisch

Sie haben Interesse?

Die Gruppenangebote sind krebserkrankten Menschen vorbehalten. Melden Sie sich jetzt an.

E patients@cancer.lu | **T** 45 30 331 | **Gebühr:** kostenlos

Donnerstag, den 19. September 2024 Luxembourg Times BusinessRun

Reservieren Sie sich Donnerstag, den 19. September, für die zehnte Auflage des *Luxembourg Times BusinessRun*, der über und rund um das Kirchberg-Plateau führen wird. Der Lauf ist eine perfekte Gelegenheit, gemeinsam mit Ihren Kolleg*innen Sport zu treiben, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und den Teamgeist im Unternehmen zu stärken. Ein Teil der Anmeldegebühren und der Spenden von den Teams gehen an die Fondation Cancer.

Anmeldung ab sofort auf
business-run.lu.



Freitag, den 27. September 2024 Rock Against Cancer

Rock Against Cancer bringt die Wände der *Rockhal* zugunsten der Fondation Cancer zum Beben. Die Bands *4U* und *Lady Cover* heizen mit reichlich Energie und mitreißenden Songs kräftig ein. *Save the date* für einen unvergesslichen Abend!



Tabak und HPV: erhöhtes Risiko für Gebärmutter- halskrebs



Eine aktuelle Studie (die amerikanische NHANES-Studie) unterstreicht den Zusammenhang zwischen Tabakkonsum und dem Risiko für Gebärmutterhalskrebs bei Vorliegen einer Infektion mit einem Hochrisiko-HPV-Typ.

Tabakkonsum trägt maßgeblich zur Erhöhung des Risikos für eine HPV-Infektion und die Entwicklung von Gebärmutterhalskrebs bei. Besorgniserregende Daten aus der Studie veranschaulichen, wie Rauchen die Vermehrung von HPV-Viren und das Fortschreiten von Krebsvorstufen begünstigt und die Immunantwort des Körpers schwächt. Nicht nur für aktiv rauchende Frauen, sondern auch für Passivraucherinnen besteht ein sig-

nifikant erhöhtes Risiko für eine HPV-Infektion.

Noch alarmierender ist, dass der Organismus von Raucherinnen weniger gut in der Lage ist, das Virus erfolgreich zu bekämpfen, womit das Risiko einer anhaltenden Infektion und der Entwicklung von Krebsvorstufen ansteigt.

Damit zeigt sich, wie wichtig der Kampf gegen Tabak für die Prävention von Gebärmutterhalskrebs ist. Eine Verringerung der Tabakexposition könnte die Zahl der HPV-Infektionen und der daraus folgenden Krebserkrankungen beträchtlich verringern.

App für Patient*innen mit Kolorek- talkarzinom

Mit der App können Patient*innen und ihre Angehörigen auf alle Informationen und nützlichen *Tools* zurückgreifen, die ihnen helfen, während der gesamten Behandlung eine aktive Rolle einzunehmen.

Die Erkrankung wird anhand von Texten, Bildern und Videos erklärt. Mithilfe der App kann man auf *Tools* wie das Krebstagebuch oder einen Medikamentenwecker zurückgreifen.

**Kostenlos
herunterladen**



Quelle: *HPV et tabac : les lésions dangereuses - Medscape - 15. Februar 2024.*

Der Erhalt des Arbeitsplatzes, eine bedeutende soziale Herausforderung



Jedes Jahr erkranken 3.400 Personen in Luxemburg an Krebs, davon 1.290 im arbeitsfähigen Alter. Das *Centre international de recherche sur le cancer* geht davon aus, dass die Zahl der Krebserkrankungen weltweit weiter zunehmen wird. So nimmt man an, dass die Zahl der Krebsdiagnosen in Luxemburg bis 2040 auf 5.380 Fälle jährlich ansteigen und dabei 1.480 Menschen im arbeitsfähigen Alter treffen wird. Die Zeiten, wo Krebs als Erkrankung galt, die vor allem alte Menschen trifft, sind lange vorbei. Krebs kennt kein Alter und kann jeden treffen, und leider erkranken mehr und mehr junge Menschen. Glücklicherweise werden jedoch auch immer neue Therapien entwickelt, die bestehenden Behandlungsmethoden haben sich weiter verbessert und werden zunehmend auf den individuellen Fall abgestimmt und personalisiert.

Krebs ist heute nicht mehr zwangsläufig eine todbringende Krankheit, sondern entwickelt sich mehr und mehr zu einer chronischen Erkrankung. Auch das bringt Probleme mit sich, mit denen wir einen Umgang finden müssen, insbesondere im Arbeitsleben.

Immer mehr Menschen nehmen ihre Arbeit nach oder während ihrer Krebsbehandlung wieder auf. Zwischen Diagnose und Behandlungsende können bisweilen Monate vergehen, sodass krebskranke Menschen häufig langfristig krankgeschrieben sind. Ihr Alltag wird von der Krankheit bestimmt. Viele Patient*innen sehnen das Behandlungsende herbei, um wieder anzufangen zu arbeiten, ganz nach dem Motto: Ende gut, alles gut. Gleichzeitig ist das Behandlungsende häufig ein durchaus problematischer Augenblick, denn dann wird klar, dass der Krebs das Leben für immer verändert hat und man nicht einfach dort weitermachen kann, wo man vor der Krankheit aufgehört hat.

Häufig wird das Behandlungsende als vermeintliche Rückkehr zur Normalität sehnelichst erwartet. Doch die erhoffte Erleichterung stellt sich nicht immer ein. Erst wenn man körperlich wiederhergestellt ist, wird einem langsam bewusst, was man durchgemacht hat.



Und dann?

Die Zeit nach der Behandlung, wenn alle Therapien abgeschlossen sind, ist in psychischer Hinsicht häufig schwierig und geht mit widersprüchlichen Gefühlen einher: Erleichterung und Trauer um das alte Leben, das Bedürfnis, sich auf die Zukunft zu konzentrieren, und gleichzeitig die Angst vor dem Rückfall konkurrieren miteinander. Es kommt vor, dass die Betroffenen die Zeit nach der Behandlung als Verlust erleben, weil das Umfeld das Kapitel schon abgeschlossen hat und erleichtert ist, dass diese schwierige Zeit vorbei ist.

