



65 JAHRE KREBSLIGA OSTSCHWEIZ



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Krebsliga Ostschweiz hat aufgrund der Pandemie zum ersten Mal in ihrer Geschichte eine schriftliche Abstimmung der Mitgliederversammlung durchgeführt. Dafür durften wir an unserer Jubiläumsveranstaltung am 8. September anlässlich «65 Jahre Krebsliga Ostschweiz» vor Ort Regierungsrat Dr. Bruno Damann begrüßen und mit ihm zahlreiche interessierte Teilnehmende. Die Geschichte der Krebsliga Ostschweiz zeigt, welche grosse Wirkung der Einsatz Einzelner für die Interessen von Krebsbetroffenen entfalten konnte: So betrieb die Krebsliga eines der ersten zytologischen Labors, gründete das erste Krebsregister der Schweiz und gab Anstoss zu einer onkologischen Abteilung am Kantonsspital St.Gallen.

In den vergangenen Monaten engagierten wir uns wieder verstärkt im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention: Beim Familientreff in Wattwil wurden Spielgruppenleiterinnen und Kinder auf kreative Weise über den Sonnenschutz informiert, beim Ernährungsbus konnten sich Passantinnen und Passanten an zwei Tagen über gesunde Ernährung informieren lassen und der Oktober stand wieder ganz im Zeichen von Brustkrebs mit Standaktionen zu Solidarität und Informationen zur Früherkennung. Erfreulich entwickelt sich auch das St.Galler Darmkrebsvorsorge-Programm, so stehen wir kurz vor dem Start des Programms.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Regula Schneider
Geschäftsführerin

PATIENTENTAG KOMPLEMENTÄRE & INTEGRATIVE ONKOLOGIE

Am 19. Juni 2021 fand der 1. Patiententag als Online-Tagung statt

89 Menschen haben an der Online-Veranstaltung des Zentrums für integrative Medizin am Kantonsspital St.Gallen teilgenommen. Viele Krebsbetroffene und ihre Angehörigen stellen sich die Frage, was sie selbst für sich tun können, um aktiv der Erkrankung gegenüber zu treten oder eine bessere Symptomkontrolle zu erlangen. Die Inhalte der Tagung beleuchteten, wie gut Komplementärmedizin als Hilfe eingesetzt werden kann, um Nebenwirkungen und Spätfolgen der Krankheit und Therapie zu vermeiden oder zu lindern.

Diverse Aspekte aus den Bereichen Ernährung, körperliche Bewegung, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Entspannung wurden in Referaten und Workshops dargelegt. Einzelne Therapiemethoden - wie zum Beispiel die Akupunktur, Misteltherapie, Kunsttherapie oder Heileurythmie - wurden beleuchtet. Ebenso wurde das weiterführende Angebot der Fachberatung Cancer Survivorship der Krebsliga Ostschweiz als Teil der Nachsorge vorgestellt.

Sarah Stoll
Fachberaterin Cancer Survivorship

STANDAKTION BEIM MARKTPLATZ ST.GALLEN / AUFFAHRTSLAUF KYBUNPARK

Der Ernährungsbus machte halt in St.Gallen

Nach langer Zeit war es wieder einmal möglich die Krebsliga in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Eine ausgewogene Ernährung senkt das Krebsrisiko! Auf spielerische Weise konnte die eigene Ess- und Trinkgewohnheit beim neuen Ernährungsbus der Krebsliga überprüft werden. Dieser machte Halt am 11.09.2021 beim Marktplatz in St. Gallen und am 12.09.2021 anlässlich des Auffahrtslaufes auf dem Start- und Zielgelände im Stadion St.Gallen. Zudem wurden feine und frisch zubereitete Salate als Beispiel einer gesunden und doch sehr schmackhaften Ernährung an die Besucher verteilt. Die Broschüren mit dazugehörigen leckeren Rezepten wurden sehr gerne als Kochideen mitgenommen.

Ernst Richte
Bereichsleiter Beratung und Unterstützung



BRUSTKREBSMONAT OKTOBER

Rosen-Verteilaktionen für Pendlerinnen

Jeden Tag erhalten mehr als 16 Betroffene in der Schweiz die Diagnose Brustkrebs. Das sind jährlich ca. 6'200 Frauen und 50 Männer. Mit verschiedenen Rosen-Verteilaktionen hat die Krebsliga Ostschweiz im ganzen Monat Oktober auf dieses wichtige Thema hingewiesen. Dies als Zeichen der Solidarität und auch um auf die Früherkennung und die anspruchsvolle Zeit während und nach einer Brustkrebstherapie hinzuweisen.

