
WEGWEISER BRUSTKREBS

IM GESPRÄCH: LINDA FÄH

Für mehr Aufklärung und Solidarität

3

FRÜHERKENNUNG

KI als Zweitmeinung bei der Diagnose?

4

MODERNE THERAPIEN

Angriffspunkte gezielt nutzen

8

IM GESPRÄCH: JASMIN VON WARTBURG

Was pflanzenbasierte Ernährung bewirkt

12



Qualität und Beistand dürfen keine Glückssache sein

Wie meine eigene Krankheitsgeschichte vor 22 Jahren mein heutiges Engagement bei der TAVOLA ROSA Zürich und EUROPA DONNA Schweiz antreibt.

Am 08. Juli 2024 erhielt ich eine Diagnose, die mein Leben auf den Kopf stellte. Als junge Frau und Mutter zweier Töchter – damals zehn und elf Jahre alt – wurde ich schlagartig mit der Realität von Brustkrebs und existenziellen Ängsten konfrontiert. Inmitten dieser Verunsicherung erlebte ich jedoch auch ein immenses Privileg: Mein damaliger Frauenarzt, der den Tumor entdeckte, überwies mich an ein nach den EUSOMA-Richtlinien zertifiziertes Brustzentrum. Mir ist sowohl damals als auch heute bewusst, dass diese erstklassige, qualitätsgesicherte Versorgung mein Überleben gesichert hat. Diese Erfahrung verankerte eine Überzeugung in mir: Eine solche Behandlung darf in der Schweiz niemals eine Frage des Zufalls oder des persönlichen Glücks sein. Sie muss für jede betroffene Frau eine absolute Selbstverständlichkeit sein – unabhängig vom Wohnort oder dem sozialen Hintergrund.

Zuversicht als Fundament

Neben der medizinischen Exzellenz hatte ich ein weiteres grosses Glück. Während der Chemotherapie und in der oft schwierigen Phase lernte ich zwei ebenfalls betroffene Frauen kennen, mit denen ich mich eng austauschen konnte. Zudem begleitete mich ein Familienmitglied, das in der Brustkrebsforschung tätig war. Es übersetzte mir das komplexe Fachwissen auf verständliche Weise und schenkte mir wertvolle Orientierung und Sicherheit. Diese Kombination aus medizinischer Höchstleistung, dem tiefen Verständnis Gleichgesinnter und einer Aufklärung auf Augenhöhe gab mir die nötige Zuversicht, um wieder gesund zu werden. Genau dieses Glück und diese Zuversicht möchte ich heute an andere Frauen weitergeben. Sie bilden das Fundament meiner heutigen ehrenamtlichen Arbeit.

Von Betroffenen für Betroffene

Aus diesem persönlichen Bedürfnis nach Austausch heraus, habe ich im Jahr 2019 die TAVOLA ROSA Zürich ins Leben gerufen, nachdem das Pilotprojekt Tavola Rosa Basel von Europa Donna Schweiz gut ankam. Diese Gemeinschaft von Betroffenen für Betroffene ist im Laufe der Jahre zu einem geschützten Ort des Vertrauens und der Solidarität geworden. Bei unseren ungezwungenen Treffen teilen Frauen ihre Ängste und ihre Verzweiflung, aber was wir noch viel intensiver teilen sind unbändige Lebenskraft, gemeinsame Hoffnung, Zuversicht und Lachen. Die Frauen, die monatlich an der Tavola Rosa teilnehmen, schenken mir enorm viel Energie. Sie spiegeln die ungefilterte Realität wider, mit der Krebspatientinnen täglich konfrontiert sind. Nebenwirkungen der Therapie wie Fatigue, die Trennung vom Partner, verängstigte Kinder und der Neuanfang sind auch an mir nicht vorübergegangen, sondern haben mein Leben geprägt.

«Ich mache aus meinem persönlichen Glück ein verankertes Recht für alle Frauen»

Politisches Engagement

Diese gemeinsame, kraftvolle Energie ist mein wichtigster Treibstoff für meine Aufgabe als Präsidentin von Europa Donna Schweiz. Das Engagement auf nationaler politischer Ebene ist für mich die einzig logische Fortsetzung der Arbeit der Tavola Rosa. Die konkreten Bedürfnisse, die ich bei der Tavola Rosa Zürich hautnah miterlebe, trage ich direkt dorthin, wo Entscheidungen getroffen werden. Als Präsidentin sehe ich es als meine Pflicht, der Stimme all dieser Frauen im gesundheitspolitischen Diskurs Gehör zu verschaffen. Mit unserem Team kämpfe ich auf politischer Ebene für das, was mir vor 22 Jahren geholfen hat: für eine strikte Qualitätssicherung durch zertifizierte Zentren, für die Stärkung von Patientenrechten und für eine optimale Versorgung.

Heute bin ich nicht nur Überlebende, sondern stehe als unermüdliche Fürsprecherin an der Seite jeder von Brustkrebs betroffenen Frau. Gemeinsam verändern wir die Landschaft der Schweizer Frauengesundheit nachhaltig – mit einer Stimme, die unüberhörbar ist.



Zur Person

Christina Christen amtet als engagierte Präsidentin von EUROPA DONNA Schweiz und setzt sich stark für die qualitätsgesicherte Brustkrebs-Früherkennung ein. Zudem ist sie Vorstandsmitglied der Swiss Cancer Patient Alliance (SwissCapa).

Mit ihrer ehrenamtlichen Arbeit stärkt sie unermüdlich die Patientinnenrechte und die medizinische Aufklärung in der gesamten Schweiz.

«Niemand muss eine Brustkrebserkrankung allein durchstehen»

Sängerin Linda Fähr (38) ist seit 2009 Botschafterin von Pink Ribbon Schweiz und setzt sich mit viel Herz für das Thema Früherkennung sowie für Solidarität mit Betroffenen ein.

Linda, was war damals der ausschlaggebende Moment, dich gerade für den Kampf gegen Brustkrebs stark zu machen?

Damals – als amtierende Miss Schweiz – wurde ich eingeladen, am Charity Walk teilzunehmen, der Awareness für das Thema Brustkrebs schafft. Zu dieser Zeit war jemand aus meinem familiären Umfeld an Brustkrebs erkrankt, weshalb für mich sofort klar war, dass ich die Arbeit von Pink Ribbon unterstützen möchte. Zufällig fiel dann eine Moderatorin aus, und ich sprang spontan ein. Seitdem gehöre ich zur Pink Ribbon Family und moderiere den Charity Walk seit 17 Jahren. Unglaublich!

Mit dem Pink-Ribbon-Song «Wieso grad ich?» setzt du dich, gemeinsam mit Eliane Müller, auch musikalisch für Betroffene ein. Wie kann Musik deiner Erfahrung nach Menschen in schwierigen Momenten nach einer Diagnose unterstützen?

Musik hilft generell, egal in welcher Situation man steckt. Bei Trauer, bei Glück, bei Krankheit oder Genesung. Ich denke, Musik schafft Nähe und Verbundenheit, sie schenkt Emotionen und hilft vor allem, diesen freien Lauf zu lassen. Dadurch können wir wieder Kraft tanken und uns stärken.

Neben der Musik liegt dir vor allem die Aufklärung sehr am Herzen. Warum?

Früherkennung ist bei Brustkrebs sehr wichtig. Denn früh erkannt, stehen die Chancen auf Heilung in der Regel sehr gut. Daher betreibt Pink Ribbon Schweiz mit ihren zahlreichen Events sehr viel Prävention. Wir sollten uns alle regelmässig untersuchen lassen oder selber abtasten, später zur Mammografie gehen. Es ist wichtig, darüber zu sprechen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen.

Welche konkreten Erfahrungen hast du gemacht, wenn du mit Frauen und Männern über dieses Thema sprichst?

Ich begegne vor allem sehr vielen Frauen beim Pink Ribbon Charity Walk, der ja mittlerweile 5'000 Menschen anzieht und bei dem sehr viele Betroffene dabei sind. Sie kommen zu mir und bedanken sich dafür, was wir auf die Beine stellen. Sie können bei solchen Events, bei denen Mut und Hoffnung im Fokus stehen, Kraft tanken und viel für sich und ihren schwierigen Weg mitnehmen.

Eine grossartige Sache ...

Auf jeden Fall. Das Event zeigt, dass niemand eine Brustkrebserkrankung allein durchstehen muss. Wir stehen alle zusammen und «Zäme simer stercher». Das Team von Pink Ribbon Schweiz ist sehr klein – nur ein paar wenige Menschen, die das Ganze in den letzten 20 Jahren aufgebaut haben und zu etwas Grossen gemacht haben. Ich versuche, wo immer es geht, mit dabei zu sein und dieses grossartige Engagement zu unterstützen.



