

Gute Sache!

Auch wenn wir gerade nicht verliebt sind, sollten wir aus Solidarität mit Brustkrebsbetroffenen durch die rosa-rote Brille blicken. Mit diesen Produkten bereiten wir uns auf den bevorstehenden Pink-Ribbon-Monat vor.



[1] Rituals The Ritual of Sakura, antibakterieller Handreinigungsschaum, bei Rituals, CHF 15.90

[2] Focuswater Pink Ribbon Edition, mit Mirabelle- und Rhabarbergeschmack, bei Migros, CHF 2.–

[3] Sisley Émulsion Écologique Édition Limitée, feuchtigkeitsspendende Pflege, www.sisley-paris.com, CHF 247.–

[4] Herz & Stern Pink-Ribbon-Charity-Bändchen 2023: «Love», www.herzundstern.net, CHF 38.–

[5] Estée Lauder Limited Edition Advanced Night Repair, www.esteelauder.ch, CHF 149.–

[6] Labello Hyaluron Lip Moisture Plus Rosée, hautverträglicher Lip Balm, bei Manor, CHF 6.55

[8] Migros Rosenarrangement Pink Ribbon, im Oktober in grossen Migros-Filialen erhältlich, CHF 19.95

[9] Louis Widmer Augen-Make-up-Entferner-Lotion, parfümfrei, www.puravita.ch, CHF 13.40

[10] Clarins Lip Comfort Oil Raspberry, bei Clarins, CHF 36.50



Die Seite wurde zusammengestellt von Vanessa Kim.

[1] Beldona Gefütterter Rae-BH ohne Bügel, mit herausnehmbaren Pads, bei Beldona, CHF 99.90

[2] GirlsMustHave, Badeanzug Christy; das Label produziert Einteiler mit «unsichtbaren» Stütztaschen für Brustprothesen, www.girlsmusthave.com, CHF 475.–

[3] Calida Favorites Kiss Pants, aus Baumwoll-Tencel-Mix, bei Calida, CHF 69.90

[4] Varese Pink-Ribbon-Damen-Sneaker Multicolor, bei Ochsner Shoes, CHF 89.95



CARE

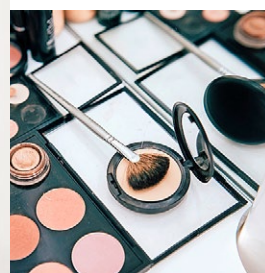
Führend in Dessous und Bademoden für Frauen nach einer Brustoperation

together
for a smile



look good feel better

Anita Care ist Charity-Partnerin der Stiftung Look Good Feel Better



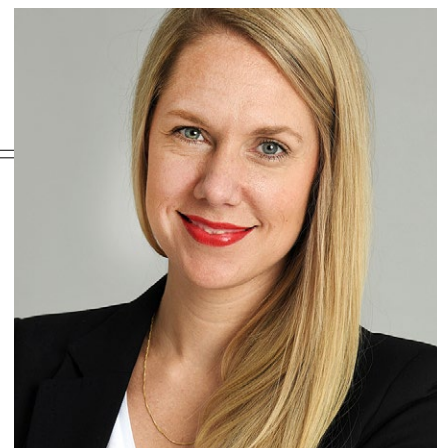
Gewusst, wie: In den Kursen geben ehrenamtliche Kosmetikexpertinnen Pflege- und Schminktipp.



WORKSHOP

Schön sein trotz Krankheit

Haarausfall sowie der Verlust von Augenbrauen und Wimpern sind nur einige der Nebenwirkungen, die eine Krebsbehandlung mit sich bringen kann. Um das Selbstvertrauen von Krebspatientinnen und -patienten zu stärken, führt die Stiftung **Look Good Feel Better Schweiz** landesweit kostenlose Beauty-Workshops durch. In den Kursen lernen Betroffene, wie sie mit den sichtbaren Folgen ihrer Therapie besser umgehen. Anmeldung unter: www.lgfb.ch/workshops



NACHGEFRAGT

Stefanie Metzler

Die Firma **Anita Care** ist auf Brustprothesen und Damenwäsche spezialisiert. Die Senior-Marketingmanagerin erklärt.

