



krebsliga

Bewegung tut gut

Übungen für Frauen
mit Brustkrebs



Ein Angebot der Krebsliga



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über siebenzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch

2. Auflage

Projektleitung und Redaktion

Tino Heeg, Publizistik, Krebsliga
Schweiz, Bern

Text

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung der 1. Auflage

(alphabetisch)

Sabine Jenny, lic. phil., Abteilungs-
leiterin Krebsinformationsdienst,
Krebsliga Schweiz, Bern

Barbara Wiggers Müller, dipl. Physio-
therapeutin FH, Affoltern a.A.

Betroffene als Expertinnen

Wir danken den betroffenen Personen
für das sorgfältige Lesen des
Manuskripts und die wertvollen
Rückmeldungen.

Titelbild und Illustrationen

Rahel Meyer, Luzern

Design

Krebsliga Schweiz, Bern

Druck

VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2020, 2014 Krebsliga Schweiz, Bern | 2. Auflage

Liebe Leserin

Für Frauen, die von Brustkrebs betroffen sind, spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich regelmäßige körperliche Aktivitäten positiv auf die Genesung auswirken können.

Die Übungen in diesem Booklet sind speziell nach einer Behandlung gegen Brustkrebs sinnvoll. Allgemeinere Informationen zu körperlicher Aktivität bei Krebs finden Sie in einer anderen Broschüre (siehe S. 25).

Schon mittelmässig anstrengende Aktivitäten verringern die körperlichen und seelischen Folgen einer Krebsbehandlung und verbessern damit Ihre Lebensqualität. Deshalb empfehlen wir Ihnen, diese Übungen regelmässig auszuführen.

Sie können natürlich auch spazieren gehen, wandern oder sich auf andere Weise körperlich betätigen. Manche Aktivitäten wie etwa Fahrradfahren, Staubsaugen oder Gartenarbeit können Sie zudem leicht in Ihren Alltag einbauen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass mit dem kleinen Gymnastikprogramm.

Ihre Krebsliga



Bewegung tut gut

Nach einer Behandlung wegen Brustkrebs verändert sich bei vielen Frauen das Gefühl für den eigenen Körper. Es kann sein, dass Sie Ihren Körper nicht mehr so wahrnehmen wie vor der Erkrankung. Es kann sein, dass Sie Ihren Körper nur noch beachten, weil er schmerzt oder sich verändert hat.

Vielleicht leiden Sie an einer ständigen Müdigkeit, das ist die so genannte Fatigue. Sie kann Ihre Leistungsfähigkeit einschränken, Ihr Selbstwertgefühl vermindern und es Ihnen schwermachen, Ihre sozialen Kontakte zu pflegen.

Je nachdem, wo bei Ihnen operiert wurde, können Sie Ihren Arm- und Schulterbereich vielleicht zunächst nicht mehr so gut bewegen. Sie reagieren vielleicht

empfindlich auf Berührungen und Bewegungen. Spannungsschmerzen und gereizte Hautnerven stören Sie vielleicht bei Ihren alltäglichen Arbeiten.

Vielleicht versuchen Sie, die Schmerzen durch Stillhalten und Anspannen zu umgehen. Unbewusst ziehen Sie vielleicht die Schultern nach vorne und vermeiden es, aufrecht zu gehen. So, als ob Sie sich vor weiteren Verletzungen oder vor den Blicken anderer schützen möchten. Dies ist nach Ihren Erfahrungen verständlich, es ist aber nicht gut für Ihr Wohlbefinden.

Wie können Sie Ihr Wohlbefinden steigern?

Eine aufrechte Haltung kann Ihnen helfen, Ihr äusseres und inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Mit

Physiotherapie, Gymnastik, Tanzen, Spaziergängen, Schwimmen etc. können Sie ein neues Gefühl für Ihren eigenen Körper aufbauen. Sie bewegen sich lockerer, werden so auch innerlich gestärkt und erhalten neues Vertrauen in Ihren Körper.