Foto: Pink Ribbon Schweiz

Rund 5'000 Teilnehmende aus der ganzen Schweiz haben beim Pink Ribbon Charity Walk am 30. August 2026 in Zürich unter dem Motto «We stand together» ein Zeichen im Kampf gegen Brustkrebs gesetzt. Pink Ribbon Schweiz engagiert sich seit 2007 für die Sensibilisierung und Aufklärung rund um das Thema Brustkrebs, sammelt Spenden für wichtige Brustkrebsstudien und setzt ein starkes Zeichen der Solidarität.

Engagement ist auch weiterhin nötig, wenn es um das Thema Forschung geht.

Definitiv. Deshalb fördert Pink Ribbon Schweiz mit Spendengeldern wichtige Projekte für die Früherkennung und Forschung. Bei den Pink Ribbon Golf Events beispielsweise wird die International Breast Cancer Study Group unterstützt. Diese hilft vor allem jungen betroffenen Frauen, trotz Brustkrebstherapie schwanger zu werden und eine Familie zu gründen zu können. Für mich als Mutter ist das ein sehr wichtiges, emotionales Thema, und ich sehe, wie dank Pink Ribbon Schweiz solche Forschungsprojekte und Studien überhaupt eine Chance bekommen. Wir sind auf einem guten Weg!

Interview: Nadine Effert



Zur Person

Linda Fäh ist eine Künstlerin mit Haltung, Herz und einer klaren Stimme. Schweizweite Bekanntheit erlangte sie 2009 bei der Kür zur Miss Schweiz. Über 15 Jahre lang hielt sie ihren Platz im Schweizer Musik- und Medienraum – mit vier Studioalben, zahlreichen TV-Auftritten, Tourneen im deutschsprachigen Raum. Mit ihrem ersten Mundartalbum, das im Januar 2027 erscheint richtet Linda Fäh den Blick nun nach innen und somit nach Hause.

Gut behandelbar, wenn früh erkannt

Aktuell erkrankt statistisch gesehen jede achte Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Eine Schockdiagnose – aber kein zwingendes Todesurteil. Warum sind Vorsorge und Früherkennung so wichtig? Und welche Rolle spielt dabei Künstliche Intelligenz?

Text: Lena Winther

Mehr als ein Drittel aller Krebsdiagnosen in der Schweiz entfallen laut Zahlen der Krebsliga Schweiz auf Brustkrebs. Auf die Frage «Warum ich?» können selbst Fachleute keine eindeutige Antwort geben. Als mögliche Ursachen werden das Alter, eine familiäre Belastung oder genetische Veranlagung, aber unter anderem auch der Einfluss von Hormonen und ein ungesunder Lebensstil diskutiert. Laut einer im März 2026 im Fachjournal «The Lancet Oncology» publizierten lassen sich allerdings mehr als ein Viertel der weltweiten Brustkrebsfälle auf sechs Risikofaktoren zurückführen: der Verzehr von grösseren Mengen roten Fleisches, Rauchen, ein hoher Blutzuckerspiegel, ein hoher Body-Mass-Index (BMI) und wenig körperliche Bewegung. Mit einem gesunden Lebensstil lässt sich somit das eigene Brustkrebsrisiko senken.

Gute Chancen durch Früherkennung

Fest steht: Die Diagnose Brustkrebs – auch Mammakarzinom genannt – stellt das Leben der betroffenen Frau und ihres Umfelds von jetzt auf gleich auf den Kopf. Die Angst vor dem Tod und vor den strapaziösen Therapien sind tägliche Begleiter. Die gute Nachricht: Wird Brustkrebs frühzeitig entdeckt, ist die Behandlung oft einfacher und die Heilungschancen stehen meist gut. Zwar sterben jährlich über 1'400 Schweizer Frauen an Brustkrebs, jedoch sind 89 Prozent aller Betroffenen fünf Jahre nach der Diagnose noch am Leben. Doch wie entsteht Brustkrebs überhaupt? Fakt ist: Bei dieser Krebsart vermehren sich Zellen im Brustgewebe unkontrolliert. Ist ein solcher Tumor im frühen Stadium noch örtlich begrenzt, kann er im Laufe der Zeit weiterwachsen und ins Nachbargewebe einbrechen. Der Tumor kann sich jedoch auch ausserhalb der Brust verbreiten und im gesamten Körper Metastasen bilden.

6'800

Mit so vielen jährlichen Neuerkrankungen ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen in der Schweiz.

Quelle: Krebsliga Schweiz: Krebs in der Schweiz, Stand: September 2026

Die Brust im Blick

Neben dem regelmässigen Besuch einer gynäkologischen Praxis sollte das Abtasten zu Hause genauso zur Routine werden – genauso wie das tägliche Zähneputzen. Denn etwa 80 von 100 Patientinnen entdecken ihren Tumor selbst. Tipp: Kostenlose Apps wie «Pia by Pink!» oder «breastcare app» zeigen, wie die Brüste richtig abgetastet werden, und erinnern an das regelmässige Abtasten. Ein weiterer wichtiger Baustein im Kampf gegen den Brustkrebs ist die Mammografie. Die Röntgenuntersuchung wird Frauen ab dem 50. Lebensjahr

Die Krebs-erkennungsrate fällt durch den Einsatz von KI höher aus.

alle zwei Jahre empfohlen. Tipp: Mehr Informationen zur Früherkennung und den Angeboten der Kantone gibt es auf der Website von Swiss Cancer Screening.

KI verbessert Früherkennung

Bei der Suche nach Tumoren könnten Radiologinnen und Radiologen eine smarte Unterstützung bekommen: Künstliche Intelligenz (KI), die unermüdlich grosse Datenmengen verarbeiten und Muster erkennen kann. Einige Studien liefern dazu bereits erste vielversprechende Ergebnisse. So kann der ergänzende Einsatz von KI bei der Analyse von Mammografie-Aufnahmen laut einer Studie der Radiological Society of North America (RSNA) die Früherkennung von Brustkrebs signifikant verbessern. Die Krebserkennungsrate fällt demnach um 21 Prozent höher aus. KI eigne sich somit als «zweites Augenpaar» zur Unterstützung von Radiologinnen und Radiologen, heisst es in einer Mitteilung der RSNA. Dabei könne die Technologie als Entscheidungshilfe und zur Risikovorhersage eingesetzt werden. «Viele Frauen möchten KI gerne nutzen, um ihre Screening-Mammografie zu verbessern, und wenn KI mit einer Sicherheitsüberprüfung gekoppelt wird, werden mehr Krebserkrankungen entdeckt», erklärt der leitende Studienautor Dr. Gregory Sorensen. Insgesamt würden sich bereits 36 Prozent der Frauen, die Zugang zu einer KI-unterstützten Untersuchung haben, dafür entscheiden. Es bleibt abzuwarten, wann KI-Systeme zur Früherkennung von Brustkrebs ins Schweizer Gesundheitssystem eingeführt werden.

Unterstützung & Austausch

www.krebsliga.ch
www.krebsforum.ch
www.selbsthilfeschweiz.ch
www.europadonna.ch
www.pink-ribbon.ch

Gut begleitet zwischen Sorge und Zuversicht

An den beiden Brustzentren der Spital Thurgau AG beraten und behandeln wir jährlich rund 200 Frauen mit der Erstdiagnose Brustkrebs – und sorgen dabei für Orientierung und Sicherheit.

Ein Ziehen in der Brust, eine Verhärtung, ein Knoten – und plötzlich ist sie da, die Angst: Was, wenn es Krebs ist? Melden Sie sich bei Ihrer Frauenarztpraxis – lieber einmal mehr als einmal zu wenig. Für viele Frauen ist die Zeit zwischen einem ersten Verdacht bis zur Gewissheit besonders belastend. Deshalb ist es uns wichtig, nicht nur medizinisch kompetent zu behandeln und zu beraten, sondern auch Orientierung und Sicherheit zu geben. Im Alltag einer Brustsprechstunde begegnen uns immer wieder ähnliche Fragen, die Frauen beschäftigen.

«Warum ich?»

Eine eindeutige Antwort gibt es meist nicht. Hormonelle Einflussfaktoren und Lebensstilfaktoren spielen neben einer familiären Häufung sicherlich eine Rolle. Bei fünf bis zehn Prozent der betroffenen Frauen liegt zudem ein erblich bedingter Brustkrebs vor. Wichtig ist aber auch: Brustkrebs kann Sie treffen, obwohl kein bekannter Risikofaktor vorliegt und Sie gesund leben.

Unsere Empfehlung: Gehen Sie zur Vorsorge und nehmen Sie Veränderungen ernst!

«Meine Mutter hatte Brustkrebs. Was bedeutet das für mich?»

Eine familiäre Häufung kann das eigene Risiko erhöhen – muss aber nicht automatisch bedeuten, dass Sie selbst erkranken. Für Frauen liegt das Lebenszeitrisko, an einem Brustkrebs zu erkranken, bei zwölf Prozent. Dieses Risiko kann sich aufgrund individueller Faktoren wie Familiengeschichte, Lebensstil und Brustdichte verändern. Anhand des persönlichen Lebenszeitriskos beraten wir unsere Patientinnen und sprechen jeweils eine individuelle Vorsorgeempfehlung aus.