Eine langfristige Krankenschreibung ist häufig gleichbedeutend mit sozialer Isolation

Die Arbeit hat oft einen positiven Einfluss auf Wohlbefinden und Lebensqualität

Die Arbeit ist häufig mehr als eine schlichte finanzielle Notwendigkeit. Sie bedeutet nicht nur wirtschaftliche Sicherheit und finanzielle Unabhängigkeit, sondern betrifft noch andere wichtige Lebensbereiche, was man häufig erst bemerkt, wenn sie wegfällt. Arbeit prägt die Identität und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Selbstwertschätzung. Wer plötzlich aus seinem Berufsleben gerissen wird, fühlt sich unter Umständen nutzlos, verliert an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Darüber hinaus verleiht die Arbeit dem Leben Struktur und Rhythmus und dem Alltag Normalität. Es gibt Personen, die sich ohne regelmäßige Beschäftigung schlecht organisiert, desorientiert

oder sogar verloren fühlen. Manchmal – und vor allem, wenn es den eigenen Wertvorstellungen entspricht – vermittelt die Arbeit den Betroffenen das Gefühl, weiterhin ein nützliches Mitglied der Gesellschaft zu sein, und wird unter Umständen zum zentralen Lebenssinn. Häufiger noch sorgt die Arbeit – und manchmal nur die Arbeit – für ein Gefühl gesellschaftlicher Zugehörigkeit, vor allem in Luxemburg, wo Menschen aus zahlreichen Ländern und Kulturen leben, um dort zu arbeiten. Wenn das familiäre Netzwerk fehlt, übernimmt das berufliche Umfeld eine wichtige soziale Funktion, und Kolleg*innen werden zu Freund*innen.



In Ruhe genesen

Ob man während der Erkrankung weiter arbeitet oder nicht, ist eine sehr persönliche Entscheidung, die von mehreren, auch medizinischen Faktoren abhängt. So wie jeder Krebs anders ist, erfordert auch jeder Krebs eine andere, mehr oder weniger schwere Behandlung. Die Therapie, ihre Nebenwirkungen und der allgemeine Gesundheitszustand der Betroffenen lassen es manchmal nicht zu, weiter zu arbeiten, und der behandelnde Arzt kann sich gegen eine Rückkehr an den Arbeitsplatz aussprechen, wenn er der Meinung ist, dass die erkrankte Person in Ruhe genesen sollte.

Die Arbeit kann in bewegten Zeiten ein Gefühl von Sicherheit und Normalität vermitteln

Die Herausforderungen für die betroffene Person

Wenn man nach einer Krebserkrankung wieder an seinen Arbeitsplatz zurückkehrt, kann das helfen, wieder zu seiner Identität zu finden, weil man sich wieder nützlich und als Teil einer Gemeinschaft fühlt. Gleichzeitig kann dieser Schritt mit einer Vielzahl von Herausforderungen für die betroffene Person, aber auch für die Arbeitgeberin und die Kolleg*innen einhergehen. Häufig können sich Personen, die nicht betroffen sind, nicht vorstellen, was es auf emotionaler und körperlicher Ebene bedeutet, eine Krebserkrankung zu durchleben. Die Vorstellung, dass nach Abschluss der Behandlung alles wieder wird wie zuvor, entspricht nicht unbedingt der Realität der betroffenen Personen.

Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung haben nicht nur unmittelbare Nebenwirkungen, sondern auch langfristige Folgen, mit denen die betroffene Person im Alltag einen Umgang finden muss.

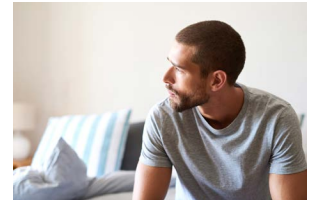
Bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz können sich zahlreiche Nebenwirkungen und Folgen der Erkrankung und ihrer Therapie bemerkbar machen. Besonders häufig leiden die Betroffenen unter dem Fatigue-Syndrom, einem

massiven Erschöpfungszustand mit anhaltender Müdigkeit, das häufig mit einem Gefühl der Abgeschlagenheit, Schmerzen, fehlendem Antrieb, Konzentrationsschwierigkeiten und körperlichen Einschränkungen einhergeht. Dieser Erschöpfungszustand lässt häufig auch dann nicht nach, wenn man sich ausreichend ausruht oder schläft.

Einige Therapien sowie die psychische Belastung können zu Schlafproblemen und kognitiven Beeinträchtigungen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Aufmerksamkeitsstörungen und Gedächtnisproblemen führen.

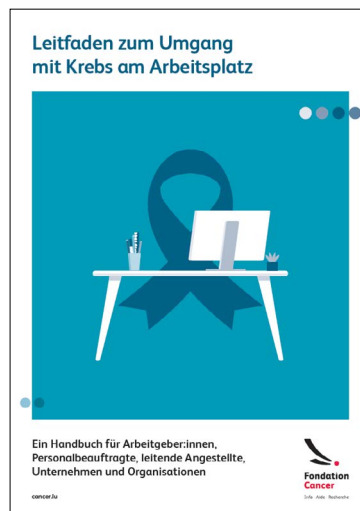
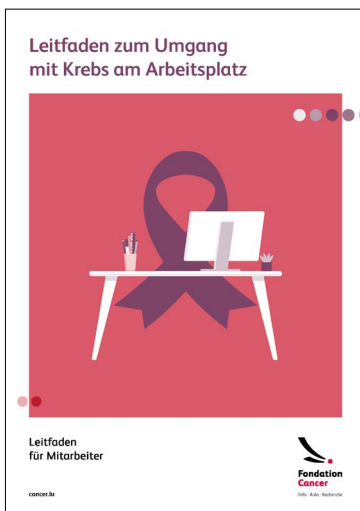
Andere Betroffene leiden unter chronischen Schmerzen, die z. B. durch Nervenschädigungen, Neuropathien und Narben ausgelöst werden können. Manchmal kommt es aufgrund der Krebserkrankung zu körperlichen Beeinträchtigungen, etwa wenn ein Körperteil entfernt wurde, sodass die Betroffenen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder unter funktionellen Einschränkungen leiden.

Oft sind die langfristigen Folgen für Außenstehende nicht auf den ersten Blick sichtbar. Darum bezeichnet man die Auswirkungen einer Krebserkrankung häufig als „unsichtbares Handicap“.



