

**Zeitschrift:** Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot  
**Band:** 272 (1999)

**Artikel:** Hilfe in schwieriger Zeit  
**Autor:** Copine, Jirina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-657061>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 27.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Hilfe in schwieriger Zeit

Schock, Fassungslosigkeit, Verzweiflung: Die Diagnose Krebs trifft die erkrankten Menschen und ihre Angehörigen mit oft unbarmherziger Wucht. Die medizinische Behandlung – meist verbunden mit Operation, Chemo- und Radiotherapie – zehrt an den physischen und psychischen Kräften. Unsicherheit, Angst vor der Zukunft und Fragen nach dem Sinn werden zu einem immer wiederkehrenden Thema.

In dieser schwierigen, belastenden Situation müssen die Betroffenen zudem oft ihr ganzes Leben völlig neu organisieren: Spitalaufenthalt, ambulante Behandlungen (zum Beispiel Bestrahlungen) in teilweise weit entfernten Kliniken, Absenzen am Arbeitsplatz, mangelnde Zeit und Kraft für Familie und Haushalt sind nur einige der auftauchenden Probleme.

### *Unterstützung und Hilfe durch die Bernische Krebsliga*

Krebskranke Menschen und ihre Angehörigen brauchen Unterstützung und Hilfe. Sie finden beides bei der Krebsliga, die ihre Anliegen vertritt und ihnen zur Seite steht.

Die vier Kontaktstellen der Bernischen Krebsliga in Bern, Biel, Interlaken und Langenthal stehen allen Menschen offen, die als Betroffene oder Angehörige mit Krebs leben müssen. Die Krebsliga bietet persönliche Beratung an, Einzel- und Gruppengespräche für Betroffene und Angehörige, Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen, Beratung bei Versicherungsfragen und bei der Vermittlung von Hilfsmitteln.

Wo immer es nötig und möglich ist, leistet die Krebsliga auch einen Beitrag an die Linderung der finanziellen Nöte, die eine Krebserkrankung verursachen kann.

Die Palette der von der Krebsliga angebotenen Informationsveranstaltungen, Kurse und

Orientierungshilfen ist breit: Wie geht man mit der Müdigkeit um, die häufig den Alltag von Krebskranken bestimmt? Hilft eine Maltherapie bei der Auseinandersetzung mit der Krankheit? Wie können Angehörige mit der oft schwierigen Familiensituation fertig werden?

Auch Menschen, die nicht selber betroffen sind, sondern mehr über die Krankheit und die Möglichkeiten der Vorsorge wissen möchten,



*Mutter Teresa tot*

Für ihren unermüdlischen Einsatz zugunsten der Benachteiligten dieser Welt erhielt die einfache Ordensfrau 1979 den Friedensnobelpreis. Sie verstarb nach längerer Krankheit im Alter von 87 Jahren in Kalkutta.

(Foto: Keystone Press AG, Zürich)

finden bei der Krebsliga kompetente Beratung. Die Krebsliga gibt unentgeltlich Informationsbroschüren ab und verleiht in ihrer Bibliothek themenbezogene Bücher.

Gerade die Vorsorge und die Früherkennung von Krebs gewinnen immer mehr an Bedeutung. Einige Krebserkrankungen können durch Vorsorgemassnahmen verhindert werden; bei anderen sind die Heilungschancen je höher, desto früher der Tumor entdeckt wird.

Auch bei Brustkrebs – an dem in der Schweiz immer mehr Frauen erkranken – spielt die Früherkennung eine entscheidende Rolle. Die Bernische Krebsliga bietet Kurse an, in denen Frauen die Selbstuntersuchung der Brust in einer angenehmen Atmosphäre und unter der Anleitung einer Fachfrau lernen können.

### *Einsatz der Schweizerischen Krebsliga*

Die Bemühungen der Bernischen Krebsliga und der weiteren kantonalen Ligen werden von der Schweizerischen Krebsliga mitgetragen.

Die Schweizerische Krebsliga engagiert sich für Krebsvorsorge und Früherfassung, für eine gute und für alle Menschen zugängliche medizinische Behandlung und für eine bessere Lebensqualität für Krebskranke.

### *Krebs verhindern*

Krebsvorsorge fängt schon bei der Gesundheitsförderung an. Ein Teil der Krebserkrankungen könnte durch persönliches Verhalten wie Nichtrauchen, gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und vernünftigen Umgang mit der Sonne vermieden werden.

Die Schweizerische Krebsliga bietet allen, die sich für eine gesündere Lebensweise interessieren, eine Fülle von Informationen an. Broschüren, Prospekte, eine öffentlich zugängliche Bibliothek, der telefonische Beratungsdienst «Krebstelefon» stehen Alt und Jung, Fachleuten und Laien, Deutsch-, Französisch- und Italienischsprachigen unentgeltlich zur Verfügung.

### *Krebs heilen*

Die Hoffnung krebskranker Menschen liegt in der Krebsforschung, denn nur durch intensive Forschung sind neue Erkenntnisse über die Entstehung und Behandlung von Krebs möglich. Deshalb gehört die finanzielle Unterstützung der Forschung zu den wichtigsten Aufgaben der Schweizerischen Krebsliga.

