BULLETIN
AUSGABE 15 | 11/26

krebsliga ostschweiz



70 JAHRE ENGAGIERT GEGEN KREBS

Liebe Leserin, lieber Leser

Es war 1956 als der Chefarzt der Frauenklinik, Dr. Franz Iklé die Initiative zur Gründung der Krebsliga St.Gallen-Appenzell ergriff. «Zur Wahrung der Interessen von Krebskranken, zur Förderung der Vorsorge und zur besseren Behandlung und Betreuung von Betroffenen». Was damals mit der Ordensschwester Gertrud Hungenbühler als «Fürsorgerin» begann, ist heute ein Betrieb mit rund 60 Mitarbeitenden in verschiedenen Fachbereichen.

Dank viel ehrenamtlichem Engagement und der nötigen Hartnäckigkeit gelang es während dieser Zeit, das Thema Krebs im öffentlichen Bewusstsein zu implementieren. Viele, heute in der Ostschweiz selbstverständlichen Dienstleistungen, gehen auf die Initiative der Krebsliga zurück. So wurde das erste Krebsregister der Schweiz in St.Gallen eröffnet. 1969 gab die Krebsliga den ideellen und finanziellen Anstoss zum Aufbau einer onkologischen Station am Kantonsspital und dies gegen anfänglichen Widerstand der Regierung. Sie blieb fordernd und half mit, dass St.Gallen heute ein Zentrum in der Tumorbehandlung ist.

Anfangs der 2000er Jahre war wiederum die Krebsliga St.Gallen-Appenzell massgeblich beteiligt, damit Früherkennungsprogramme auf der politischen Agenda erscheinen und 2009 konnte «donna» den Betrieb aufnehmen. Heute wird dieses Programm, geführt von der Krebsliga Ostschweiz, in 6 Kantonen angeboten und mit dem Darmkrebsvorsorge-Programm besteht ein weiteres Früherkennungsprogramm im Kanton St.Gallen. «Prävento», so der Sammelbegriff, umfasst noch weitere Aktivitäten vorwiegend im Bereich der Aufklärung wie Ernährung oder Sonnenschutz.

Hochs und Tiefs, harmonische und schwierige Momente prägen die 70 Jahre. Trotzdem, die Krebsliga blieb und bleibt ihrem Kerngeschäft treu; der Beratung und Unterstützung von Krebsbetroffenen und deren Angehörigen. Dies geschieht vorwiegend an unseren Beratungsstellen in St.Gallen, Buchs und Glarus mit ausgebildetem Fachpersonal. Die Fachberatung Cancer Survivorship, welche sich um die Verbesserung von Langzeitfolgen der Krebserkrankung und deren Therapien bemüht, gehört ebenfalls zum Angebot der Krebsliga Ostschweiz, wie auch der Palliative Brückendienst, der es den Patientinnen und Patienten ermöglicht, trotz fortgeschrittener Krankheit und im Sterben, länger in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben.

Viel ist geschehen in den letzten 70 Jahren! Viele weitere Herausforderungen stehen an und werden noch auf uns zukommen. So sind wiederum mutige Entscheidungen und Erneuerungen notwendig, um das wertvolle Programm «donna» nicht nur zu erhalten, sondern zu verbessern und in eine gesicherte Zukunft zu führen. Bis zu einer Lösung engagiert sich die Krebsliga auch finanziell. Wohin die Reise auch geht, wir wollen weiterhin ein aktiver Teil der Gesundheitspolitik bleiben, sowohl politisch wie auch als Anbieter von Leistungen.



Ohne Sie wird dies aber nicht gehen. Begleiten Sie die Krebsliga Ostschweiz auch weiterhin mit Ihrer Unterstützung. Jetzt schon – herzlichen Dank!

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Dr. med. Rudolf Morant
Präsident

SPUREN, DIE BLEIBEN

Mit grosser Dankbarkeit verabschieden wir Renate Praxmarer.