Unsere BeraterInnen verteilten pinke Rosen und Infobooklets an die Pendlerinnen bei den Bahnhöfen St.Gallen, Sargans und Wil, sowie an die Besucherinnen beim Einkaufszentrum Rheinpark in St. Margrethen.

Modenschau von Betroffenen für Betroffene

Am 14. Oktober 2021 lud spiess + kühne ihre Kundinnen, Betroffene und Begleitpersonen zur Modenschau ein. Einmalig: Betroffene präsentierten für Betroffene Modehighlights aus der aktuellen Dessous- und Bademode-Kollektion. Ergänzend wurden stylische Kopfbedeckungsmöglichkeiten von Kopfrausch Herisau vorgeführt. Erweitert wurde der Anlass durch individuelle Schminkberatungen von Carmen D'Onofrio. Inspirationen und Tipps konnten im geschützten Rahmen weitergegeben werden. Am Infostand der Krebsliga Ostschweiz fand ein reger Austausch mit Fragen und persönlichen Gesprächen statt. In angenehmer Atmosphäre und mit einem gemeinsamen Apéro fand der Abend seinen Ausklang.

Evelyne Stäger
Assistentin der Geschäftsführung

SONNENSCHUTZ EVENT IM FAMILIENTREFF WATTWIL

Krebsliga Ostschweiz übergibt Sonnenschutz-Caps

Im Juni durfte die Krebsliga Ostschweiz den Familientreff Wattwil über das Thema Sonnenschutz sensibilisieren. Kinderhaut ist empfindlicher als diejenige von Erwachsenen, da die natürlichen Eigenschutzmechanismen vor allem in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt sind. Daher ist es besonders wichtig, dass die Kinder früh im Umgang mit der Sonne und ihren UV-Strahlen auf spielerische Weise sensibilisiert werden. Das erhaltene Feedback der Spielgruppenleiterinnen bestätigte, dass die hellblauen Mützen und das Bilderbuch „Das Haus im Schatten“ auf grossen Anklang stiessen. Die Kinder waren von der schattenspendenden Hütte im Bilderbuch sehr inspiriert und wer weiss, vielleicht wurde sie danach gleich zu Hause nachgebaut. Und wie wertvoll, wenn das Eincremen mit Sonnencreme bevor man das Haus verlässt, bereits zur Gewohnheit geworden ist.

Petra Zangerl
Sozialarbeiterin Beratung und Unterstützung



SCHRIFTLICHE ABSTIMMUNG MITGLIEDER- VERSAMMLUNG

65 Jahre Krebsliga Ostschweiz: 8. September 2021

Erstmalig wurde die Mitgliederversammlung brieflich durchgeführt. Wir erhielten erfreulicherweise 379 Rückmeldungen, was eine mehr als 10 Mal höhere Beteiligung darstellt als an den üblichen vor Ort durchgeführten Versammlungen. Einstimmig wurden der Jahresbericht und die Jahresrechnung genehmigt. Als Nachfolger des im Brustzentrum des Kantonsspitals und bei uns zurückgetretenen Prof. Dr. Beat Thürlimann wurde sein Nachfolger Prof. Dr. Jens Huober in den Vorstand gewählt.

Am 8. September konnten wir dann in der Militärkantine unsere öffentliche Informationsveranstaltung unter Beteiligung von Ehrengästen, Mitgliedern, Interessierten, Mitarbeitenden und Vorstand durchführen.

Die Geschäftsführerin Regula Schneider gab einen Überblick über die aktuellen breitgefächerten Tätigkeiten der Krebsliga Ostschweiz mit neu 50 angestellten Mitarbeitenden. Renate Praxmarer berichtete über die Tätigkeit des palliativen Brückendienstes, der die Betreuung schwerkranker Patienten daheim in Zusammenarbeit mit der Spitex und niedergelassenen Ärzten seit bereits 20 Jahren wesentlich und erfolgreich unterstützt.

Der St.Galler Historiker und Kriminalromanautor Théo Buff berichtete aus Anlass des 65-jährigen Bestehens der Krebsliga Ostschweiz über einige Highlights ihrer Geschichte, die er mit kriminalistischem Gespür aufgearbeitet hatte.