Unsere Empfehlung: Eine individuelle Beratung bei familiärem Brustkrebs lohnt sich.

«Ist eine Mammografie nicht zu belastend?»

Die Strahlenbelastung einer Mammografie ist gering. Gleichzeitig kann die Untersuchung sehr kleine Veränderungen sichtbar machen, die mit dem Ultraschall nicht eindeutig erkannt werden können – insbesondere Krebsvorstufen oder sehr kleine Befunde.

Unsere Empfehlung: Nehmen Sie am Mammografie-Screening beziehungsweise am Früherkennungsprogramm Ihres Kantons teil.



Foto: Melanie Hammermüller Babysmile Fotografie

«Warum bekomme ich eine andere Therapie als meine Kollegin?»

Ein Satz ist bei der Besprechung einer Brustkrebsdiagnose besonders wichtig: Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs. Deshalb wird die Behandlung heute möglichst individuell auf die Patientin und ihre Erkrankung abgestimmt. Ziel ist es, die wirksamste Therapie mit möglichst guten langfristigen Aussichten zu wählen.

«Kann ich noch schwanger werden?»

Grundsätzlich kann eine Schwangerschaft nach einer Brustkrebserkrankung möglich sein. Eine Chemotherapie kann jedoch die Funktion der Eierstöcke beeinträchtigen und damit die Fruchtbarkeit beeinflussen. Bei nicht abgeschlossener Familienplanung besteht zum Beispiel die Möglichkeit, vor einer Chemotherapie Eizellen zu entnehmen und einzufrieren. Dafür stehen spezialisierte Kinderwunschzentren zur Verfügung.

Unsere Empfehlung: Für Frauen mit Kinderwunsch ist es wichtig, diese Frage frühzeitig anzusprechen – auch wenn die Diagnose im ersten Moment alles andere überlagert.

Zertifizierte Kompetenz

In den zertifizierten Brustzentren der Spital Thurgau AG sind wir spezialisiert, Sie rundum

kompetent zu beraten, zu betreuen und auf alle Fragen, die sich stellen, individuell einzugehen. Gute Begleitung bei Brustkrebs bedeutet, auf diesem Weg Unterstützung zu erfahren, Orientierung zu finden und sich gut aufgehoben zu fühlen.



Zur Autorin

Dr. med. Katharina Lorenz
 Oberärztin mbF Frauenklinik Spital Thurgau AG
 Ärztliche Koordinatorin Brustzentrum
 Münsterlingen



DKG
 KREBSGESELLSCHAFT
 Zertifiziertes
 Brustkrebszentrum

Dieselbe Diagnose, ein ganz eigener Weg

Keine zwei Frauen mit Brustkrebs erleben denselben Weg. Peter Moosbrugger dr. med. univ. (AT) und Daisy Baumann erklären, warum Individualität in der Begleitung so wichtig ist und weshalb hinter jeder Diagnose ein Mensch mit einer eigenen Geschichte steht.



Jede Frau erlebt Brustkrebs anders. Vertrauen, Zeit und individuelle Begleitung können helfen, den eigenen Weg zu finden.
Peter Moosbrugger dr. med. univ. (AT) und Daisy Baumann begleiten Frauen gemeinsam – mit medizinischer Kompetenz und einem offenen Blick für den Menschen hinter der Diagnose.

Herr Dr. Moosbrugger, häufig wird von Brustkrebs gesprochen, als handele es sich um eine einheitliche Erkrankung. Ist das tatsächlich so?

Dr. Moosbrugger: Hinter dem Begriff Brustkrebs verbergen sich sehr unterschiedliche Erkrankungen. Manche Tumoren entwickeln sich langsam über einen längeren Zeitraum, andere wachsen deutlich schneller. Hinzu kommen Alter, hormonelle Situation, Begleiterkrankungen und die körperlichen Voraussetzungen jeder einzelnen Frau. Deshalb erleben wir in der Praxis kaum zwei identische Krankheitsverläufe. Eine Diagnose beschreibt einen Tumor. Sie erzählt aber nie die ganze Geschichte einer Frau. Gute Medizin beginnt deshalb immer damit, den Menschen hinter der Diagnose kennenzulernen.

Viele Frauen fragen sich nach einer Diagnose: «Warum trifft es gerade mich?»

Dr. Moosbrugger: Darauf gibt es selten eine einfache Antwort. Brustkrebs entsteht meist nicht durch einen einzelnen Auslöser. Häufig wirken verschiedene Einflüsse zusammen. Gleichzeitig verläuft die Erkrankung bei jeder Frau anders. Deshalb ist es wichtig, sich nicht mit anderen zu vergleichen. Jede Frau bringt ihre eigene Geschichte, ihre eigenen Voraussetzungen und ihre eigenen Ressourcen mit. Genau diese Individualität verdient auch eine individuelle medizinische Begleitung.

«Eine Diagnose beschreibt einen Tumor. Sie erzählt aber nie die ganze Geschichte einer Frau.»

Frau Baumann, Sie begleiten Frauen oft über einen längeren Zeitraum. Was bewegt die Betroffenen besonders?

D. Baumann: Viele Frauen erzählen mir, dass mit der Diagnose plötzlich nichts mehr selbstverständlich ist. Von einem Tag auf den anderen verändert sich das Leben. Untersuchungen, Therapien und Entscheidungen bestimmen den Alltag, während Familie, Beruf und Beziehungen weiterhin ihren Platz einfordern. Die Frauen möchten für ihre Kinder, ihre Partner und ihr Umfeld stark sein. Gleichzeitig tauchen Fragen, Unsicherheiten und Gefühle auf, für die im Alltag kaum Raum bleibt. Was mich immer wieder bewegt: Jede Frau erlebt diese Zeit

auf ihre eigene Weise. Es gibt keinen richtigen Weg und keinen festen Zeitplan. Deshalb beginnt Begleitung für mich mit Zuhören. Ohne Erwartungen, ohne vorschnelle Lösungen. Ich möchte verstehen, was die einzelne Frau gerade braucht, und sie als ganzen Menschen sehen. Denn aus meiner Erfahrung heraus entstehen genau dort Orientierung, Vertrauen und ein Weg, der sich stimmig anfühlt.

Wie verändert Brustkrebs den Blick auf den eigenen Körper?

D. Baumann: Für viele Frauen verändert sich mit einer Operation oder einer belastenden Therapie auch die Beziehung zum eigenen Körper. Narben, körperliche Veränderungen oder Nebenwirkungen verunsichern und beeinflussen das eigene Körpergefühl. Dabei geht es um weit mehr als das äussere Erscheinungsbild. Es geht um das Vertrauen in den eigenen Körper, um Weiblichkeit, Identität und darum, sich selbst wieder mit Wohlwollen begegnen zu können.

Deshalb bedeutet Begleitung für mich auch, Raum für diese Erfahrungen zu schaffen. Veränderungen müssen weder beschönigt noch erklärt werden. Sie dürfen da sein. In diesem Raum kann Schritt für Schritt wieder Vertrauen in den eigenen Körper, in die eigene Kraft und in den ganz persönlichen Weg, der sich daraus entwickelt, entstehen.

Welche Prinzipien sind für Sie bei der Behandlung essenziell?

Dr. Moosbrugger: Für mich bedeutet das, nicht nur den Tumor zu betrachten. Selbstverständlich orientieren sich Diagnostik und onkologische Therapie an den aktuellen medizinischen Erkenntnissen. Gleichzeitig fragen wir: In welchem Zustand befindet sich der Mensch, der diese Erkrankung und die Behandlung bewältigen muss?

Ein gesunder Organismus verfügt über eigene Abwehrmechanismen gegen entartete Zellen. Dazu gehören unter anderem natürliche Killerzellen, T-Lymphozyten und Makrophagen. In der Biologischen Medizin versuchen wir deshalb, diese körpereigenen Regulations- und Abwehrmechanismen gezielt zu unterstützen. Gleichzeitig achten wir auf Darmgesundheit, Nährstoff- und Spurenelementversorgung sowie auf mögliche Belastungen des Organismus. Gerade während einer Chemotherapie kann eine individuell abgestimmte biologische Aufbau- und Begleittherapie wichtig sein.

Ergänzend arbeiten wir mit vier Behandlungsprinzipien, die sich mit der konventionellen Onkologie kombinieren lassen: Hyperthermie nutzt die besondere Wärmeempfindlichkeit von Tumorgewebe. Mit der Ozontherapie verfolgen wir das Ziel, den Sauerstoffstoffwechsel und das gesunde Gewebe zu unterstützen. Da

«Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen.»

viele Tumorzellen einen stark veränderten Glukosestoffwechsel aufweisen, berücksichtigen wir zudem Zucker und Ernährung sehr konsequent. Der vierte Schwerpunkt liegt auf der Zellmembran und ihrem Membranpotenzial. Hier setzen wir unter anderem mit ausgewählten Fettsäuren und physikalischen Verfahren an.