Nach dem Krebs

Die Auswirkungen einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung können sich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zeigen. Sorgen und Angst vor einem Rückfall treten in der Zeit nach dem Krebs häufig auf. Viele Betroffene verspüren in dieser Phase ein gesteigertes Gefühl der Verletzlichkeit. In Verbindung mit der Rückkehr an den Arbeitsplatz befürchten sie nicht selten, nicht mehr so leistungsfähig wie zuvor zu sein, zu schnell zu ermüden und ihre Arbeit nicht mehr bewältigen zu können. Weiterhin haben sie Angst, ihre Arbeit zu verlieren, und machen sich Sorgen hinsichtlich der Reaktionen ihrer Kollegen und der eigenen Verletzbarkeit.



Zum Download der Broschüren



3 Fragen an Francesca Nasini



Bei Francesca Nasini wurde im Juli 2023 Brustkrebs diagnostiziert.

Sie hat einige Wochen nach der Behandlung wieder begonnen zu arbeiten und berichtet heute über ihre Erfahrungen.

Frau Nasini, wie hat Ihr Arbeitgeber auf Ihre Erkrankung reagiert?

Ich muss sagen, dass ich großes Glück hatte, Kolleg*innen und Vorgesetzte zu haben, die mich während meiner Krankheit und der Behandlung sehr unterstützt haben. Ich weiß, dass das nicht immer der Fall ist.

Sie waren einige Monate lang krankgeschrieben. Was war für Sie bei Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz die größte Herausforderung?

Ich habe nur wenige Wochen nach meiner Strahlentherapie wieder angefangen zu arbeiten, und ich muss gestehen, dass das ein bisschen zu früh war. Meine eigenen Ansprüche an mich waren höher als die meines Arbeitgebers. Ich war sehr erschöpft und hatte

noch mit anderen Nebenwirkungen der Behandlung zu kämpfen. Und obwohl ich nur wenige Wochen weg war, hat es sich angefühlt, als müsste ich bei der Arbeit wieder bei null anfangen. Ich hatte vieles vergessen, und es ist mir schwergefallen, meinen Rhythmus wiederzufinden. Gott sei Dank haben meine Kolleg*innen mich mit offenen Armen empfangen und waren und sind sehr verständnisvoll. Wir haben einen Ruhe-raum, und wenn ich erschöpft bin, kann ich mich bei Bedarf dahin zurückziehen.

Was kann der Arbeitgeber tun, um die Rückkehr zu erleichtern?

Ich glaube, es ist besonders wichtig, die Krankheit und ihre Auswirkungen erst einmal zu verstehen. Einige Tage nach meiner Diagnose hat meine Vorgesetzte sich an die Fondation Cancer gewandt, um sich zu erkundigen, wie sie mich unterstützen kann. Diese Geste war für

mich sehr wichtig, und meiner Meinung nach sollte jeder Vorgesetzte in dieser Situation so handeln. Außerdem muss der Mitarbeiter sicher sein, dass er nicht für seine Abwesenheit bestraft werden wird. Man darf die Betroffenen z. B. nicht versetzen oder zurückstufen, das wäre ein falsches Signal und vor allen Dingen.

Zur Vorbereitung auf die Rückkehr an den Arbeitsplatz ist es sehr sinnvoll, mit anderen Betroffenen oder therapeutischen Fachkräften zu sprechen



Herausforderungen für die Kolleg*innen

Die Krebserkrankung eines Mitarbeiters kann für die Kolleg*innen in emotionaler und praktischer Hinsicht belastend sein. Häufig wissen sie nicht, was sie sagen

sollen und wie sie sich gegenüber der erkrankten Person verhalten sollen.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse und geht anders mit seiner Krankheit um. Es gibt also kein Patentrezept.

Do's

Manchmal hilft es, sich zu fragen, was man von seinen Kolleg*innen erwarten würde, wenn man selbst erkrankt wäre. Man sollte auf jeden Fall zeigen, dass man sich für die erkrankte Person interessiert, und den Kontakt aufrechterhalten. Am besten spricht man die Betroffenen direkt an, etwa wie folgt:

Es tut mir leid, dass dir das passiert, aber ich weiß nicht, was ich sagen soll. Wie kann ich dir ganz konkret helfen?

Wie geht es dir heute?

Darf ich mich bei dir melden, wenn du nicht da bist?

Dont's

Es ist manchmal nicht leicht, sich in die Lage der Betroffenen zu versetzen und sich vorzustellen, wie es ihnen geht, doch die folgenden Allgemeinplätze sollte man auf jeden Fall vermeiden:

Ich weiß, wie du dich fühlst.

Du musst nur positiv denken!

Nur Mut – das wird schon!

Du siehst gar nicht aus wie jemand, der Krebs hat!

Meine Tante/mein Nachbar/eine Bekannte hatte genau dasselbe.

Ich habe von einer neuen Therapie gehört.