Die Forscherinnen und Forscher befassen sich mit den verschiedensten Aspekten der Krebskrankheit. Sie versuchen, die Hinter-

### *Schutz vor Krebs*

Wer die folgenden Regeln befolgt, kann sein persönliches Krebsrisiko senken:

**Kein Tabak.** Tabakkonsum ist die Hauptursache für Lungenkrebs und Mitverursacher verschiedener anderer Krebsarten.

**Wenig Alkohol.** Übermässiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko, an Mund-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs zu erkranken.

**Gesundes Essen.** Richtige Ernährung, ausreichende Bewegung und das Vermeiden von Übergewicht können der Entstehung verschiedener Krebsarten entgegenwirken.

**Keine Sonnenbrände.** Jeder Sonnenbrand schadet der Haut und begünstigt langfristig die Entstehung von Hautkrebs. Der wirksamste Schutz vor Hautkrebs und frühzeitiger Alterung der Haut ist das Vermeiden von Sonnenbränden und zu hoher Sonnenbestrahlung.

Das Faltblatt «Wissen schützt vor Krebs» ist gratis auf deutsch, französisch oder italienisch bei der Bernischen Krebsliga erhältlich (Tel. 031 312 35 39) oder über Bestelltelefon 157 30 05 (Fr. 1.49/Min.).

### *Brauchen Sie Rat?*

Die Kontaktstellen der Bernischen Krebsliga sind unentgeltlich für Sie da:

Bern: Marktgasse 55, Postfach 976,  
3000 Bern 7, Tel. 031 312 35 39

Biel: Rechbergerstrasse 2, 2502 Biel,  
Tel. 032 322 05 88

Interlaken: Höhweg 27, 3800 Interlaken, Tel.  
033 823 82 06

Langenthal: Melchnastrasse 12,  
4900 Langenthal, Tel. 062 923 14 14

Sie können sich auch an das *Krebstelefon* wenden. Dieser unentgeltliche Informations- und Beratungsdienst steht allen offen, die telefonisch – und auf Wunsch auch anonym – Antworten auf Fragen zu krebsbezogenen Themen suchen. Das *Krebstelefon* (Gratisnummer 0800 55 88 38) ist jeweils offen montags bis freitags zwischen 16 und 19 Uhr.

gründe und die Entstehung der Krankheit besser zu verstehen. Sie entwickeln genauere Diagnosemethoden und erproben neue, wirkungsvolle und verträglichere Behandlungen, wie zum Beispiel eine Immuntherapie gegen das Melanom (schwarzer Hautkrebs), den Einsatz von Antikörpern gegen Brustkrebs oder Kombinationen von Gentherapie und Chemotherapie.

### *Krebs lindern*

Krebskranke Menschen müssen nicht unabwendbar an Schmerzen leiden: Untersuchungen haben gezeigt, dass Tumorschmerzen meist gelindert werden können. Trotzdem werden viele Patientinnen und Patienten mit ihren Schmerzen allein gelassen. Sie erhalten zuwenig oder die falschen Medikamente.

Die Krebsliga hat deshalb eine landesweite Schmerzkampagne ins Leben gerufen. Ziel des Projektes «Gemeinsam gegen Schmerzen» ist eine wirkungsvolle Schmerztherapie überall dort, wo Krebskranke behandelt werden.

Aber auch mit der grossen psychischen Bürde, die auf krebskranken Menschen lastet, sollen die Betroffenen nicht allein gelassen werden. In von der Krebsliga erarbeiteten Kursen können sie lernen, mit der Krankheit ein bisschen besser zu leben.

Weniger Menschen, die an Krebs erkranken, weniger Menschen, die an Krebs leiden und sterben, und eine bessere Lebensqualität für die Betroffenen: Um diese Ziele zu erreichen, ist die Krebsliga auf die Unterstützung von uns allen angewiesen. Helfen wir ihr, den Krebskranken zu helfen

### *Suchen Sie Informationen?*

Die Krebsliga publiziert Informationsbroschüren zu krebsbezogenen Themen, die Sie bei der Bernischen Krebsliga bestellen können. Die Bibliothek der Schweizerischen Krebsliga verleiht Bücher und Videofilme zu den Themen Krebsbehandlung, Prävention, Krebs und Psyche usw. (Postversand möglich). Montag bis Donnerstag 09.00–12.00, 14.00–17.00 Uhr, Tel. 031 389 91 14/15.

Bernische Krebsliga, Marktgasse 55,  
Postfach 976, 3000 Bern 7, Tel. 031 312 35 39,  
Fax 031 311 56 63,  
Spendenkonto PC 30-22695-4  
Schweizerische Krebsliga, Effingerstrasse 40,  
Postfach 8219, 3001 Bern,  
Telefon 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
Spendenkonto: PC 30-4843-9

---

Bei Gewitterflügen fangen die Passagiere an, ihren Passbildern immer ähnlicher zu werden.

*Robert Lembke*

Ist ein anderer von seiner Meinung nicht abzubringen, nennen wir ihn einen Starrkopf. Halten wir an unserer eigenen Meinung fest, ist das ein Zeichen von Charakterstärke.

*G. Ch. Lichtenberg*