Was möchten Sie Frauen mit einer Brustkrebsdiagnose gerne mit auf den Weg geben?

D. Baumann: Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen. Nehmen Sie sich Zeit, Fragen zu stellen, Entscheidungen zu verstehen und Unterstützung anzunehmen. Es gibt heute viele Möglichkeiten der Behandlung und Begleitung. Wichtig ist, Menschen an seiner Seite zu haben, denen man vertrauen kann.

Ich wünsche jeder Frau, dass sie sich nicht über ihre Diagnose definiert. Sie ist Teil ihres Weges, aber nicht das, was sie ausmacht. Hinter jeder Diagnose steht ein Mensch mit einer eigenen Geschichte, eigenen Stärken und dem Recht, gesehen zu werden.



Im Interview

Peter Moosbrugger dr. med. univ. (AT)
Allgemeinarzt

Daisy Baumann
Naturheilpraktikerin, kantonal anerkannte
Naturheilpraktikerin, SVANAH A-Mitglied,
EMR, ASCA, EGK anerkannt

BioMed Center Sonnenberg AG
Sonnenberg 16 · 9103 Schwellbrunn, AR
www.biomed-sonnenberg.com

«Als Radiologin kannst du einen Unterschied machen»

Dr. med. Tamara Strautz hat sich auf die Bildgebung der Brust spezialisiert. Sie spricht darüber, was moderne Brustdiagnostik leisten kann und warum Früherkennung so wichtig ist.

Einige Frauen gehen aus Angst vor Schmerzen nicht zur Mammografie. Was möchten Sie diesen Frauen sagen?

Natürlich ist es nicht angenehm, wenn die Brust zwischen zwei Platten zusammengedrückt wird, und manche Frauen empfinden das auch als schmerzhaft. Der Druck dauert aber jeweils nur wenige Sekunden. Für mich persönlich überwiegt der Nutzen klar: Je früher ein Brustkrebs entdeckt wird, desto besser sind in der Regel die Heilungschancen und desto weniger belastend kann auch die Therapie sein.

Erinnern Sie sich noch an den ersten Brustkrebs, den Sie selbst entdeckt haben?

Sehr gut sogar. Es war eine 50-jährige Frau, die ohne Beschwerden zu ihrer ersten Vorsorgeuntersuchung kam. In der Mammografie hatte ich zunächst nichts wirklich Auffälliges gesehen. Im ergänzenden Ultraschall entdeckte ich dann tatsächlich einen kleinen Brustkrebs.

Das hat mich sehr geprägt. Mir wurde damals bewusst, welchen Unterschied ich als Radiologin im Leben einer Patientin machen kann.

Was möchten Sie Frauen zum Thema Früherkennung besonders mitgeben?

Nicht alles, was man tastet, ist gleich Brustkrebs. In den allermeisten Fällen steckt etwas Gutartiges dahinter. Trotzdem sollte man Veränderungen lieber einmal mehr abklären lassen. Und wenn wir bei einer Vorsorgeuntersuchung tatsächlich einen Brustkrebs finden, sage ich den Patientinnen manchmal: «Gehen Sie nach Hause und machen Sie eine Flasche Champagner auf, dass wir das jetzt gefunden haben.» Genau dafür ist Früherkennung da: Brustkrebs zu entdecken, bevor man selbst etwas bemerkt und wenn die Heilungschancen am besten sind.

Warum reicht Ultraschall allein nicht aus? Was bedeutet dichtes Brustgewebe? Und kann eine Biopsie tatsächlich Krebszellen verschleppen?



Im Interview

Dr. med. Tamara Strautz
Stellvertretende Chefärztin Radiologie
Spital Männedorf
www.spitalmaennedorf.ch



Uterus Universe



Jetzt scannen
und das ganze
Interview hören.
tinyurl.com/uterusuniverse

Mehr Präzision, bessere Heilungschancen

Dank akribischer Forschung in der personalisierten Therapie werden immer mehr Brustkrebserkrankte geheilt. Neue Ansätze verbessern ebenso die Lebensqualität, wie eine aktuelle Studie zeigt.

Text: Tobias Lemser

Operation, Bestrahlung, Chemo- und Hormontherapie: Wer sich vor Jahren mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert sah, hatte nur wenige Optionen, um dieser heimtückischen Erkrankung etwas entgegenzusetzen. Oft jedoch mit den bekannten Folgen: Auch unbeteiligte Zellen und gesundes Gewebe werden teils massiv geschädigt. Häufige Nebenwirkungen sind Unverträglichkeiten, massive Übelkeit oder auch Haarausfall.

Gezielter behandeln

Auch wenn diese klassischen therapeutischen Verfahren nach wie vor ihre Daseinsberechtigung haben und häufig zum Einsatz kommen, sind gerade in den letzten Jahren immer mehr Medikamente und Therapievarianten hinzugekommen, die ganz gezielt bestimmte Eigenschaften von Krebszellen attackieren. Diese Entwicklung ist vor allem auf molekularbiologische und genetische Untersuchungen von Tumoren zurückzuführen. Dieser Forschungserfolg ermöglicht eine genauere Diagnose und letztlich individuellere Therapie. So haben sich nicht nur viele neue Heilungschancen aufgetan, die Behandlungen sind für die Betroffenen heute auch deutlich schonender.

Therapien im Überblick

Doch wann kommt welche Therapie zum Einsatz? Grundsätzlich hilft die Chemotherapie, Tumorzellen im Körper abzutöten und insbesondere das Risiko einer späteren Bildung von Metastasen zu verringern. Sie kann vor (neoadjuvant) oder nach (adjuvant) der Operation durchgeführt werden. Liegt eine hormonempfindliche Brustkrebserkrankung vor, gibt es die Möglichkeit der Anti-Hormontherapie. Diese adjuvante Therapie bei hormonrezeptor-positiven Tumoren wird mindestens fünf Jahre lang durchgeführt.

Die Antikörpertherapie findet dagegen dann Anwendung, wenn die Tumoren den Rezeptor HER2 aufweisen, also HER2-positiv sind. Mit diesen biologischen Therapien kann die Tumorerkrankung sehr gut kontrolliert und bei bestimmten Patientinnen höhere Heilungsraten erreicht werden. Wurde ein sogenannter triple-negativer Tumor, also ein Tumor ohne Hormon- und HER2-Rezeptoren, nachgewiesen, kann heute zusätzlich zur Chemotherapie eine Immuntherapie eingesetzt werden.

Studie zu schonenderen OPs

Fest steht: Um möglichst viele Brustkrebspatientinnen zu heilen und zudem ihre Lebensqualität bestmöglich zu erhalten, ist Forschung entscheidend. Beispielhaft hierfür ist die

zu Beginn des Jahres veröffentlichte AXSANA-Studie des europäischen Studiennetzwerks EUBREAST. Das Ziel der weltweit grössten Untersuchung dieser Art war es, zu untersuchen, wie sich Operationen an den Lymphknoten in der Achselhöhle bei Brustkrebs sicher und möglichst schonend durchführen lassen.

Hintergrund: Die Entfernung zahlreicher Lymphknoten galt lange als Standard. Allerdings kann diese radikale Operation langfristig zu Schwellungen des Arms, Schmerzen, Taubheitsgefühlen und eingeschränkter Beweglichkeit führen. Da heute viele Patientinnen zunächst eine Chemotherapie erhalten, bevor sie operiert werden, besteht jedoch die Chance, den Eingriff in der Achsel zu begrenzen – vorausgesetzt, die ursprünglich befallenen Lymphknoten lassen sich bei der Operation sicher wiederfinden.

In der Studie, an der sich Forschungsteams aus 27 Ländern beteiligt waren, wurden unterschiedliche, den aktuellen Leitlinien entsprechende OP-Verfahren miteinander verglichen. Hierzu wurden die ursprünglich befallenen Lymphknoten bereits vor Beginn der neoadjuvanten Therapie mit einem Marker gekennzeichnet, damit sie bei der späteren Operation gezielt lokalisiert und entfernt werden können. Die Auswertung zeigt, dass insbesondere Verfahren, bei denen die markierten Lymphknoten mithilfe einer speziellen Sonde lokalisiert werden, eine signifikant höhere Erfolgsrate bei der Erkennung aufweisen als andere Methoden.

NACH DIAGNOSE: WOHIN SOLL ICH MICH WENDEN?