Nach einer OP ist die Nachsorge wichtig. Inwiefern unterstützen Anita-Care-Produkte den Heilungsprozess?

Nach einer Brust-OP ist ein gut sitzender Kompressions-BH der wesentliche Teil des Verbandes, der die operierte Brust schützt und hält. Unsere BHs bieten Komfort und Sicherheit und unterstützen durch gleichmässige Kompression die Wundheilung. Um das Erscheinungsbild auch in der postoperativen Phase zu wahren, können sie mit Erstversorgungsprothesen ergänzt werden. Ist die Schwellung abgeklungen und sind die Narben verheilt, erfolgt die Versorgung mit Silikonprothesen durch ein geschultes Fachpersonal.

Wodurch zeichnen sich die Brustprothesen aus?

Wir haben verschiedene Varianten und Formen für die individuellen Bedürfnisse nach einer brusterhaltenden OP oder Total-OP. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf Qualität: Die Silikonbrustprothesen werden in Handarbeit hergestellt und mehrfach geprüft.

Wie werden die Brustprothesen und Ausgleichsschalen verwendet?

Für einen sicheren Halt werden die Brustprothesen oder Ausgleichsschalen, die sich bei Bedarf durch medizinisches Vlies anpassen lassen, in die Prothesentasche im Spezial-BH eingelegt. www.anita.com

Foto Kati Photography (2), Getty Images, HO, LINDA Photography

ONKOLOGISCHE KOSMETIK

Die Haut im Gleichgewicht

Eine Chemo- oder Strahlentherapie hinterlässt Spuren auf der Haut. Hier kommt die onkologische Kosmetik zum Zug, auf die sich Alina Sara, Kosmetikerin und Make-up Artist, spezialisiert hat. In ihrem Salon **Mindful Beautystories** in Winterthur bietet sie neben gängigen Schönheitsbehandlungen das einstündige «Desiderm Balance Treatment» an. Die Kombination aus beruhigenden Produkten und streichender Massage entlastet und pflegt die Haut. www.mindfulbeautystories.com



Sie sehen gerade die Folge

VERÄNDERUNG

LEA 28J. 2023

Die Diagnose Brustkrebs ihrer Mutter traf Lea unvorbereitet. Unsere zertifizierten Brustzentren unterstützen bei der individuellen Vorsorge und der Früherkennung: ob genetische Untersuchungen, Brustultraschall oder Mammografien.

hirslanden.ch/folgen

FÜR ALLE FOLGEN DES LEBENS



BREAST CARE NURSE

«Herzlichkeit ist mir wichtig»

Seit sieben Jahren begleitet Pflegefachfrau **Sabina Fischer** Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Eine Arbeit mit Hochs und Tiefs, die ihr stets aufzeigt, was wirklich im Leben zählt.



Sie schenkt den Patientinnen Zuversicht, auch in Situationen, die nur schwer auszuhalten sind: Sabina Fischer im Brust-Zentrum der Hirslanden Andreasklinik. Das Herzkissen symbolisiert Solidarität.

SABINA FISCHERS WUNSCH

«Ich wünsche mir, dass sich Frauen um ihre Vorsorge kümmern und da auch Verantwortung übernehmen. Bei Verdacht auf Brustkrebs sollten sie den Gang zum Arzt nicht rauszögern, sondern direkt einen Termin vereinbaren. Denn Brustkrebs ist sehr gut heilbar, wenn man ihn früh genug entdeckt.»

Tipps zur Brustkrebs-Prävention

- Brust abtasten
- zur gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung gehen (ca. alle zwei Jahre)
- ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung

Sabina Fischer ist ein Morgenmensch. Um 05.45 Uhr steigt sie auf ihr E-Bike, um ins Brust-Zentrum an der Hirslanden Andreasklinik Cham Zug zu fahren. Die 59-Jährige geniesst die frische Luft, die ihr ins Gesicht weht.