Vorbereitungen für eine gelungene Rückkehr

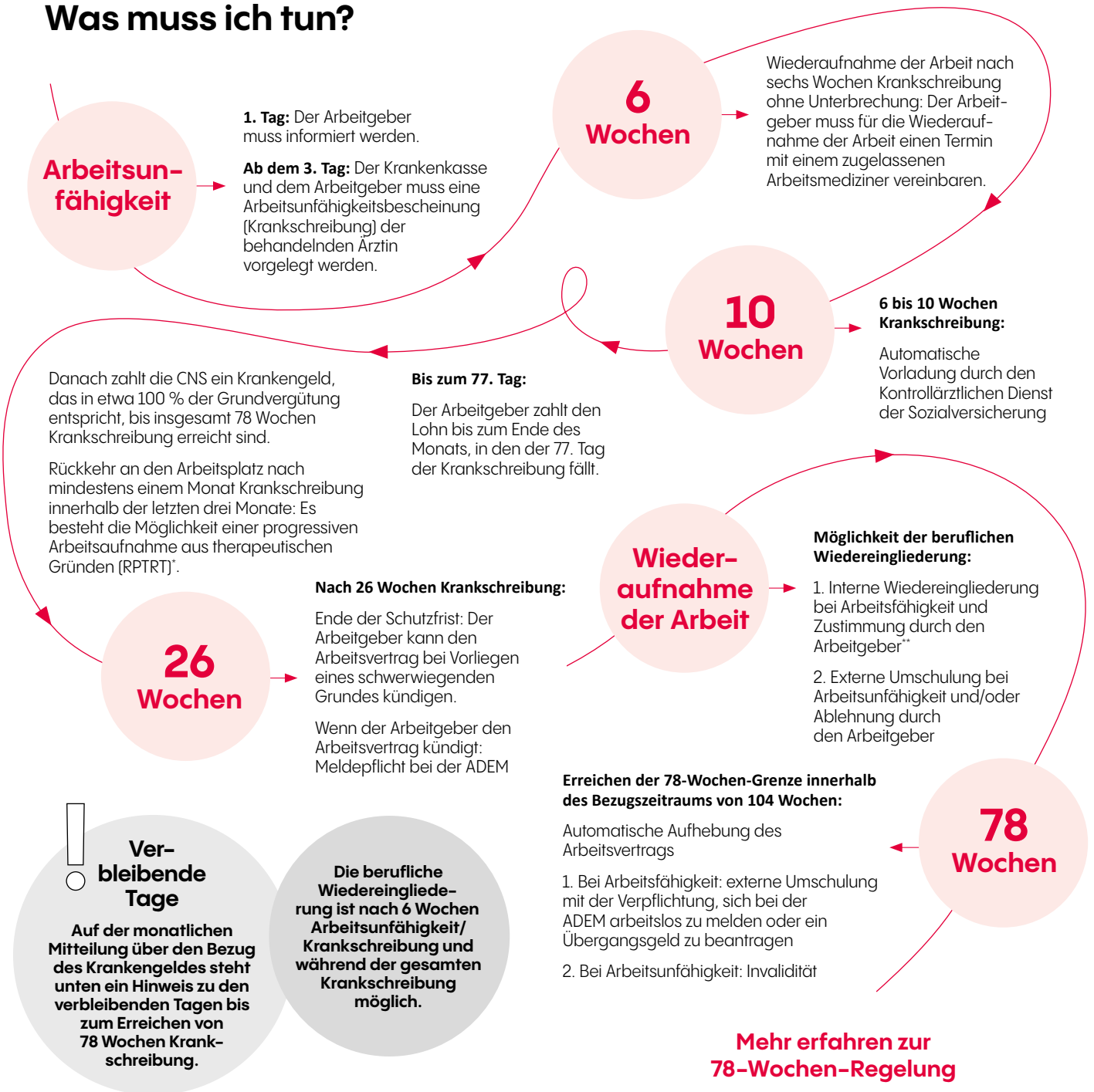
In Ihrem Unternehmen fehlt ein*e an Krebs erkrankte*r Kolleg*in, und Sie würden gerne wissen, wie Sie am besten mit der Situation umgehen, um der betroffenen Person eine möglichst unkomplizierte Rückkehr an den Arbeitsplatz zu ermöglichen? Die Fondation Cancer bietet einen Vortrag zur Sensibilisierung von Arbeitgebenden und Kolleg*innen an: *Krebs am Arbeitsplatz – ein Kollege ist erkrankt, das ganze Team betroffen*. Sollten Sie weitere Informationen zu der Veranstaltung wünschen, können Sie sich gerne per E-Mail an den psychosozialen Dienst der Fondation Cancer wenden: fondation@cancer.lu.

Krankschreibung

Vielen Patient*innen bereitet das Fehlen am Arbeitsplatz auch aus finanziellen Gründen Sorgen. Darum sind eine gute Betreuung durch die Krankenkasse (CNS) und eine zeitlich angemessene Krankschreibung sehr wichtig, um die Patient*innen zu entlasten und ihnen die Rückkehr an den Arbeitsplatz zu einem angemessenen Zeitpunkt zu garantieren. In Luxemburg beträgt die maximale Dauer für eine Krankschreibung 78 Wochen.

Krankschreibung und Rückkehr an den Arbeitsplatz

Was muss ich tun?



Mehr erfahren zur 78-Wochen-Regelung



* Die progressive Arbeitsaufnahme aus therapeutischen Gründen ermöglicht es, nach einer Krankschreibung nach und nach im eigenen Rhythmus wieder in das Arbeitsleben zurückzukehren. Der behandelnde Arzt muss einen entsprechenden Antrag bei der CNS stellen. Außerdem bedarf es der Zustimmung des Arbeitgebers sowie einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung.

** Interne Wiedereingliederung: 1. Reduzierung der Arbeitszeit um 20 % durch den Arbeitsmediziner, 2. Reduzierung der Arbeitszeit um mehr als 20 % mit Zustimmung des Arbeitgebers und per Antrag an die gemischte Kommission der Sozialversicherung.

Tabakkonsum 2023 in Luxemburg – Kein Rückgang in Sicht



Zwischen Mai und Dezember 2023 wurden 3.397 Einwohner*innen, die älter als 16 Jahre sind, über ihren Tabakkonsum befragt. Die Interviews fanden online statt.

Wie hat sich der Tabakkonsum in Luxemburg über die letzten Jahre verändert? Um dieser Frage nachzugehen, hat das Meinungsforschungsinstitut *ILRES* 2023 im Auftrag der Fondation Cancer und des *Ministeriums für Gesundheit und soziale Sicherheit* eine Umfrage durchgeführt. Diese zeigt, dass es mit Blick auf die Anzahl der Raucher*innen im Land wenig Veränderung gibt.

27% der Befragten gaben an zu rauchen – ein Rückgang von gerade einmal einem Prozentpunkt im Vergleich zum Vorjahr 2022 und damit zu wenig, um statistisch relevant zu sein. Von den 73% Nichtraucher*innen sind 15% ehemalige Tabakkonsument*innen. Die Prävalenz der Raucher*innen bleibt konstant, es gibt aber deutliche Schwankungen innerhalb der verschiedenen Altersgruppen. So zeigt

die Umfrage, dass der Tabakkonsum vor allem unter jungen Menschen weit verbreitet ist und kein Rückgang zu erkennen ist. 2019 rauchten 30% der 16 bis 24-Jährigen, zwei Jahre später schoss der Anteil auf 36% und stand 2023 bei 35%. Noch größer ist der Unterschied bei den 35 bis 49-Jährigen: 2020 rauchten 28% der Befragten, jetzt sind es 36%. Bei den Personen, die älter als 65 sind, hält sich der Anteil konstant auf 13%.

Schaut man auf die Verteilung zwischen den Geschlechtern, ist festzustellen, dass hier Parität zwischen Männern und Frauen herrscht. In beiden Gruppen rauchen 27% der Befragten. Seit dem Jahr 2019 ist hier bei den Frauen eine leicht ansteigende Tendenz zu erkennen. Fast die Hälfte der Männer raucht zwischen elf und 15 Zigaretten pro Tag, bei den Frauen sind es knapp unter zehn täglich.