Grundsätzlich ist bei neu diagnostiziertem Brustkrebs in der Schweiz die Behandlung in einem zertifizierten Brustzentrum ratsam – insbesondere dann, wenn die Diagnose noch frisch ist und die Therapieplanung ansteht. Der Vorteil eines zertifizierten Zentrums: Hier werden die Fälle interdisziplinär besprochen, typischerweise in einem Tumorboard mit Brustchirurgie, medizinischer Onkologie, Radiologie, Pathologie und Radioonkologie. Zudem gibt es Breast Care Nurses, eine Psychoonkologie und Physiotherapie sowie eine geregelte Nachsorge – alles feste Bestandteile der Qualitätsanforderungen.

Beratung und Hilfe gibt es unter:

www.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung

«Nicht jede Frau profitiert von einer Chemotherapie»

Der Entscheid für oder gegen eine Chemotherapie ist für Behandelnde nicht immer einfach zu treffen. Für mehr Klarheit sorgen Genexpressionstests. Was dahintersteckt, weiss Dr. med. Martina Meiser.

Frau Dr. Meiser, das sogenannte Hormonrezeptor-positive, HER2-negative Mammakarzinom ist die häufigste Form von Brustkrebs. Worum handelt es sich dabei genau?

Die Tumorzellen dieses Brustkrebses besitzen weiterhin die Eigenschaft der gesunden Brustdrüsenzelle, die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron als Wachstums-hilfe zu nutzen. Das ist für die Prognose und Behandlungsmöglichkeiten dieses Brustkrebses günstig. HER2-Negativität bedeutet, dass die Tumorzellen nicht in der Lage sind, ein bestimmtes Körpereiwiss in grossen Mengen an sich zu binden, welches der Zelle als Überlebensstimulus dienen würde.

Sie sprechen täglich mit betroffenen Patientinnen. Welche typischen Ängste und Sorgen haben sie, nachdem die Diagnose Brustkrebs ausgesprochen wurde?

Insbesondere die Erwähnung einer Chemotherapie mit entsprechenden inneren Bildern wie Haarverlust, Erschöpfung und Übelkeit treibt Frauen nach der Diagnose um. Aber natürlich stellen sie sich auch Fragen wie: «Verliere ich meine Brust», «Werde ich wieder gesund?», «Warum bin ich krank? Ich spüre doch gar nichts». Das Schreckgespenst Krebs ist immer noch eng mit der Vorstellung von Leid, dem Gefühl des Ausgeliefertseins und dem Tod verbunden.

Studien zeigen, dass viele Brustkrebspatientinnen keinen Nutzen von einer Chemotherapie haben. Wie stellen Sie fest, ob sie sinnvoll ist oder nicht?

Wir bewerten die Tumorgrosse, die Betroffenheit von Lymphknoten oder anderen Organen ebenso wie sogenannte tumorbiologische Faktoren, die über die pathologische Begutachtung des Tumors bestimmt werden. Hierzu gehören die Abhängigkeit von weiblichen Hormonen und anderen Wachstumsstimuli, die Zellteilungsrate und das sogenannte Grading, also die Frage, wie stark sich die Tumorzellen von gesunden Zellen unterscheiden.

Seit 2015 sind in der Schweiz sogenannte Genexpressionstests, auch genomische Tests genannt, als Kassenleistung verfügbar. Was untersuchen diese Tests und wie bewerten Sie deren Nutzen?

Es gibt Tumoren, bei denen die Entscheidung für oder gegen eine Chemotherapie anhand der genannten Untersuchungen nicht abschliessend gefällt werden kann. Eine wertvolle Zusatzinformation liefern die Genexpressionstests. Diese untersuchen die Zellen auf angestossene Prozesse, genauer gesagt auf die Aktivierung von Genen, die das Überleben, Wachstum und die Zellvermehrung sichern.

Gibt es Unterschiede bei den heute verfügbaren Tests? Wenn ja, welche?

In der Schweiz sind aktuell vier Genexpressionstests relevant. Jeder dieser Tests ermittelt das Rückfallrisiko der Tumorerkrankung. Hierzu werden zwischen 12 und 70 Gene am Tumor untersucht. Ein weiterer Unterschied besteht darin, ob anhand dieser Ergebnisse und durch Abgleich mit den erhobenen Patientinnendaten der zu erwartende Nutzen einer Chemotherapie angegeben wird. Diese klinische Evidenz des Chemotherapienutzens ist bei der Therapieentscheidung für die Patientin oft sehr hilfreich.

Wie reagieren Ihre Patientinnen typischerweise auf das Testergebnis?

Die meisten Patientinnen freuen sich natürlich darüber, wenn auf eine Chemotherapie verzichtet werden kann. Gibt der Test an, dass ein relevanter Benefit einer Chemotherapie zu erwarten ist, erhöht dieses Wissen oft die Akzeptanz für die anspruchsvolle Behandlung.

Welchen Rat haben Sie abschliessend?

Die Welt der Medizin ist nicht schwarz- weiss, und um manche Entscheidung muss gerungen werden. Hierfür braucht es Geduld und den vertrauensvollen Kontakt zu Behandlern, die ihre Patientinnen in den Entscheidungsprozessen verlässlich begleiten. Suchen Sie sich den Behandlungsort, an dem Sie sich fachlich und menschlich aufgehoben fühlen.



Im Interview

Dr. med. Martina Meiser
Oberärztin mbF, Frauenklinik
Kordinatorin Brustzentrum
Kantonsspital Aarau AG
www.ksa.ch

Dieses Interview wurde unterstützt durch:

EXACT SCIENCES

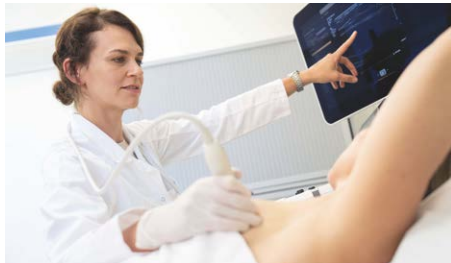
Exact Sciences ist ein führender Anbieter von Krebsfrüherkennungs- und Diagnosetests, die die nötige Klarheit bieten, um lebensverändernde Massnahmen zur Verbesserung der Patientenversorgung zu ergreifen. Von der Krebsfrüherkennung bis zur Überweisung und Nachbehandlung hilft Exact Sciences Menschen, die schwierigsten Entscheidungen mit Zuversicht zu treffen.

www.exactsciences.de

M-CH-IBC-00268

Die optimale Behandlung von Brustkrebs

Das zertifizierte Brustzentrum des Kantonsspitals St.Gallen behandelt interdisziplinär und bietet alles «unter einem Dach» an.



Brustkrebs ist die häufigste bösartige Tumorerkrankung bei Frauen in der Schweiz. Auch wenn die Erkrankung hauptsächlich im höheren Alter vorkommt, können auch in seltenen Fällen sehr junge Patientinnen betroffen sein. Auch Männer können an Brustkrebs erkranken. Für die optimale Behandlung ist eine enge Zusammenarbeit von vielen unterschiedlichen Fachdisziplinen und Berufsgruppen wichtig.

Exakte Diagnostik

Erste Schritte in der Abklärung einer verdächtigen Veränderung sind die Bildgebung

und die Gewebeentnahme. Anschliessend werden Untersuchungen durchgeführt, um die Diagnose zu sichern, das Rückfallrisiko abzuschätzen und die Möglichkeit individueller Therapien zu klären. Alle Ergebnisse werden an einem Tumorboard mit Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachrichtungen besprochen

Moderne Behandlung

In den meisten Fällen ist eine brusterhaltende Operation möglich. Für ein optimales kosmetisches Ergebnis verfügen unsere Brustchirurginnen und -chirurgen über das gesamte Spektrum modernster onkologischer Massnahmen. Die Teams aus den Fachbereichen Senologie und Plastische Chirurgie arbeiten eng zusammen und beraten die Patientinnen individuell in der Sprechstunde.

Im postoperativen Tumorboard geht es um die weitere Behandlung. Dabei kann es sich um eine Strahlentherapie, eine Chemotherapie, eine

Hormontherapie, eine Antikörpertherapie oder eine Immuntherapie handeln.

Umfassende Betreuung

Bei Verdacht auf eine genetische Veranlagung bieten wir die Möglichkeit der Beratung in einer Spezialsprechstunde. Speziell geschulte Pflegefachkräfte (Breast Care Nurses) begleiten die Patientinnen über die gesamte Behandlung. Zusätzlich helfen psychoonkologische und integrativmedizinische Angebote um den persönlichen Weg zur Bewältigung der Erkrankung zu finden.

Kontakt

HOCH Health Ostschweiz
Kantonsspital St.Gallen · Brustzentrum St.Gallen
T: +41 (0)71 494 11 77
E: brustzentrum.kssg@h-och.ch

hoch Health
Ostschweiz

Interview

«Jede Patientin ist ein Unikat»

Dr. Valeria Milani spricht über die integrative Onkologie und darüber, warum in der modernen Therapie von Brustkrebs der ganzheitliche Blick auf die Patientin so zentral ist.

Frau Dr. Milani, was bedeutet «integrative Onkologie»?