- Verspannungen lösen sich, der Kreislauf wird angeregt, Schmerzen werden seltener.
- Die Beweglichkeit der Narbe über dem darunterliegenden Gewebe wird besser und das Narbengebiet dehnbarer.
- Bewegung hilft auch, einem Lymphödem vorzubeugen (siehe Broschüre «Brustkrebs»).
- Bei Bedarf können Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Physiotherapie verschreiben lassen, die

von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse bezahlt wird. Über eine Zusatzversicherung erhalten Sie vielleicht auch Kostengutsprache für andere Therapien wie Osteopathie oder Feldenkrais. Es lohnt sich, dies vorher abzuklären.

Gerade wenn Sie vor der Erkrankung wenig für Ihre körperliche Fitness getan haben, ist es jetzt wichtig, dass Sie sich von nun an regelmässig bewegen.

Ein sinnvolles Training besteht aus Ausdauertraining und Muskeltraining. Regelmässiges Trainieren ist dabei der Schlüssel zum Erfolg! Doch vergessen Sie nicht die Erholung: Training und Erholungsphasen sollten einander abwechseln.

Sie können wählen: Möchten Sie sich allein oder gemeinsam mit anderen bewegen? Die Krebsliga veranstaltet Kurse, und es gibt vielleicht Krebs sportgruppen in Ihrer Nähe. Ihre kantonale oder regionale Krebsliga wird Sie gerne beraten.

Was sagt die Wissenschaft dazu?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Ihnen ein regelmässiges, individuell angepasstes Training helfen kann, dass Sie sich besser fühlen. Körperliche Bewegung kann Ihnen helfen, die kreb sbedingte Müdigkeit zu lindern und Ihre Beweglichkeit zu steigern. Es beugt zudem Lymphödemen vor. Auch Ihre Schmerzen können weniger werden.

Die Untersuchungen haben auch gezeigt, dass bei Betroffenen, die regelmässig körperlich aktiv sind, weniger Rückfälle auftreten.

Darüber hinaus hilft körperliche Aktivität auch gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose (Knochenschwund).

Sie sollten eine mittelmässige körperliche Belastung wählen. Diese wird als leicht anstrengend empfunden. Sie erreichen sie beispielsweise durch 30 Minuten Walking, Gymnastik, Radfahren, Tanzen oder – sofern bereits möglich – Schwimmen.

Unser Gymnastikprogramm für Sie

Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Wir wollen Ihnen dabei helfen! Die Anleitungen auf den folgenden Seiten sind ein erster Schritt, um eine aufrechte Körperhaltung zu fördern. Die Übungen verbessern auch die Beweglichkeit von Wirbelsäule, Schultern und Armen. Die Übungen lassen sich problemlos in den Tagesablauf integrieren.

Es ist optimal, wenn Sie ...

- die Beschreibung der Übungen vorher durchlesen.
- die Übungen regelmäßig, am besten täglich, ausführen.
- die Übungen zur Unterbrechung der gewohnten Arbeitshaltung nutzen.
- sich für die Übungen genug Zeit nehmen.

- gleichmässig atmen und während der Anstrengung den Atem nicht anhalten, sondern bewusst ausatmen.
- die einzelnen Übungen mehrmals wiederholen. Sie können mit wenigen Wiederholungen beginnen und die Zahl der Wiederholungen langsam steigern.
- die Übungen abbrechen, sobald Schmerzen auftreten.

Locker werden

1 Übung im Liegen

- Drehen Sie sich, mit leichtem Druck auf den Fuss, zur Gegenseite und gleiten Sie gleichzeitig mit Ihrer Hand über die Brust so weit wie möglich zur Gegenhand. Drehen Sie dabei den Oberkörper mit und atmen Sie dazu aus.



- Beine und Becken bleiben dabei möglichst am Boden.
- Gleiten Sie zurück in die Ausgangsstellung.
- Wechseln Sie nun die Seite.





2 Ideale Schlafstellungen

Auf dem Rücken:

- Benutzen Sie ein bequemes Kopfkissen, das Ihren Kopf und Hals gut stützt.
- Die Schultern liegen frei auf der Matratze und nicht auf dem Kopfkissen.
- Die Halswirbelsäule bildet die Verlängerung der Brustwirbelsäule und sollte gerade sein.
- Eine Rolle unter den Knien kann Ihren Rücken

entlasten, wenn Sie Rückenschmerzen haben.