In Luxemburg gibt es etwa 149.000 Raucher*innen über 16 Jahre

23 % der Einwohner*innen rauchen klassische Zigaretten, 10 % Drehtabak und ebenfalls 10 % Zigarren und Zigarillos. 23 % gaben an regelmäßig tabakfreie Nikotinbeutel zu benutzen. 17 % gaben an E-Zigaretten zu konsumieren.

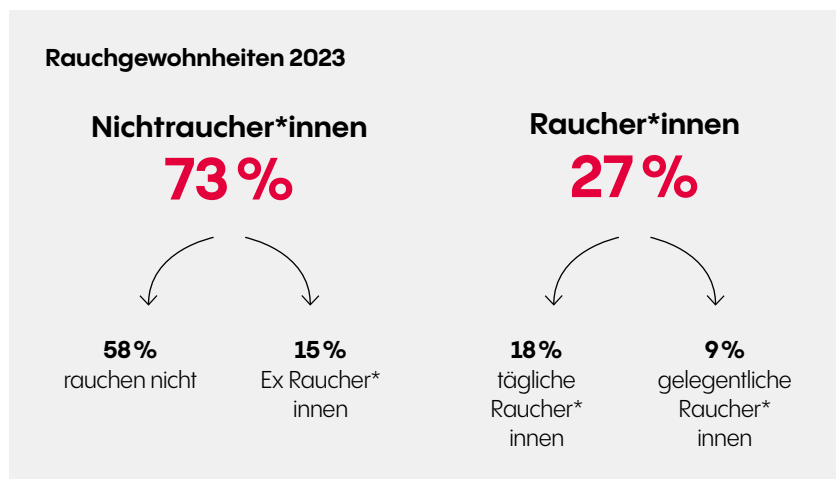
Insgesamt gaben 18 % der Befragten an, täglich zu rauchen. Nachdem der Anteil an täglichen Raucher*innen über die letzten Jahre stetig anstieg, gab es 2023 erstmals wieder einen Rückgang von zwei Prozentpunkten. Von einer Trendwende kann aber nicht die Rede sein.

Das Rauchen ist natürlich nicht auf klassische Zigaretten beschränkt, vor allem die E-Zigarette verbreitet sich immer mehr. Während im Jahr 2021 noch 9 % der Einwohner E-Zigaretten konsumierten,

stieg diese Zahl 2022 auf 13 % und 2023 haben 17 % der Befragten zum elektrischen Pendant gegriffen. Bei Jugendlichen zwischen 16 und 24 Jahren sind es sogar 36 %.

Die Beweggründe für das Rauchen einer E-Zigarette sind vielseitig, die zwei häufigsten sind das Genuss- und Geschmackserlebnis und die Absicht, weniger Zigaretten zu rauchen, die als gesundheitsschädlicher betrachtet werden.

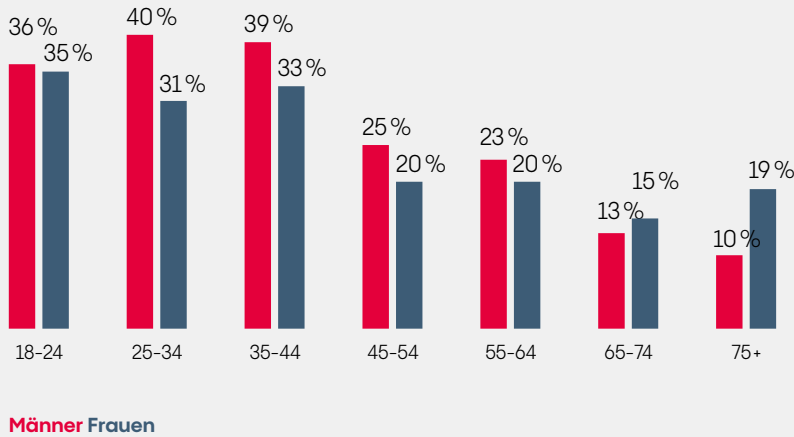
Neben der E-Zigarette erfreut sich aber auch die Wasserpfeife weiterhin großer Beliebtheit. 22 % der Einwohner rauchen zumindest gelegentlich Shisha, 8 % gar monatlich. Gerade in der Altersgruppe der 16 bis 24-Jährigen greift ungefähr die Hälfte der Befragten zur Wasserpfeife - fast eine Verdopplung im Vergleich zum Vorjahr.



Bei den Raucher*innen gab ein Fünftel der Befragten an, täglich Tabakrauch ausgesetzt zu sein

11 % der Nichtraucher*innen sind täglich Tabakrauch in geschlossenen Räumen ausgesetzt

Raucher*innen im Jahr 2023 (nach Geschlecht und Alter)



73% der E-Zigaretten-Konsument*innen rauchen auch Shisha, aber nur 42% der täglichen Zigarrtenraucher*innen

Blickt man allerdings auf die Antworten bezüglich der Absicht, sich das Rauchen abzugewöhnen, stellt man fest, dass wie im Vorjahr die Hälfte zukünftig nicht mehr zu Tabakprodukten greifen will. In den jüngeren Altersgruppen sind es sogar 59%. Etwas mehr als ein Drittel gab ebenfalls an, innerhalb der letzten zwölf Monate eine Entwöhnung versucht zu haben. Die beiden ausschlaggebenden Gründe hierfür sind die eigene Gesundheit (65%) sowie das Portemonnaie (45%).

Das Fazit der Umfrage fällt eher ernüchternd aus, obwohl es die Absicht gibt, sich das Rauchen abzugewöhnen, bleibt

der Tabakkonsum in Luxemburg seit Jahren beständig. Von einem Rückgang kann nicht die Rede sein, im Gegenteil. E-Zigaretten und Shisha laufen den Zigaretten allmählich den Rang ab, ihre Gefahren werden aber weiterhin unterschätzt. Es bleibt demnach noch viel Aufklärungs- und Präventionsarbeit zu leisten. Daher hat die Fondation Cancer, zusammen mit 37 Partnern, die Initiative *Génération Sans Tabac* gegründet. Diese setzt sich für eine Gesellschaft ein, in der Kinder und Jugendliche von heute in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen können.

Rauchstopp: neue Wege, alte Hürden

50% der Befragten wollen mit dem Rauchen aufhören, 37% haben dies auch schon versucht.