Um sieben Uhr steht der erste Termin an: die Tumorbesprechung, auch Tumorboard genannt. Anwesend sind Onkologen, Gynäkologen, Radiologen, Pathologen, Radioonkologen sowie eine Datenmanagerin. «Jeder Fall ist anders, da gibt es kein Schema X. Deshalb ist die Tumorbesprechung wichtig», erklärt Fischer. Nachdem die Besonderheiten des Falls und die Therapieempfehlungen besprochen sind, gehts für sie ins Büro. Die dreifache Mutter arbeitet seit 25 Jahren in der Pflege, ist ausgebildete Pflegefachfrau HF mit Nachdiplomstudium in Intensivpflege. Mit 50 liess sie sich zur Breast Care Nurse weiterbilden. «Jetzt berate ich Brustkrebs-Patientinnen.»

Durch das Fenster in ihrem Büro hat Sabina Fischer Blick auf die Innerschweizer Bergwelt mit dem

Pilatus. Blumen aus ihrem Garten verzieren den Raum, in dem auch die Gespräche mit den Patientinnen stattfinden. «Es soll eine angenehme Atmosphäre sein», denn: «Hier sind schon viele Tränen geflossen.»

Um kurz nach neun Uhr steht die Neuaufnahme einer Patientin in der Klinik an. Anwesend ist der behandelnde Onkologe, Meinrad Mannhart. Gemeinsam mit der Patientin wird zu dritt festgelegt, was individuell für sie wichtig ist und welche Bedürfnisse sie hat. Nach der Anamnese werden die Therapieoptionen besprochen, und anschliessend bekommt die Patientin das Aufklärungsprotokoll. Etwa die Hälfte aller Krebserkrankten kommt alleine. «Da wird die Anwesenheit der Breast Care Nurse geschätzt», so Sabina.

Nach dem Erstgespräch erläutert Fischer der Patientin die Unterstützungsangebote, welche die Breast Care Nurse anbieten kann. Dazu gehören emotionale Angebote durch Netzwerkpartner wie Zweithaar-

beratung, Ernährungsberatung, Physiotherapie, Narbentherapie und auch Komplementärmedizin.

Zwischendurch bleibt Zeit für einen kurzen Austausch mit Pflegefachfrau Christina Bischofberger. Mit ihr bespricht Sabina Fischer nicht nur die Patientenfälle, sondern auch, wie sie als Pflegende damit umgehen. Jedes Jahr gibt es in der Schweiz 6500 neue Fälle von Brustkrebs bei Frauen und etwa 50 bei Männern. Brustkrebs ist



Beim Erstgespräch mit dem Arzt dabei: Breast Care Nurse Sabina Fischer hört zu und berät die Patientin bei Unklarheiten.

Fotos Fabienne Bühler (2), HO

bei Frauen die häufigste Form von Krebs.

Sabina Fischer muss weiter. Sie trifft die 76-jährige ambulante Patientin Sonia Lienhard. Im Juni 2022 bekam sie die Diagnose. Dann ging es schnell: Chemotherapie, damit der Tumor schrumpft, die OP im Oktober und danach die Bestrahlung. Ein wichtiger Akt nach der OP: die Übergabe eines Herzkissens. Es vermittelt symbolisch ein Zeichen der Solidarität und wird im Anschluss an die Operation unter dem Arm getragen. Die Form erleichtert die Lagerung des Arms, bietet Linderung bei Narbenschmerzen, Lymphschwellungen und Druckstellen. Sonia Lienhard konnte wie vier von fünf Frauen brusterhaltend operiert werden. Trotzdem: Die Chemotherapie war happig. Umso dankbarer ist sie für die Unterstützung durch Sabina Fischer. «Jetzt gehts wieder aufwärts», so Lienhard.

Mit ihrer optimistischen Einstellung hat sie schon manche Herausforderung gemeistert. «Ich bin nicht krank, ich

habe nur Krebs», bekräftigt Patientin Lienhard. Nach der Diagnose habe Fischer genau gewusst, was zu tun sei, erinnert sie sich. Der Beistand der Pflegefachfrau ging über praktische Ratschläge hinaus. «Sie stand mir auch psychisch bei. Ich konnte meinen Ballast bei ihr abladen.» Oft griff Sonia Lienhard zum Telefon, um Rat zu holen oder einfach mal ihr Herz auszuschütten. «Es ist wichtig, dass man in dieser Zeit eine Ansprechperson für emotionale, aber auch fachliche Fragen hat», ergänzt Fischer. Nach rund einer Stunde ist der Termin zu Ende. Die beiden ver-

NACHGEFRAGT

«Fachkompetenz und Fürsorge»



Barbara Gresch ist Dozentin und Stellvertretende Leiterin des MAS in Onkologischer Pflege an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

Die ZHAW bietet seit 2010 den Kurs «Breast Care» an. Was ist das für eine Ausbildung?