Sie verbindet zwei Ziele: den Krebs auf höchstem Niveau und nach dem neuesten Stand der Medizin zu behandeln sowie gleichzeitig die Gesundheit und das Wohlbefinden der Betroffenen und ihrer Mitmenschen wahrzunehmen und proaktiv und gezielt zu fördern. Im Fokus stehen deshalb neben der onkologischen Behandlung auch die ganzheitliche Stärkung des Immunsystems und die strukturierte Integration von Ernährungsberatung, onkologischer Trainingstherapie und Psychoonkologie sowie komplementärmedizinischer Ansätze.

Wo profitieren Patientinnen heute konkret von personalisierter Medizin?

Hier muss differenziert werden zwischen der zielgerichteten Therapie, die sich nach dem molekulargenetischen Marker des Tumors richtet, und einem personalisierten Ansatz, der den einzelnen Menschen mit seinem individuellen

Rhythmus, seinen Ängsten und Ressourcen ins Zentrum stellt. Wir müssen Patientinnen zunächst als Menschen wahrnehmen und ihr soziales und familiäres Umfeld, ihre Herkunft sowie ihre kulturellen Ressourcen verstehen. Schaffen wir in unserem weissen Kittel eine zu grosse Distanz, missbrauchen wir das Vertrauen und verlieren diese Menschen – trotz perfekter massgeschneiderter Therapie. Jede Patientin wird von einer angepassten Therapie profitieren, denn jede ist ein Unikat, das als solches wahrgenommen werden möchte.

Warum ist gerade für Frauen ein ganzheitlicher Ansatz so wichtig?

Wenn eine Frau und gleichzeitig Mutter erkrankt, muss sie trotzdem weiterhin funktionieren – im Haushalt, für die Kinder, bei der Arbeit und in der Gesellschaft. Eine Frau in einer solchen Notsituation ganzheitlich abzuholen, bedeutet, sie als Frau und Patientin zu stärken und zu fördern.



Im Interview

PD Dr. med. Valeria Milani
Leitende Ärztin Hämatologie und Onkologie
Zentrum für Integrative Onkologie (ZIO) Zürich
E: valeria.milani@zio.ch
www.zio.ch

Zentrum für Integrative Onkologie
Hämatologie Onkologie Palliative Care

Zurück zur Gesundheit auf höchstem Niveau

Die Klinik Schloss Mammern ist die führende Rehaklinik am Bodensee. Neu bietet sie eine Reha speziell für die Bedürfnisse von Brustkrebspatientinnen an und hebt mit dem exklusiven Privé Top Bereich die Rehabilitation auf ein neues Level.

Die Kombination aus stilvollem Ambiente und medizinischer, therapeutischer sowie pflegerischer Exzellenz verfolgt ein klares Ziel: zurück zur Gesundheit. Der Schlüssel dazu ist die interdisziplinäre Expertise und das hohe Leistungs- und Betreuungsniveau der Fachkräfte. Modernste Infrastruktur, sternenwürdige Gastronomie, erstklassige Hotellerie und der Fokus auf das Zwischenmenschliche machen die Rehabilitation so angenehm wie möglich.

Multimodale Rehabilitation

Nach erfolgreicher Behandlung einer Brustkrebskrankung beginnt für viele Frauen ein neuer, oft herausfordernder Weg zurück ins normale Leben. Wir bieten ein spezialisiertes, multimodales Rehabilitationsprogramm an, das nicht nur die körperlichen Folgen der Therapie – wie Fatigue, Polyneuropathie oder postoperative Lymphstauungen – adressiert. Es



«Unser multimodales Konzept ist Ihr persönlicher Weg zurück zu Kraft und Alltagskompetenz»

Kontakt

Klinik Schloss Mammern
Dr. A. O. Fleisch-Strasse 3 · 8265 Mammern
T: +41 (0)52 742 11 11
www.klinik-schloss-mammern.ch

KLINIK SCHLOSS MAMMERN
FÜHRENDE REHABILITATION AM SEE

Interview – Unternehmensbeitrag

«Ich Sorge für ein täuschend echtes Brustwarzen-Tattoo»

Nach operativer Entfernung der Brust: Im Zürcher Black Oak Studio zeichnet Marina Balett mittels Pigmentierung täuschend echte Brustwarzen auf die Haut.

Frau Balett, wie erzeugt man aus flacher Farbe ein dreidimensionales Bild?

Es handelt sich um eine optische Schattenkunst. Durch gezielte Schattierung entsteht die Illusion von Tiefe und Textur – wie bei einem 3D-Gemälde auf der Haut. Als Tätowiererin und gelernte Grafikerin nutze ich dieses Wissen, um Form und Farben perfekt aufeinander abzustimmen.

Welcher Fakt überrascht Ihre Kundinnen und Kunden am meisten?

Dass die Arbeit an Narbengewebe vor allem viel Geduld erfordert, da es Pigmente völlig anders aufnimmt als gesunde Haut. Narben besitzen keine normale Hautstruktur mehr: Sie schwellen schneller an und reagieren unvorhersehbarer auf Farbe. Das Gewebe lässt sich nicht so intensiv bearbeiten wie bei einem klassischen Tattoo, weshalb der Prozess Zeit braucht und ich immer in zwei Etappen arbeite.

Warum müssen Betroffene mindestens ein Jahr nach der OP warten?

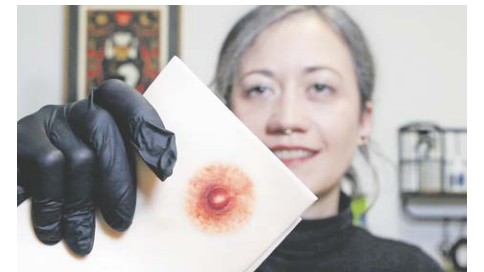
Die Heilung gleicht einem Eisberg: An der Oberfläche wirkt alles verheilt, doch tief im Gewebe laufen bis zu zwölf Monate lang unsichtbare Reifungsprozesse ab. Erst danach ist das Ergebnis stabil.

Wie sicher sind die verwendeten Farben?

Ich nutze ausschliesslich REACH-konforme, vegane und zertifizierte Pigmente nach Schweizer Richtlinien. Sie verblassen zwar etwas schneller als klassische Tattoofarben, garantieren dafür aber ein dauerhaft natürliches Aussehen.

Was ist Ihnen im Studio besonders wichtig?

Die Einhaltung höchster Hygiene- und Qualitätsstandards, Diskretion sowie eine ruhige Studio-Atmosphäre. Bei mir gibt es keine Laufkundschaft, sondern einen geschützten Raum für alle Betroffenen.



Areola Pigmentierung auf Silikon-Kunsthaut

Im Interview

Marina Balett
Black Oak Studio Balett
Mattenhof 4 · 8051 Zürich
E: info@black-oak.ch
black-oak.ch



**AREOLA
PIGMENTIERUNG**
BLACK OAK STUDIO BALETT



«Ernährung gab mir das Gefühl, selbst etwas tun zu können»

Nach ihrer Brustkrebsdiagnose stellte Jasmin von Wartburg ihr Leben auf den Kopf. Ernährung half ihr, neue Kraft zu schöpfen und aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.



Jasmin, wie du hast im Jahr 2012 von deiner Erkrankung erfahren?

Alles begann an einem Sonntagabend. Ganz zufällig ertastete ich an meiner rechten Brust etwas Knubbelartiges. Da mehrere meiner Verwandten mehrfach an Krebs erkrankt waren, ging ich sofort zum Arzt. Er und weitere Ärzte meinten, dass es kein bösartiger Tumor sein könne, da ich erst 26 Jahre alt war.

Ich blieb skeptisch, liess mich mehrfach untersuchen, doch der Knoten wurde als harmlos dargestellt. Durch meine Cousine entschloss ich mich, meine Gynäkologin zu wechseln und eine Biopsie machen zu lassen. Leider bestätigte sich mein Verdacht. Die Worte, die ich nach dem Befund hörte, werde ich wohl nie vergessen: «Brustkrebs, triple-negativ. Sehr aggressiv.»

Wie bist du damit umgegangen?

Es war heftig. Mein erster Gedanke war: «Endlich weiss ich es.» Und gleich danach: «Scheisse, jetzt muss ich sterben.» Doch schon bald merkte ich: Sterben ist keine Option.

Was trug zu deiner Heilung bei?

Bereits eine Woche später wurde ich brusterhaltend operiert. Danach folgten mehrere Chemotherapiezyklen und Bestrahlungen. Aufgrund meiner BRCA1-Mutation entschloss ich mich, mir meine Brust abnehmen und sie zuerst mit Silikon und danach mit Eigengewebe aufbauen zu lassen.

Da ich während der Therapien stark abnahm und mich extrem kraftlos fühlte, begann ich, mich intensiver mit Ernährung zu beschäftigen. Das gab mir das Gefühl, selbst etwas für meine Gesundheit tun zu können.