29% nutzen dabei spezielle Entwöhnungs- und Trackingapps. Mehr als jede dritte Person hat aber keine speziellen Hilfsmittel oder Verfahren probiert, um mit dem Tabak aufzuhören.

Die größten Faktoren für das Scheitern des Entzugs sind Stress (63%), Veränderung des Körpergewichts (31%), der Mangel an Informationen (28%) sowie die Preise der Entwöhnungsmittel.

Das Gesundheitsministerium hat ein spezielles Entwöhnungsprogramm, aber nur die Hälfte der Befragten hat schon davon gehört.

6 Kommunen setzen sich für eine **Génération Sans Tabac** ein

Eine Kommune, die an der Aktion *Generation Sans Tabac* in Luxemburg teilnehmen möchte, kann ein Label beantragen, mit dem sie die Bezeichnung *Commune Sans Tabac* – Rauchfreie Kommune – erhält. Das Label ist als Anerkennung für die Gemeinden gedacht, die sich für das Recht von Kindern und Jugendlichen einsetzen, in einer Um-

gebung aufzuwachsen, in der sie nicht mit dem Konsum von Tabak und seinen Folgen konfrontiert werden.

Lernen Sie die ersten Kommunen kennen, die das Label *Commune Sans Tabac* in Bronze erhalten haben, und lassen Sie sich für eine gesündere Zukunft inspirieren.



Esch-Alzette (36.000 Bewohner)



Sanem (18.000 Bewohner)



Differdingen (29.000 Bewohner)



Mamer (8.000 Bewohner)



Schiffingen (12.000 Bewohner)



Roeser (7.000 Bewohner)

Wie wird man eine **Commune Sans Tabac**?

Eine rauchfreie Gemeinde in Luxemburg werden bedeutet, sich für eine Umgebung ohne Rauch für Kinder und Jugendliche zu engagieren.

Je nachdem, wie viel Engagement eine Gemeinde an den Tag legt, kann sie ein Bronze-, Silber- oder Gold-Label erhalten.

Bei uns können Sie das Label auch beantragen. Das geht so:

1. Füllen Sie das Antragsformular aus, das online verfügbar ist.
2. Wir nehmen Kontakt mit Ihnen auf, um ein Treffen zur Umsetzung der Strategie in Ihrer Gemeinde zu vereinbaren.

3. Wenn Sie mit allen Modalitäten einverstanden sind, werden Sie nach der Unterzeichnung einer Partnerschaftvereinbarung offiziell eine *Commune Sans Tabac*.

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie weitere Informationen wünschen!



Clic!

Relais pour la Vie 2024

891 253 €, um zu unterstützen, zu informieren und Forschung zu finanzieren

Am 23. und 24. März dieses Jahres ist eine Welle der Solidarität durch Luxemburg und sogar über die Landesgrenzen hinweggerollt. Auch die 19. Auflage des *Relais pour la Vie* wurde wieder von den Werten Solidarität, Zuwendung und Großzügigkeit getragen. Mehr als 13.000 Menschen nahmen aktiv vor Ort

in der *Coque* oder online an der Veranstaltung teil und haben dank ihres Einsatzes die eindrucksvolle Summe von 891.253 € gesammelt. Auch die diesjährige Auflage des *Relais pour la Vie* war für alle Menschen, die mit einer Krebserkrankung ringen, wieder ein Zeichen, dass sie nicht allein sind in ihrem Kampf.



526
Teams



13.595
Teilnehmende



300
Survivors und
Caregivers



252
ehrenamtliche
Helfer*innen



3.650
Kerzen wurden bei der
Kerzenzeremonie am
Sonntag entzündet, um die
Worte WE CARE zu bilden ♥



6.251 €
Jeder per Fahrrad
zurückgelegte Kilometer
hat zu einer Spende
beigetragen



583
Personen wurden bei ihrem
Rundgang durch unseren
Präventionsparcours
für die Krankheit Krebs
sensibilisiert



Gemeinsam haben wir die Hoffnung weitergetragen



SOLIDARITÄT



"Haut ass den Dag vun der Solidaritéit an der Hoffnung an et ginn glécklecherweis ëmmer mei Patienten deenen et erëm gutt geet an déi kribbsfräi oder mat enger Therapie kenne weiderliewen. Mier müssen dëse Läit d'Méiglechkeet ginn, erëm kennen aktiv an der Sociéit deelzehuelen an och, wann se wëllen, erëm schaffen ze goen."

Dr Carole Bauer,
Présidente de la Fondation Cancer



"There is still a stigma about cancer and we need to do a better job at educating people to support others, to not treat cancer patients with condescension or pity, and not see cancer as a death sentence."

José Maria,
Témoïn



"Léif Frënn, Dir sidd net eleng an Dir kennt op eis zielen. Benevollen, medezinesch Ekkippen, Familljen a Frënn stinn haut um Relais pour la Vie op Ärer Säit fir Iech ze ënnerstëtzen. Si sinn och all Dag fir Iech do."

Grande-Duchesse Maria Teresa,
Présidente d'Honneur de la Fondation Cancer



« Aujourd'hui, j'ai ce qu'on appelle un cancer chronique, c'est-à-dire un cancer qui ne guérit pas, mais que l'on peut contrôler, voire endormir grâce à toute une série de thérapies. Le cancer chronique n'est pas une condamnation. On peut vivre avec quasiment normalement. »

Marie,
Témoïn



« Le cancer m'a appris à me mettre au centre de ma vie et à être plus indulgente avec moi-même. »

Mélissa,
Témoïn



"Ech well och vun der Geleeënheet profitéiere fir all de Familljememberen a Kollege Merci ze soen, dofir dass si de Betreffene bei all eenzeler Etapp vun hirer Krankheet bäistinn."

Martine Deprez,
Ministre de la Santé et de la Sécurité sociale

Die Erfahrungsberichte wurden bei der Eröffnungszere-monie vorgetragen und bildeten einen der bewegendsten Augenblicke der Veranstaltung. Die Videoaufnahmen der Berichte können auf unserer Website und auf unserem *YouTube*-Kanal noch einmal angesehen werden.



**Erfahrungsbe-
richte ansehen**



Click!