Es handelt sich um eine Weiterbildung in Onkologischer Pflege. Die Teilnehmerinnen vertiefen ihr Wissen zu diagnostischen Verfahren und Therapien bei Brustkrebs. Sie erweitern so ihre pflegerischen Kompetenzen, um betroffene Frauen und ihre Angehörigen passend zu betreuen, zu begleiten und zu beraten.

An wen richtet sich diese Weiterbildung?

An diplomierte Pflegefachpersonen, welche in der Onkologischen Pflege im stationären oder ambulanten Bereich arbeiten. Die Teilnehmerinnen müssen mindestens zwei Jahre Berufserfahrung mitbringen. Die Weiterbildung kann nur berufsbegleitend absolviert werden und dauert zwei Jahre.

Wie viele Personen haben den Studiengang zur Breast Care Nurse schon abgeschlossen, und gibt es auch Männer darunter?

Seit 2017 haben 30 Frauen die Weiterbildung an der ZHAW abgeschlossen. Männer sind mir keine bekannt.

Welches Feedback erhalten Sie von Absolventinnen?

Die Teilnehmerinnen finden es toll, zu lernen, welche speziellen Bedürfnisse Frauen mit Brustkrebs haben und dass diese sehr unterschiedlich sein können. Sie schätzen das Fachwissen der entscheidenden Experten, wie zum Beispiel der Breast Care Nurse (als Rollenmodell), der Plastischen Chirurgin oder der Psycho-Onkologin. Viele finden auch den Austausch unter den Weiterbildungsteilnehmenden bereichernd.

abschieden sich mit einer sanften Berührung an der Schulter.

Sabina Fischer geht zurück ins Büro. «Aktuell behandeln wir etwa 30 Brustkrebspatientinnen, 20 von ihnen sind unter 50 Jahre alt.» Die stationären Patientinnen bleiben jeweils nur zwei Tage für die OP im Spital.

Oft im Austausch: Pflegefachfrauen Christina Bischofberger (r.) und Sabina Fischer.



Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, steigt ab 50 Jahren deutlich an, ein Viertel der Betroffenen ist zum Zeitpunkt der Diagnose aber jünger als 50. Je früher Brustkrebs erkannt wird, desto besser stehen die Chancen auf Heilung. Entsprechend wichtig ist die individuelle Prävention: Je nach familiärer Vorbelastung können eine genetische Untersuchung und/oder regelmässige Mammografien Aufschluss geben.

Am Mittag geniesst die Breast Care Nurse gerne einen Moment der Ruhe und die Stille in ihrem Büro, bevor sie

die Nachmittagstermine und -aufgaben wahrnimmt. Woher nimmt sie ihre Zuversicht? «Ich bin dankbar für das Leben, für die Gesundheit und für die Familie. Zu sehen, dass kranke Menschen es schaffen, einen Lebenssinn und Lebensqualität beizubehalten, motiviert mich und zeigt, dass das Leben auch mit Einschränkung lebenswert ist.»

Und doch ist auch Sabina Fischer schon an ihre Grenzen gekommen. «Wenn junge Frauen mit Kleinkindern oder mit Kinderwunsch betroffen sind, dann belastet mich das

sehr.» Zu Hause spreche sie nicht über die Schicksale in der Klinik. Sie untersteht der Schweigepflicht. Über Belastungen aus dem Arbeitsalltag tauscht sie sich mit Kolleginnen auf der Station aus. «Ich habe auch die Pflicht, acht Stunden Supervision pro Jahr in Anspruch zu nehmen.»