Sie gehörte zu den Fachpersonen der ersten Stunde, die den Palliativen Brückendienst aufgebaut haben. Was damals mit viel Pioniergeist, Mut und einer klaren Vision begann, entwickelte sich zu einem professionellen mobilen Palliative Care Dienst und zu einem festen Bestandteil der spezialisierten Palliative Care Versorgung in der Ostschweiz.



Ivo Dürr, Bereichsleiter PBD, Renate Praxmarer,
Regula Schneider, Geschäftsführerin KLOCH

In ihrer über 26jährigen Tätigkeit bei der Krebsliga Ostschweiz hat sie als Pionierin und ausgewiesene Fachexpertin den Aufbau und die Entwicklung begleitet und geprägt. Mit ihrer Fachkompetenz, einem hohen Qualitätsanspruch und grossem Engagement gelang es ihr, die spezialisierte Versorgungslandschaft, sowohl regional als auch schweizweit mitzugestalten. Unter ihrer Leitung entstand ein hochprofessioneller mobiler Palliative Care Dienst, der Betroffene, Angehörige und Spitex-Organisationen fachlich unterstützt und in herausfordernden Pflegesituationen Entlastung und Sicherheit bietet. Ziel und Anspruch war dabei stets, den Menschen eine ganzheitliche, individuelle und würdevolle Begleitung zukommen zu lassen.

Mit ihrer wertschätzenden Führung und ihrer Fähigkeit, Menschen für eine gemeinsame Sache zu gewinnen, hat sie Teams geprägt, nachhaltige und tragfähige Strukturen geschaffen und vielen Menschen Sicherheit und Zuversicht gegeben.

Nach 26 Jahren endet nun ein bewegtes Kapitel. Was bleibt, ist weit mehr als nur ein erfolgreich aufgebauter Dienst: Es bleiben Begegnungen, Erfahrungen, gewachsene Netzwerke und eine Haltung, die weitergetragen wird. Für ihr grosses Engagement danken wir Renate Praxmarer von Herzen und wünschen ihr für den neuen Lebensabschnitt Gesundheit, Freude und viele bereichernde Momente.

Die Spuren deines Wirkens bleiben.

MIT PRÄVENTO AM AUFFAHRTSLAUF 2026

Sonnenschutz, Begegnungen und Bewegung für den guten Zweck.

Mit dem Slogan „prävento – Vorsorge schützt. Wissen stärkt." war die Krebsliga Ostschweiz auch beim diesjährigen Auffahrtslauf präsent. Trotz des wechselhaften Wetters mit nur wenigen Sonnenstrahlen nutzten zahlreiche Besucherinnen und Besucher sowie Läuferinnen und Läufer die Gelegenheit, sich über Sonnenschutz und Gesundheitsvorsorge auszutauschen. Für einen gesunden Bissen zwischendurch verteilte unser Team neben Sonnencreme-Mustern auch frische Äpfel und stand für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Ein besonderes Zeichen setzte Laurien Sloof: Nach einer eigenen Krebserfahrung absolvierte sie den Halbmarathon als persönlichen Spendenlauf zugunsten der Krebsliga Ostschweiz. Dank ihres grossartigen Engagements kam eine Spendensumme von 1'390 Franken zusammen.

Dafür danken wir von Herzen.



SONNENSCHUTZ IM FOKUS AN DER OFFA 2026

prävento – Vorsorge schützt. Wissen stärkt.

Während dem diesjährigen OFFA-Auftritt sensibilisierte die Krebsliga Ostschweiz zum Thema Sonnenschutz und Hautgesundheit. Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, sich direkt vor Ort mit Dermatologinnen auszutauschen und spontane Kurzchecks durchführen zu lassen.

Auch unsere Mitarbeitenden standen für Gespräche rund um Prävention, Früherkennung und Gesundheitsvorsorge zur Verfügung. Zudem informierten wir über die Programme donna Mammografie-Screening und Darmkrebsvorsorge sowie weitere Angebote der Krebsliga Ostschweiz.