Die Gewinner der Trophées de l'Espoir 2024



Gesamtsumme
der Spenden
891.253 €

Kategorie Vereine und Clubs
Carpe Diem: 5.000 €

Kategorie Länder
Team Italia: 9.000 €

Kategorie Unternehmen und Institutionen
European Investment Fund: 16.758 €

Kategorie Sympathisant*innen
Team Empatia: 12.009 €

Kategorie Schulen
Lycée Guillaume Kroll: 23.149 €

Kategorie Gesundheitsberufe
Hôpitaux Robert Schuman: 12.189 €

Wir danken unseren Partner*innen



Linderung durch Reflexzonenmassagen?



Eine Krebserkrankung und ihre Therapie verlangen dem Körper sehr viel ab. Betroffene, die sich einer Strahlen- oder Chemotherapie unterziehen, kämpfen oft mit starken Nebenwirkungen wie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Muskelschmerzen oder Angstzuständen. Linderung kommt meist in Form von zusätzlicher Medizin, doch gerade während einer Therapie kann es wichtig sein, Medikamente sparsam einzusetzen, um den Körper nicht zu sehr zu belasten.

Reflexzonenmassagen erweisen sich hier mehr und mehr als erprobte Alternative oder Ergänzung zu Tabletten. Die Reflexzonenmassage beruht auf dem Grundgedanken, dass gewisse Punkte an unseren Füßen, Händen und Ohren über Nervenbahnen mit den Organen verknüpft sind und man über Massagen spezifische Beschwerden lindern

kann, indem Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Federica Trivero unterstützt Krebsbetroffene mit Reflexzonenmassagen, besonders an den Füßen. Die Massage sei dabei immer sehr individuell auf die Beschwerden und die Behandlungen der Personen abgestimmt. *„Gerade während oder nach einer Chemotherapie berichten viele über Müdigkeit, dann muss man auch behutsam vorgehen, um den Körper nicht zu überfordern“*, sagt Federica Trivero. Ihr zufolge macht es Sinn, die Massagen an den Therapiekalender anzupassen, also kurz vor oder nach einer Bestrahlung oder Chemogabe auf den Organismus einzuwirken. Obwohl die Wirksamkeit der Reflexzonenmassagen nicht eindeutig bestätigt ist, mehrten sich die Studien, die ihre positiven Effekte bei Krebspatient*innen unterstreichen.



Der Rat von Federica Trivero

Während ihrer Zeit als Apothekerin reifte in Federica Trivero das Interesse für chinesische und alternative Medizin. Sie begann daraufhin eine Ausbildung zur Massagetherapeutin für Reflexzonenmassagen. Seit Mitte März können sich Krebspatient:innen bei der Fondation Cancer von Federica Trivero beraten lassen.

Das kostenlose Angebot findet jeden Dienstag zwischen 10 und 15 Uhr statt.

Nächste Sitzungen:
18 und 25. Juni 2024

Ort: Fondation Cancer

Sprache: Französisch

Gebühr: kostenlos

Voranmeldung:
patients@cancer.lu

Dieses Angebot wendet sich an Krebspatienten

Krebspatient:innen sollten die Reflexzonenmassagen ärztlich abklären lassen

„Die Reflexzonenmassagen können eine Krebsbehandlung nicht ersetzen, sie aber deutlich beschwerdefreier machen, indem etwa die lästigen Nebenwirkungen, die Schmerzmittel oder andere Medikamente oft auslösen, reduziert werden.“

Federica Trivero

In Krankenhäusern in Lyon erhielten Patient:innen mit Krebs in den Lungen oder im Verdauungstrakt 30-minütige Fußreflexzonenmassagen gegen die von der Chemotherapie verursachte Übelkeit und Erbrechen. Die Studie, die über einen Zeitraum von zwei Jahren lief, kam zum Ergebnis, dass die Massagen eine „vielversprechende und innovative Begleittherapie sind“, um diese spezifische Übelkeit zu lindern.

Diese Erkenntnis deckt sich mit anderen Studien. Wissenschaftler:innen teilten 88 Patient:innen mit Magen- oder Darmkrebs in zwei Gruppen auf. In einer erhielten die Betroffenen vier kurze Fußreflexzonenmassagen während einer dreistündigen Chemogabe, in der anderen nicht. 24 Stunden nach der Therapie konnte bei der Massagegruppe ein gradueller Rückgang der Müdigkeit und Erschöpfung festgestellt werden, bei der Gruppe ohne Massage stiegen diese jedoch an. Auch konnte eine Studie aus der Türkei positive Effekte auf das mentale Wohlbefinden und die Lebensqualität nach Reflexzonenmassagen feststellen.*

* Quellen:

Foot reflexology and reduction of nausea:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8663669/>

Foot massage and fatigue reduction:

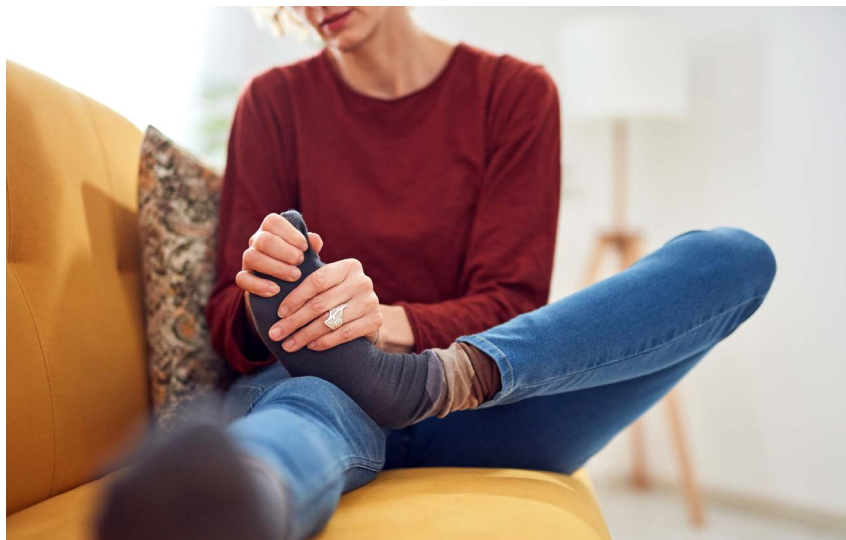
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34043051/>

Improving quality of life during chemotherapy with foot reflexology:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34157494/>