Ein letztes Mal an diesem Tag klingelt ihr Telefon wegen einer anstehenden Behandlung. Dann gehts für Sabina Fischer wieder auf ihr E-Bike Richtung nach Hause. An der frischen Luft kann sie abschalten.

ALINE SPESCHA

DIE STUDIE

Impfung gegen Brustkrebs

Zum ersten Mal haben Forschende der University of Washington School of Medicine (UWSM) eine Impfung gegen Brustkrebs erfolgreich bei Frauen getestet. Das Präparat auf DNA-Basis zeigte im Test gute Erfolge. Die Teilnehmerinnen der Studie mit HER2-positivem Brustkrebs hatten die Prognose, nicht länger als fünf Jahre nach ihrer Erkrankung zu überleben. Während des Untersuchungszeitraums von ca. 10 Jahren überlebten jedoch 80 Prozent der Teilnehmerinnen der Studie. www.jamanetwork.com

DER TIPP

Abtasten Die Brust einmal im Monat abtasten, auch nach der Menopause. Bei Frauen mit Periode am besten jeweils zwei bis drei Tage nach Beginn.

DAS BUCH

Brustkrebs – Alles, was jetzt wichtig ist

Welchen Brustkrebs habe ich genau? Wie finde ich ein kompetentes Behandlungsteam und was kann ich tun, wenn die Angst kommt? Prof. Dr. med. Nadia Harbeck gibt einen umfassenden Überblick zum Thema und beantwortet die wichtigsten Fragen. www.orellfuessli.ch



Foto Fabienne Bühler

Rheumatische Beschwerden pflanzlich behandeln

Wenn jede Bewegung schmerzt, ist der Alltag stark beeinträchtigt. Oft steckt eine rheumatoide Arthritis mit entzündeten Gelenken dahinter, umgangssprachlich oft als Rheuma bezeichnet. Linderung können auch pflanzliche Präparate bringen.

Rheuma ist kein eigenständiges Krankheitsbild. Unter dem Begriff werden über 200 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst. Typische Beschwerden sind gerötete, geschwollene und oft auch warme Gelenke. Dazu kommen Schmerzen. Morgens sind die Gelenke oft steif. Eine Behandlung sollte möglichst früh einsetzen, um die schlechende Zerstörung der Gelenke aufzuhalten. Zu den rheumatischen Erkrankungen zählen auch degenerative Veränderungen der Gelenke und Wirbelsäule. Von dieser Arthrose sind vor allem ältere Menschen betroffen. Auch hier kommt es zu Bewegungsschmerzen.

Extrakte aus der Arnikablüte (*Arnica montana*) sind reich an ätherischen Ölen und Flavonoiden. Sie wirken entzündungshemmend, können damit also Schmerzen im Bewegungsapparat positiv beeinflussen. Praktisch sind Gele mit den Pflanzen-Extrakten, die direkt auf die schmerzende Stelle aufgetragen werden. Neben entzündlichen Gelenksbeschwerden können Zubereitungen

mit Arnika auch Muskelverspannungen und Beschwerden nach einem Hexenschuss lösen. Bewährt hat sich ausserdem die Einnahme von Extrakten aus der Wurzel der Teufelskralle. Der Knorpel im Gelenk wird dadurch geschützt, das kann die Beweglichkeit verbessern. Auch bei anderen chronischen Gelenkerkrankungen ist die Teufelskralle eine Option.

AtroGel®

Das A.Vogel AtroGel® enthält die frische Bergarnika-Blüte in konzentrierter Form. Zweimal täglich aufgetragen wirkt es entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Atrosan®

Atrosan®-Tabletten mit dem Extrakt aus den wirkstoffreichen Sekundärwurzeln der Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) gelten dank ihrer guten Verträglichkeit als Basismittel zur unterstützenden Behandlung von chronischen Schmerzen bei Verschleisserscheinungen des Bewegungsapparates wie zum Beispiel Arthrose. Die Teufelskralle entfaltet ihre Wirkung nach einigen Tagen; die maximale Wirkung wird nach ungefähr vier Wochen erreicht.

Atrosan® und AtroGel® von A.Vogel sind rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.