Der persönliche Austausch und das grosse Interesse der Besucherinnen und Besucher machten deutlich, wie wichtig verständliche und niederschwellige Präventionsangebote sind.



MITGLIEDERVERSAMMLUNG & ÖFFENTLICHER VORTRAG IN RAPPERSWIL

Endlichkeit macht das Leben wertvoll.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung der Krebsliga Ostschweiz durften wir im Hotel Schwanen in Rapperswil rund 90 Gäste zur öffentlichen Veranstaltung «Endlichkeit macht das Leben wertvoll» begrüssen. Präsident Dr. med. Rudolf Morant eröffnete den Anlass und begrüsste die Referierenden Brigitte Jäger, Pflegefachfrau HF und Spezialistin Palliative Care bei der Krebsliga Ostschweiz, Matthias Angehrn, Theologe und Begleiter für Seelsorge und (körper-)spirituelle Begleitung, sowie Ludwig Hasler, Philosoph, Physiker und Publizist.

Im Zentrum standen Fragen, die weit über die Medizin hinausgehen: Was zählt im Leben? Was gibt Halt in schwierigen Zeiten? Welche Bedeutung haben Sinn, Spiritualität und Verbundenheit?

Brigitte Jäger und Matthias Angehrn zeigten auf, wie wichtig eine ganzheitliche Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen ist.

Ludwig Hasler regte mit seinem eindrücklichen Referat «Ohne Tod wäre das Leben tödlich» zum Nachdenken an. Er erinnerte daran, Sinn nicht erst am Ende des Lebens zu suchen, sondern im Hier und Jetzt – auch in der Verbundenheit mit anderen Menschen und darin, füreinander da zu sein und mit etwas verbunden zu sein, das grösser ist als wir selber. Beim anschliessenden Apéro wurden die Gedanken des Abends in zahlreichen Gesprächen weitergeführt. Die persönlichen Begegnungen zeigten, wie sehr Themen wie Lebenssinn, Trost und Lebensqualität bewegen. Ein Abend voller wertvoller Impulse und Begegnungen, der noch lange nachwirkt.



Wir danken der S. + H. Rothschild Stiftung für die Unterstützung, die diese Veranstaltung ermöglicht hat.

SEGELREISE IN HOLLAND – GEMEINSAM UNTERWEGS

Zum 10. Mal ging es mit dem Plattbodenschiff ins Wattenmeer.

Das gemeinsame Leben an Bord erforderte Zusammenarbeit, gegenseitige Unterstützung und aktives Mitwirken beim Segeln. Die Teilnehmenden übernahmen – ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend – Aufgaben an Bord und erlebten, wie gemeinsames Handeln Vertrauen, Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft stärkt.

Die besondere Natur des Wattenmeers mit ihrer Ruhe, Weite und den Gezeiten bot einen idealen Rahmen für Erholung, Reflexion und neue Perspektiven. Gespräche entstanden auf natürliche Weise, Erfahrungen konnten geteilt und gegenseitige Unterstützung erlebt werden.



Einige persönliche Eindrücke:

«Nun liegen diese Tage der Auszeit hinter mir und anhaltend wirken all die Eindrücke und Erlebnisse dieser wundervollen bereichernden Tage in mir nach. Was war dies nur für ein Geschenk, dies nach all den Strapazen und Spätfolgen, welche diese Erkrankung mit sich bringt, erleben zu dürfen, einfach mal weg und raus aus all dem Schlammassel und existenziellen Sorgen. Fatigue, Schlafmangel, Arthalgien, Rezidiv-Angst, erneuter Abklärungsprozess einer erneuten komplexen Re-OP, wegen Arbeitsverlust existenzielle Sorgen einfach mal für ein paar Tage über Bord geschmissen und mit der Gischt des Wattenmeers und dem Wind des Nordens durchlüftet mal einfach wieder zu erkennen „stimmt, da ist ja auch noch so viel mehr", neben all dem was eine Krebserkrankung mit sich bringt und dafür zoll ich meinen tief empfundenen Dank, dem unschlagbaren Team der Initianten der Krebsliga, damit diese so unvergessliche Reise überhaupt umsetzbar war und überhaupt ermöglicht werden konnte.»