Die Krebsliga wurde 1956 von visionären Personen um den ersten Präsidenten Dr. F. Iklé gegründet. Durch ein neuartiges zytologisches Labor der Krebsliga konnte die Prävention von Gebärmutterkrebs ("Abstrich") in der Region zugänglich gemacht werden. 1960 wurde in St.Gallen das erste Krebs-

register der Schweiz gegründet. Die Gründung der onkologischen Station und des Ambulatoriums 1973 am Kantonsspital St.Gallen unter Leitung von Prof. Dr. HJ Senn entstand auf Initiative der Krebsliga, welche im Verlauf viele Jahre Forschung und Kongresstätigkeit dieser Abteilung massgeblich gefördert hat. Seit 10 Jahren führt die Krebsliga auch das wirksame Brustkrebs-Früherkennungsprogramm donna im Auftrag der Kantone St.Gallen, Graubünden, Bern und Solothurn. Diese Tätigkeiten in der Vorsorge wachsen kontinuierlich zu einem immer grösseren Teil unserer Arbeit an.

Weitere Informationen zu unserer Geschichte (Artikel Schweizerische Ärztezeitung) finden Sie auf unserer Internetseite.

Dr. Rudolf Morant
Präsident



DARMKREBSVORSORGE-PROGRAMM

Der Start des Darmkrebsvorsorge-Programms im Kanton St.Gallen steht kurz bevor

Nach zwei im September erfolgten Informationsveranstaltungen in Sargans und Rapperswil bereitet sich die Krebsliga Ostschweiz nun final auf die etappenweise Einführung des Darmkrebsvorsorge-Programms im Kanton St.Gallen vor. Der Start des Programms wird mit den Ortschaften Sargans und Rapperswil lanciert. Im Frühjahr 2022 soll das Programm kantonsweit starten.

Mit dem Darmkrebsvorsorge-Programm bietet die Krebsliga Ostschweiz eine wirksame Vorsorge für eine der häufigsten Krebsarten in der Schweiz an. Innerhalb von zwei Jahren wird allen Einwohnerinnen und Einwohnern im Alter zwischen 50 und 69 Jahren ein Brief mit Informationen zum Programm zugeschickt. Erhalten wir online oder per Brief keine Abmeldung, versenden wir eine Informationsbroschüre sowie direkt einen Blut-im-Stuhl Test. Mit diesem Test kann jede Person schnell, einfach und kostengünstig eine wirksame Darmkrebsvorsorge

wahrnehmen, falls gewünscht. Es ist auch möglich sich im Rahmen des Programms für eine Darmspiegelung zu entscheiden. Bei beiden Vorsorgemöglichkeiten bezahlt die teilnehmende Person nur den Selbstbehalt, unabhängig von der gewählten Franchise.

Weitere Informationen zum Darmkrebsvorsorge-Programm sind auf der Internetseite der Krebsliga Ostschweiz (ostschweiz.krebsliga.ch/darm) zu finden. Für weitere Auskünfte und Fragen steht Ihnen das Darmkrebsvorsorge-Team sehr gerne zur Verfügung (darmkrebsvorsorge@krebsliga-ostschweiz.ch oder 0800 119 900).

Tamara Abersfelder

Projektassistentin Darmkrebsvorsorge-Programm

BIBERHERZ VERSCHENKEN FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Süsses trifft Kunst – Limited Edition Biberherz

In Zusammenarbeit mit dem Künstler Pirmin Breu (pirminbreu.com) und der Krebsliga Ostschweiz lanciert die Firma Bischofberger AG ein Biberherz mit einzigartiger Kunst-Verpackung. Pro Biberherz dieser Limited Edition wird CHF 5.- an die Krebsliga Ostschweiz gespendet. Bischofberger AG wie auch Pirmin Breu engagieren sich aktiv für Krebsbetroffene. Mit Süssem etwas Gutes tun ist ein Herzensprojekt.

Wir bedanken uns für diese schöne Zusammenarbeit! Die Biberherzen können via Onlineshop baerli-biber.ch/Produkte/Grosse-Biber/ oder in der Chocolat Manufacture in der Hauptgasse in Appenzell gekauft werden.

Evelyne Stäger

Assistentin der Geschäftsführung



Verkaufspreis CHF 20.– exkl. Porto und Verpackung

Gerne sind wir auch für inhaltliche Anregungen und Fragen für Sie da:

Online-Spenden leichtgemacht

**Gemeinsam gegen Krebs –
vielen Dank für Ihre Unterstützung!**



Krebsliga Ostschweiz

Geschäfts- und Beratungsstelle
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen

Telefon 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch

krebsliga-ostschweiz.ch

facebook.com/krebsligaostschweiz 

Beratungsstelle Buchs
Grünaustrasse 24
9470 Buchs

Telefon 081 756 28 57
buchs@krebsliga-ostschweiz.ch

Beratungsstelle Glarus
Bankstrasse 12
8750 Glarus

Telefon 055 552 09 47
glarus@krebsliga-ostschweiz.ch