PINK RIBBON CHARITY WALK

«Brustkrebs betrifft alle»

Die Migros Fachmärkte sind starker Partner beim Pink Ribbon Charity Walk. Projektleiterin **Carmela Schuler** erklärt, wie sich die Fachmärkte engagieren und warum das Thema Brustkrebs alle etwas angeht.

Wieso engagieren sich die Migros Fachmärkte für den Pink Ribbon Charity Walk?

Seit Januar 2023 sind die Fachmärkte der Migros Partner von Pink Ribbon Schweiz. Es ist uns wichtig, ein Zeichen zu setzen und die Botschaft von Pink Ribbon in die Öffentlichkeit zu tragen und die breite Bevölkerung, unsere Kunden und unsere Mitarbeitenden für das Thema zu sensibilisieren – das ist unsere Herzensangelegenheit.

Was machen Sie konkret?

Wir sind mit unseren Fachmarkt-Formaten bei den Pink-Ribbon-Anlässen, die sie zur Sensibilisierung der Bevölkerung für das Thema durchführen. Wir versuchen, unsere Mitarbeitenden und Kunden auf diese Reise mitzunehmen, und helfen mit, die Botschaft von Pink Ribbon Schweiz zu verbreiten – sei es mit Events oder Artikelverkäufen für Pink Ribbon. Es gibt auch Spendenaktionen, die Mitarbeitende zugunsten dieser guten Sache organisieren.

Aufklärung zwischen Elektrogeräten und Bohrmaschinen quasi.

... und Sofas, wunderschöner Bettwäsche oder Pflanzen. Das funktioniert, weil die ca. 4500 Kolleginnen und Kollegen der Migros Fachmärkte hinter der Sache ste-

hen und das Engagement leben. Brustkrebs betrifft alle – ob Frau oder Mann. Als erkrankte Person, als Angehöriger, Freund oder Arbeitskollege. Wir können mit unserer Reichweite helfen zu sensibilisieren und auch Spenden sammeln, damit die Heilung von Brustkrebs irgendwann zur Regel wird.

Welche Produkte gibt es zu kaufen?

Im Brustkrebsmonat Oktober werden wir in allen Filialen unserer Fachmärkte das Solidaritätssymbol, die pinke Ansteckschleife, zum Preis von fünf Franken verkaufen. Der gesamte Erlös geht an Pink Ribbon Schweiz – dieses Geld fließt in mehrere Studien zur Erforschung und Heilung von Brustkrebs. Wir verkaufen auch pinke Pflanzen wie die Besenheide oder die Flamingoblume. Ein Teil der Einnahmen geht ebenfalls an Pink Ribbon Schweiz.

Waren Sie persönlich in Ihrem Umfeld durch einen solchen Schicksalsschlag betroffen?

Von Brustkrebserkrankungen im nahen Umfeld nicht – dafür



Carmela Schuler ist CEO-Assistentin Migros Fachmarkt AG und Projektleiterin «Engagement Pink Ribbon».

#zämesimerstercher: Am 3. September laufen 5000 Teilnehmende am Pink Ribbon Charity Walk mit.



bin ich dankbar. Ich habe Arbeitskolleginnen oder Mitarbeitende, die betroffen sind oder waren. Die einen haben es geschafft, andere leider nicht.

Werden Sie beim Pink Ribbon Charity Walk an den Start gehen?

Aber natürlich! Diese Energie, diese Lebensfreude, diese Positivität, die man im Letzigrund spürt, ist einzigartig. Wenn man im menschlichen

Ribbon entsteht, der Song «zämesimer stercher» läuft – dann sind das Gänsehautmomente pur und man spürt, wie 5000 Frauen und Männer für die gleiche Sache hier sind – nämlich um ein Zeichen zu setzen im Kampf gegen Brustkrebs. Dafür laufe ich – zusammen mit 500 Kolleg*innen und Kunden der Migros Fachmärkte. KATHIA BALTISBERGER

Die Migros Fachmärkte engagieren sich für die Sensibilisierung des Themas Brustkrebs. Im Brustkrebsmonat Oktober gibt es verschiedene pinke Produkte. Zum Beispiel Flamingoblumen und Besenheide.