Regelmäßigkeit und Intensität der Massagesitzungen sind Federica Trivero zufolge sehr unterschiedlich und individuell: „Wer an Ermüdung leidet, sollte nicht zu oft und zu intensiv massiert werden, da der Körper nach jeder Sitzung arbeitet. Bei Missempfindungen oder Neuropathien, Nervenschmerzen in den Füßen hingegen hält die Wirkung nicht so lange an, weshalb man hier alle paar Tage kurz behandeln kann.“

Die Reflexzonen können auch per Selbstmassage stimuliert werden



Reflexzonenmassagen fördern die Durchblutung, die Entgiftung der Organe und stärken das Immunsystem

Mit Ihrer Unterstützung haben wir viel bewegt



2023 hat die Fondation Cancer die ehrgeizige Kampagne *Génération Sans Tabac* gestartet, die darauf abzielt, für zukünftige Generationen bis 2040 eine rauchfreie Umwelt zu schaffen. Zum *Weltkrebstag* ist der Leitfaden *Über Krebs sprechen: die richtigen Worte finden* erschienen, der Hilfestellung leistet, wenn es darum geht, über die komplexe Krankheit zu sprechen.

Weiterhin bietet die Fondation Cancer seit 2023 Beratungen zur Onko-Ernährung an und rückt damit die Bedeutung der Ernährung für Krebspatient*innen in den Fokus. Mit ihren Sensibilisierungsaktionen konnte die Stiftung im vergangenen Jahr eine große Öffentlichkeit erreichen. So wurden 40.749 UV-Tattoos an Kinder verteilt und 30 Sonnencremestationen im gesamten Großherzogtum errichtet. Damit wurden nicht nur Kinder, sondern auch alle weiteren Bevölkerungsgruppen auf die Gefahren der Sonnenstrahlung aufmerksam gemacht.

Weiterhin gab es über das Jahr verteilt vier digitale Kampagnen: den *Octobre Rose* (Rosa Oktober, Brustkrebsmonat), den *Mars Bleu* (Blauer März, Darmkrebsmonat), den *Novembre Bleu* (Blauer November, Hodenkrebsmonat) und eine Kampagne zur HPV-Impfung, die zusammen zu einer weitreichenden Sensibilisierung beitragen konnten. Die regelmäßigen Publikationen der Stiftung, darunter unsere *info cancer* und *den ins'ider*, wurden erweitert, ebenso unser *Praktischer Ratgeber* für Menschen mit Krebs, der sie mit sachdienlichen Informationen durch die Krankheit begleitet.

**Den gesamten
Jahresbericht
ansehen**



2023 in Zahlen

1.216.149 €
für die Forschung

2.477 psychologische
Beratungen zur
Unterstützung von
Krebspatient*innen

86 Einzelberatungen für
onkologische Kosmetik,
20 Beratungen für
Onko-Ernährung
und **11** onkologische
Sexualberatungen

40.749 an Kinder zwischen
sechs und **11** Jahren
verteilte UV-Tattoos
zur Sensibilisierung
für die Gefahren der
Sonnenstrahlung

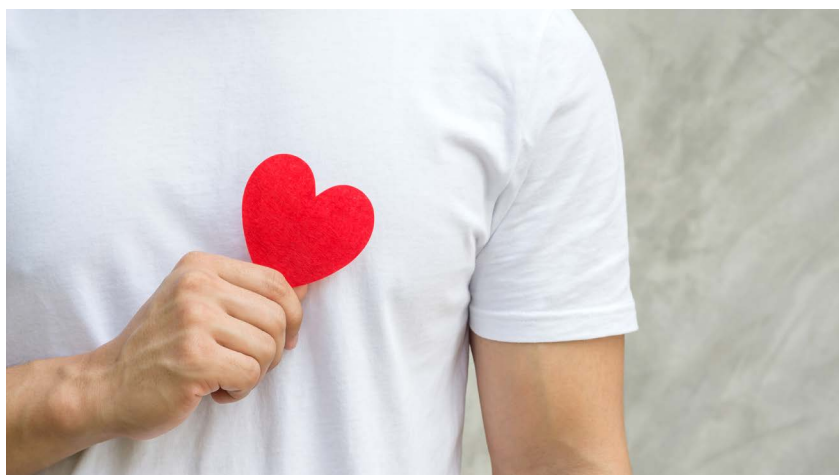
30 Sonnencremestationen
im ganzen Großherzogtum
Luxemburg

23 eingereichte Anträge
auf Familienhilfe

30 ehrenamtliche
Mitarbeiter*innen haben
941 Krankenhausbesuche
gemacht

95.545 Personen
wurden dank der
Stiftungszeitschriften mit
Informationen versorgt

Gemeinsam Leben verändern: Warum regelmäßige Spenden so wichtig sind



Wir bei der Fondation Cancer sind fest davon überzeugt, dass jede Spende zählt. Besonders hilfreich für uns sind regelmäßige Spenden. Warum das so ist? Regelmäßige Spenden ermöglichen es uns, langfristig zu planen und innovative Forschungsprojekte, Programme zur Unterstützung der Patient*innen und Sensibilisierungskampagnen zu fördern. Ihr dauerhaftes Engagement hat eine nachhaltige Wirkung im Kampf gegen Krebs.

Transparenz und Effizienz: Wir verpflichten uns, jeden Euro effizient und transparent zu verwenden. Ihr Vertrauen ist wertvoll. Darum setzen wir auf tragfähige *Governance*-Praktiken. Damit stellen wir sicher, dass Ihre Spende auch wirklich denen zugutekommt, die sie am dringendsten benötigen. Ihre Unterstützung bewirkt etwas: Jede Behandlung, jedes Unterstützungsprogramm, jeder Fortschritt in der Forschung ist dank Ihrer Großzügigkeit möglich. Mit regelmäßigen Spenden stiften Sie Hoffnung und tragen unmittelbar dazu bei, dass Leben sich verändern.

Schon gewusst?

Sie können per Kreditkarte oder Dauerauftrag an Ihre Bank regelmäßig spenden

Sie können selbst entscheiden, in welchem Rhythmus Sie spenden wollen: monatlich, vierteljährlich oder auch jährlich

Sie können natürlich selbst über die Höhe Ihrer Spende entscheiden

Sie können Ihre Spenden jederzeit einstellen

**Ich möchte
regelmäßig
spenden**



**Es gibt keine kleinen
Spenden, nur große Herzen**



RELAIS
POUR LA VIE
Fondation
Cancer

*Gemeinsam haben
wir die Hoffnung weitergetragen*

Relais pour la Vie 2024



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.