Wie sah das in der Praxis aus?

Ich kaufte zwei Sachbücher zum Thema Ernährung und probierte viele Rezepte aus. Mich faszinierte das Fachwissen über die sekundären Pflanzenstoffe. Ich merkte, wie neue Kraft zurückkam. Als Basis stellte ich meine Ernährung auf



Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für 2 Personen

300 g Fenchel
300 g Beluga Linsen, gekocht (ungekocht ca. 150 g)
½ Avocado
2 Orangen
1 rote Zwiebel
10 g Mandeln
50 g Feldsalat
10 g Petersilie

Dressing

1 TL Senf
2 EL Olivenöl, nativ
Saft ½ Zitrone
1 EL Orangensaft
2 EL Wasser
Salz & Pfeffer nach Geschmack

So geht's:

Gemüse und Obst waschen und alle Zutaten kleinschneiden. Linsen abspülen, am Vorabend einweichen und mit dreifacher Menge Wasser und etwas Salz bis zu 30 Minuten auf mittlerer Hitze weichkochen. Fürs Dressing alle Zutaten verrühren und den Salat mit allen Zutaten anrichten.

möglichst vielfältige pflanzliche Lebensmittel um: Beeren, Lein- und Hanfsamen, Hülsenfrüchte sowie grünes Blattgemüse. Dazu kommen gesunde Fette, etwa aus Avocado und Leinöl. Mir ist es wichtig, selbst zu kochen, hochverarbeitete Lebensmittel zu meiden und Alkohol komplett wegzulassen.

Und du hast dir viel Wissen angeeignet ...

Ja, richtig. Ich wollte genau wissen, was meinem Körper guttut, und habe mich zunächst online weitergebildet. Gerade schliesse ich die Ausbildung zum Diplom-Ernährungscoach nach TEN ab. Ich machte mich mit dem Thema Ernährung selbstständig. Das ist für mich ein grosses Geschenk, denn nach dem Krebs dachte ich, dass ich diesen Traum nie erreichen würde.

Welche Ernährungstipps möchtest du Betroffenen geben?

Ich rate dazu, Veränderungen immer vorher ärztlich abzuklären – auch die Einnahme von Supplementen. Wichtig ist, darauf zu achten, was der eigene Körper verträgt, und ausreichend Protein aufzunehmen, damit man durch die Therapien nicht zu sehr ausgezehrt wird. Zudem empfehle ich, kleinere Mahlzeiten sowie viele pflanzliche Lebensmittel zu essen und sich keinen Druck zu machen, sofort alles umstellen zu müssen.

Wodurch lässt du dich inspirieren?

Ich liebe Kochsendungen und entwickle daraus eigene Ideen, wie meinen Fenchel-Orangen-Salat. Ich habe das Rezept auf Instagram gepostet, und obwohl viele Menschen

keinen Fenchel oder keine Linsen mögen, wurde der Salat bereits x-fach nachgemacht.

Als ehemalige Patientin: Was ist in der Therapie wichtig?

Sowohl die konventionelle als auch die komplementäre Medizin sollten Hand in Hand gehen. Mein Wunsch wäre, beides stärker miteinander zu kombinieren und durch Bewegung, ausreichend Schlaf, Antistressübungen, Atemtherapie und eine nährstoffreiche Ernährung zu ergänzen. So können wir unseren Körper und unsere Gesundheit bestmöglich unterstützen.

Interview: Tobias Lemser



Zur Person

Jasmin von Wartburg ist zert. Ernährungscoach, Diplom-Ernährungscoach nach TEN in Ausbildung, Autorin, Content Creatorin und Gründerin von Fruchtunter. Mit ihrer pflanzenbasierten und präventiven Küche zeigt sie, wie gesundes Essen einfach, alltagstauglich und richtig lecker ist. Nebst dem Kochbuch «Fruchtuntere Küche» bietet sie verschiedene E-Books mit Rezepten und Ernährungswissen an.

Universitätsbeitrag

Schlafprobleme gehören zu Ihrem Alltag mit Krebs?

In der Studie ICanSelfCare können Sie Akupressur oder Achtsamkeit online erlernen – und so aktiv zur Linderung Ihrer Schlafprobleme beitragen.

Menschen mit Krebs leiden häufig an Schlafproblemen. Achtsamkeit und Akupressur können bei Schlafproblemen hilfreich sein, wenn sie regelmässig praktiziert werden. Nun können Betroffene eines der beiden Verfahren im ICanSelfCare Online-Kurs im Rahmen einer klinischen Studie erlernen.

Self Care für besseren Schlaf

Achtsamkeit und Akupressur können von Betroffenen selbst und ohne weitere Hilfsmittel angewendet werden. Bei der Achtsamkeit richtet man die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment, ohne dabei das Wahrgenommene zu bewerten. Das können Betroffene mit einer einfachen Übung trainieren, die im Online-Kurs mit einem Audio angeleitet wird. Bei der Akupressur werden spezielle Punkte am Körper mit den Fingern stimuliert. Wie das genau geht, wird im Online-Kurs anschaulich vermittelt.

Im sechswöchigen ICanSelfCare Online-Kurs lernen die Teilnehmenden in der 1. Woche

eines der beiden Verfahren Schritt für Schritt kennen. Die Auswahl des Verfahrens erfolgt dabei zufällig. In den Modulen der 2. bis 6. Woche werden Teilnehmende dabei unterstützt, die Verfahren regelmässig anzuwenden. Der Online-Kurs ist so gestaltet, dass er selbstständig und zeitlich unabhängig besucht werden kann.

So können Sie teilnehmen

Die Studie wird vom Lehrstuhl für Komplementäre und Integrative Digitale Gesundheit, Universität Zürich unter der Leitung von Prof. Claudia Witt durchgeführt und von der Krebsforschung Schweiz unterstützt. Informationen finden Sie unter www.icanselfcare.ch. Dort können Sie sich auch anmelden. Eine ärztliche Zuweisung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

Kontakt

Lehrstuhl für Komplementäre und Integrative Digitale Gesundheit
Universität Zürich
E: icanselfcare@usz.ch
www.icanselfcare.ch



Brustkrebs und Mundgesundheit

Eine Krebstherapie verändert vieles im Körper und macht auch vor dem Mund nicht halt. Der Beitrag zeigt, warum dann die Mundgesundheit zählt und wie sanftes Laserlicht die Heilung unterstützt.

Die meisten Frauen trifft die Diagnose wie ein Blitz aus heiterem Himmel: Brustkrebs. Kaum ist die Diagnose gestellt, rückt der ganze Körper in den Mittelpunkt – der Mund gerät dabei jedoch leicht aus dem Blick. Dabei hängen beide enger zusammen, als man denkt. Wer das früh weiss, kann vorbeugen und sich manche unnötige Sorge ersparen.

Während und nach Krebserkrankungen kommen häufig Medikamente zum Einsatz, die massiv in den Knochenstoffwechsel eingreifen, um Absiedlungen und Frakturen vorzubeugen. Sie sind wertvoll und wichtig. Zugleich können sie aber in seltenen Fällen die Heilung im Kiefer stören, vor allem nach einer Zahnentfernung. Fachleute sprechen dann von einer Wundheilungsstörung des Kieferknochens. Diese ist zwar selten, lässt sich aber mit etwas Vorsicht meist vermeiden.

Die gute Nachricht ist: Nicht der Zahnarztbesuch ist das Risiko, sondern eine unbehandelte Entzündung. Wer eine bestehende Infektion an Zahn oder Zahnfleisch frühzeitig behandeln lässt, senkt die Gefahr deutlich. Darum sollte eine gründliche Untersuchung des Mundes am Anfang und nicht am Ende der Krebsbehandlung stehen. Im besten Fall geschieht dies in enger Absprache zwischen Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt und dem behandelnden ärztlichen Fachpersonal.