«Erst wenn ich mich sicher fühle, kann ich wirklich loslassen, kann ich die Kräfte sparen, die mir heute den Zugang zum Erleben oft rauben.

Unspektakulär, sicher, authentisch, berührbar, respektvoll und auf Augenhöhe habt ihr uns begleitet und durch alle «Strömungen» geführt. HERZENSDANK»

«Auch für mich war diese Zeit auf der Elbrich in Holland eine wunderschöne Auszeit, etwas Kostbares, von dem ich noch lange zehren werde... Viele Bilder, Gerüche, Gespräche und den Wind im Gesicht sind nicht nur auf meinem Natel, sondern auch in meiner Seele gespeichert.»

JUNG. KREBS. LEBEN.

Ein Abend voller Offenheit, Austausch und berührender Einblicke.

Die öffentliche Veranstaltung Jung. Krebs. Leben. vom 10. September 2026, im ehemaligen Kino Storchen in St. Gallen stiess auf grosses Interesse und brachte zahlreiche Besucherinnen und Besucher zusammen.

Im Mittelpunkt stand der preisgekrönte Kurzfilm der St. Galler Animationsfilmkünstlerin Luisa Zürcher, in welchem persönliche Erfahrungen mit Krebs gezeigt werden. Durch die künstlerisch eindrückliche Auseinandersetzung mit der Erkrankung gab sie jungen Betroffenen eine Stimme und regte zum Nachdenken an.



Ergänzt wurde das Programm durch Fachreferate, aktuelle Zahlen des Krebsregisters sowie Einblicke in die Lebensrealität und die Bedürfnisse junger Menschen mit Krebs. Im anschliessenden Podium bot sich auch die Gelegenheit, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Der Anlass machte deutlich, wie wichtig es ist, das Thema Krebs im jungen Erwachsenenalter sichtbar zu machen, Wissen zu vermitteln und Betroffene zu unterstützen.



Luisa Zürcher

Die Veranstaltung wurde durch die S. + H. Rothschild Stiftung ermöglicht und von Fachpersonen des Tumor- und Brustzentrums Ostschweiz (TBZ Ostschweiz) sowie dem Krebsregister Ostschweiz begleitet.

NACHLASSPLANUNG: FRÜHZEITIG KLARHEIT SCHAFFEN

Grosses Interesse am Anlass vom 9. September 2026 im Pfalzkeller in St. Gallen

Was soll einmal bleiben? Wer soll bedacht werden? Und wie lassen sich persönliche Wünsche rechtzeitig festhalten? Rund um die Nachlassplanung gibt es viele Fragen – rechtliche, finanzielle und vor allem sehr persönliche.

Rund 80 Mitglieder und Spenderinnen und Spender folgten unserer Einladung und erhielten verständliche und praxisnahe Informationen zu Themen wie Testament, Erbrecht und Vorsorge. Fachpersonen zeigten auf, welche Möglichkeiten bestehen und weshalb es sich lohnt, sich frühzeitig mit den eigenen Wünschen auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt stand dabei nicht nur die Wissensvermittlung. Die Teilnehmenden hatten Gelegenheit, persönliche Fragen zu stellen, individuelle Anliegen anzusprechen und sich miteinander auszutauschen. Nachlassplanung schafft Klarheit und ermöglicht es, persönliche Wünsche selbstbestimmt festzuhalten. Gleichzeitig kann sie Angehörige entlasten und ihnen Orientierung geben. Das grosse Interesse an der Veranstaltung hat uns sehr gefreut. Gleichzeitig bedauern wir, dass wir aufgrund der begrenzten Platzkapazität im Pfalzkeller nicht alle Anmeldungen berücksichtigen konnten.

Wir danken allen Teilnehmenden für ihr Vertrauen, das grosse Interesse und den offenen Austausch.



NEUE VORSORGEMAPPE: SELBST ENTSCHEIDEN

Heute an morgen denken – Vorsorge schafft Sicherheit

Niemand beschäftigt sich gerne mit einer schweren Erkrankung oder dem Lebensende. Und doch kann es entlastend sein, sich frühzeitig mit den eigenen Wünschen auseinanderzusetzen – für sich selbst und für die Menschen, die einem nahestehen.

Die neue Vorsorgemappe „Selbst entscheiden" der Krebsliga unterstützt Sie dabei, wichtige persönliche Entscheidungen festzuhalten. Sie umfasst fünf verständlich aufbereitete Broschüren zu Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament und Wünschen nach dem Tod sowie eine Checkliste für Hinterbliebene. Schritt für Schritt können Sie festhalten, welche medizinischen Behandlungen Sie wünschen, wer Sie vertreten soll oder wie Sie Ihren Nachlass regeln möchten.

Die Vorsorgemappe bietet Orientierung und hilft dabei, persönliche Wünsche rechtzeitig zu klären und Angehörige im Ernstfall zu entlasten.



Erhältlich für 20 Franken im Onlineshop: krebsliga.ch/vorsorgemappe

KUNST TRIFFT GENUSS – FÜR DEN GUTEN ZWECK

4. Limited Edition Biberherz «Chueh» – gestaltet vom Künstler Otto Forster

Zum vierten Mal durften wir gemeinsam mit der Bischofberger AG ein Biberherz mit besonderer Kunstverpackung lancieren. Für die aktuelle Limited Edition «Chueh» konnten wir den St.Galler Künstler Otto Forster gewinnen.

Otto Forster, Jahrgang 1950, war viele Jahre als Dachdecker tätig, bevor er sich mit 50 Jahren entschied, seiner Leidenschaft zu folgen und Künstler zu werden. Ein mutiger Schritt, der sein Leben grundlegend veränderte.



Mit Süssem etwas Gutes tun – das ist ein Herzensprojekt. **Pro verkauftem Biberherz gehen 5 Franken an die Krebsliga Ostschweiz.** Das Biberherz «Chueh» ist für 21 Franken bei der Bischofberger AG in Weissbad und im Onlineshop, Chocolaterie Appenzell und RegioHerz St.Gallen erhältlich.

Wir danken der Bischofberger AG und Otto Forster herzlich für diese wunderbare Zusammenarbeit und allen, die mit dem Kauf eines Biberherzens dieses Projekt unterstützen.

Impressum
Herausgeberin: Krebsliga Ostschweiz; Redaktion: Dr. Rudolf Morant, Regula Schneider, Evelyne Stäger, Urs Weishaupt;
Gestaltung: Kernbrand AG; Druck: Cavelti AG; Oktober 2026

Allgemeine Spenden und Trauerspenden
IBAN CH29 0900 0000 9001 5390 1

Spenden speziell für den Palliativen Brückendienst
IBAN CH97 0900 0000 9017 7121 9

Spenden mit Twint
QR-Code scannen. Betrag auswählen und mit Spende bestätigen.

Krebsliga Ostschweiz

Geschäfts- und Beratungsstelle
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Telefon 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch

krebsliga-ostschweiz.ch

Beratungsstelle Buchs
Grünaustrasse 24
9470 Buchs
Telefon 081 756 28 57
buchs@krebsliga-ostschweiz.ch

facebook.com/krebsligaostschweiz

Beratungsstelle Glarus
Bankstrasse 12
8750 Glarus
Telefon 055 552 09 47
glarus@krebsliga-ostschweiz.ch