«Nicht der Zahnarztbesuch ist das Risiko, sondern die Entzündung»

Früh erkennen, ruhig bleiben

Zu Beginn erfolgt ein sorgfältiger Blick in den Mund. So werden kleine Entzündungen, lockere Zähne oder undichte Füllungen erkannt und behandelt, solange noch Zeit dafür ist. Oft genügen einfache Massnahmen: eine gründliche Reinigung, das Beheben einer Entzündung, manchmal das rechtzeitige Entfernen eines nicht mehr zu rettenden Zahnes. Wichtig ist auch die tägliche Pflege zu Hause, denn ein sauberer, gesunder Mund ist der beste Schutz. Wer unsicher ist, sollte lieber einmal zu viel nachfragen als zu wenig. Angst ist dabei ein

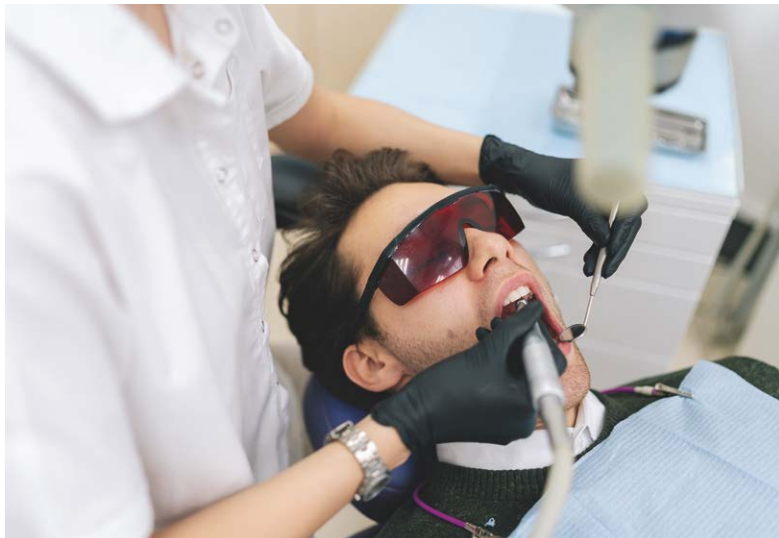
schlechter Ratgeber, denn das Verschweigen von Beschwerden führt zu Verzögerungen.

Fester Halt trotz Therapie

Viele Frauen fragen sich, ob es nach einer Krebstherapie überhaupt noch möglich sind, feste Zähne auf künstlichen Wurzeln zu bekommen. Die Antwort lautet meist ja, allerdings nur unter den richtigen Voraussetzungen. Wichtig sind eine ehrliche Abklärung des persönlichen Risikos, die enge Absprache mit den behandelnden Fachleuten und eine sorgfältige dreidimensionale Röntgenplanung. Pauschale Verbote sind dabei ebenso falsch wie ein sorgloses Vorgehen. Jeder Mensch ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck, und genauso einzigartig ist auch die Planung. Manchmal ist der richtige Weg, einen günstigen Zeitpunkt abzuwarten, ein anderes Mal darf zügig gehandelt werden.

Sanfte Hilfe mit Licht

Eine besonders schonende Methode unterstützt die Heilung: die Behandlung mit schwachem Laserlicht, auch Biomodulation genannt. Dabei wird das Gewebe mit Licht angeregt – ganz ohne Schnitt und ohne Nebenwirkungen. Das Licht fördert die Durchblutung und die Wundheilung. In der Krebsmedizin wird dieses Prinzip längst erfolgreich genutzt, etwa gegen wunde Schleimhäute nach einer Bestrahlung. Auch bei der Einheilung künstlicher Zahnwurzeln kann es Beschwerden lindern und die



Sanftes Laserlicht unterstützt die Heilung schonend und ganz ohne Nebenwirkungen.

Heilung des Kieferknochens unterstützen. Für die Patientin bedeutet das weniger Schmerzen und ein gutes Gefühl der Sicherheit.

So bleibt der Mund ein Ort der Gesundheit – gerade in einer Zeit, in der Frauen besonders viel Kraft brauchen. Eine Zahnmedizin, die mitdenkt, sich abstimmt und schützt, begleitet den Weg der Genesung ein Stück weit mit. Denn ein gesundes und sicheres Lächeln gibt Selbstvertrauen und Zuversicht zurück, und die zählen in dieser Lebensphase ganz besonders.



Zum Autor

Prof. h.c., Dr. med. dent., Dr. h.c.
Jürgen Weber Branca
Zahnarzt, Autor, Fachjournalist

Implantatzentrum Bern
Nydeggestalden 2, 3011 Bern
T: +41 31 311 99 00
E: office@implantatzentrum.ch
www.implantatzentrum.ch

«Zahnheilkunst – so individuell wie Ihr Fingerabdruck»

Heute vorsorgen, damit morgen der Kopf frei ist

Die life festival gmbh berät bereits zu Lebzeiten darüber, was es für das Lebensende und die Zeit danach braucht – zuverlässig, fürsorglich und mit viel Herz.

Wir planen unseren Alltag, unsere Ferien und unsere Zukunft. Wir kümmern uns um unsere Familie, unseren Beruf und um die Menschen, die uns wichtig sind. Doch über die Frage, was passiert, wenn wir einmal nicht mehr selbst entscheiden können, sprechen wir oft erst dann, wenn es fast zu spät ist.

Aus Liebe zum Leben

Eine Patientenverfügung, ein Vorsorgeauftrag oder die eigenen Wünsche für einen späteren Abschied sind Dinge, die man gerne aufschiebt. Dabei ist der beste Zeitpunkt oft dann, wenn es uns gut geht, wenn wir gesund sind, klar denken können und selbst entscheiden können, was uns wichtig ist.

Die life festival gmbh möchte Menschen jeden Alters ermutigen, diese Dinge rechtzeitig zu regeln. Nicht aus Angst vor dem Tod, sondern aus Liebe zum Leben. «Wenn eine unheilbare Krankheit diagnostiziert wird, verändert sich vieles. Dann braucht es Kraft für Arzttermine,

Therapien, Gespräche und vor allem für sich selbst und die Menschen, die einem nahestehen. Genau dann ist es eine Erleichterung zu wissen, dass meine Vorsorge geregelt ist. Ich muss mich darum jetzt nicht mehr kümmern», sagt Geschäftsführerin Angela Villiger.

Für ein befreites Gefühl

Die eigenen Wünsche sind festgehalten. Die Menschen, die einem nahestehen, wissen Bescheid. So kann man den Fokus auf das richten, was jetzt zählt: die Therapie, die Genesung, die Familie – und das eigene Leben. Vorsorge ist deshalb für uns kein trauriges Thema. Sie ist ein Stück Freiheit und Selbstbestimmung. Ein

Kostenfreier Ratgeber-Tag in Rotkreuz

Donnerstag, 29. Oktober 2026
14–16.00 Uhr und 18–20.00 Uhr
Chäsisaal, Chäsismatt 10 · Rotkreuz
Weitere Informationen: www.lifefestival.ch

gutes Gefühl, Verantwortung für sich selbst und seine Liebsten übernommen zu haben.

Dazu möchten wir Sie ermutigen: Sorgen Sie vor, solange es Ihnen gut geht. Damit Sie, wenn das Leben Sie herausfordert, den Kopf frei haben für das, was wirklich wichtig ist. Gerne unterstützen wir Sie bei der Erstellung dieser Dokumente – am Ort Ihrer Wahl.



Kontakt

Angela Villiger
life festival gmbh
Meierskappelerstrasse 1 · 6343 Rotkreuz
T: 079 294 32 40 · E: av@lifefestival.ch
www.lifefestival.ch

Blumen als kraftvolle Botschafter

Manchmal braucht es nicht viele Worte: SayFlowers engagiert sich als Blumen-Sponsor von Pink Ribbon Schweiz.

Blumen begleiten uns oft durch wichtige Momente unseres Lebens. Sie stehen für Freude, Dankbarkeit, Wertschätzung und Liebe. In besonderen Zeiten können sie auch etwas anderes ausdrücken: Mitgefühl, Hoffnung und das Gefühl, nicht allein zu sein. Diese Botschaft trägt SayFlowers auch in der Partnerschaft mit Pink Ribbon Schweiz weiter.

Eine Kooperation mit Herz

Brustkrebs betrifft jedes Jahr zahlreiche Frauen und Familien in der Schweiz. Als frauengeführtes Unternehmen liegt SayFlowers dieses Thema besonders am Herzen. Deshalb unterstützt SayFlowers die Solidaritäts-Events von Pink Ribbon Schweiz mit floralen Kreationen, unter anderem beim Charity Walk, an der Christmas Gala und am Golf-Turnier. Darüber hinaus gehen beim Kauf des gemeinsam entwickelten Pink Ribbon Blumenstrausses fünf Franken direkt an die Organisation. So wird jede Blumenbestellung zu einem kleinen Beitrag für einen guten Zweck.



Pink Ribbon Blumenstrauss

sich wichtige und emotionale Botschaften auf besondere Weise übermitteln. Die Blumen überzeugen durch Frische, Qualität und Designtreue. Mit jeder Blume, jedem Strauss und jeder Spende wird gemeinsam ein Zeichen gesetzt: für Solidarität, Hoffnung und gegenseitige Unterstützung. Denn manchmal braucht es gar nicht viele Worte.

Blumen schicken, Freude schenken. SayFlowers macht jeden Moment zu etwas Besonderem.

Kontakt

SayFlowers
Schweizweiter Online-Blumenversand
T: +41 44 442 61 20 · E: hello@sayflowers.ch
www.sayflowers.ch





krebsliga

KREBS- MAMA

Mehr als 100 000 Frauen in der Schweiz sind von Brustkrebs betroffen. Darunter viele Mütter. So wie Nadja.

Lerne Nadja besser kennen:

krebssliga.ch/krebsmama