Auf der Seite:

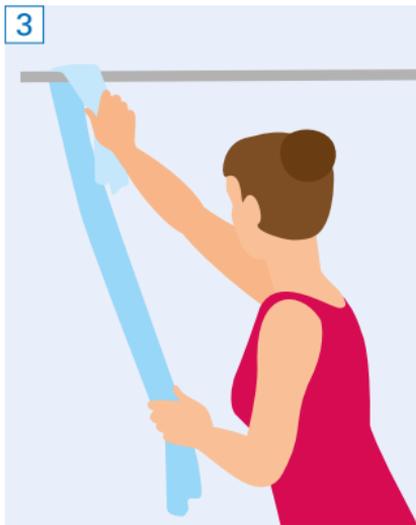
- Das Kopfkissen stützt Kopf und Hals.
- Die Schulter liegt frei auf der Matratze.
- Die Halswirbelsäule bildet die Verlängerung der Brustwirbelsäule und sollte gerade sein.
- Bei Schulterbeschwerden können Sie ein zusätzliches Kissen vor die Brust

legen. Auf dieses Kissen legen Sie den oberen Arm. So entlasten Sie die hintere Schultermuskulatur.

- Ein Kissen zwischen den Knien kann Ihren Rücken entlasten, wenn Sie Rückenschmerzen haben.

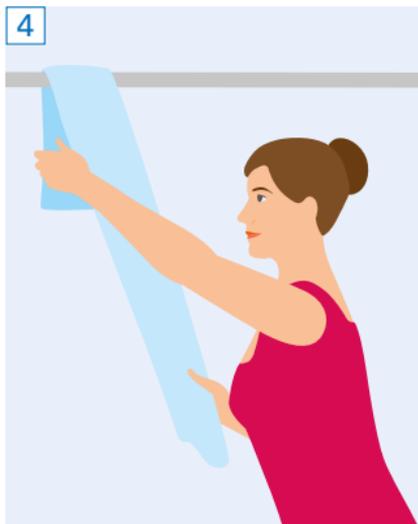
Übungen für den Alltag

- Für diese Übungen benötigen Sie ein etwas grösseres Handtuch.
- Die Übungen können Sie auch im Sitzen etwa auf einem Hocker machen.



Schulterbeweglichkeit verbessern

- 3 Ziehen Sie das Handtuch längs gefaltet über eine gut fixierte (angeschraubte) Stange und halten Sie die beiden Enden jeweils in einer Hand.



4 Ziehen Sie nun das eine Ende des Handtuchs nach unten – dadurch wird der andere Arm nach oben gezogen. Ist der Arm ganz oben, dann ziehen Sie nun mit diesem Arm nach unten.



5 Halten Sie das Handtuch gespannt zwischen Ihren Händen vor dem Körper.



6 Ziehen Sie die Schultern erst hoch und schieben Sie sie dann bewusst Richtung Boden nach hinten unten.

7 Heben Sie die Arme mit dem Handtuch nach oben und strecken Sie sie über dem Kopf aus. Lassen Sie dabei die Schultern entspannt, ziehen Sie sie nicht mit hoch. Falls dies zu



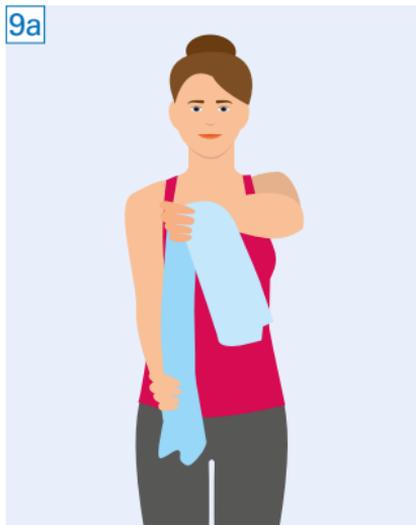
schwierig ist, können Sie auch an einer Wand ohne Handtuch üben: Stellen Sie sich hüftbreit ca. 20 cm vor die Wand. Legen Sie die Handflächen an die Wand und tasten Sie sich, so weit es geht, der Wand entlang hoch. Die Schultern bleiben unten, die Augen schauen geradeaus.

8



8 Halten Sie das Handtuch gespannt vor der Brust. Lassen Sie dabei die Schultern locker, ziehen Sie sie nicht hoch.

9a

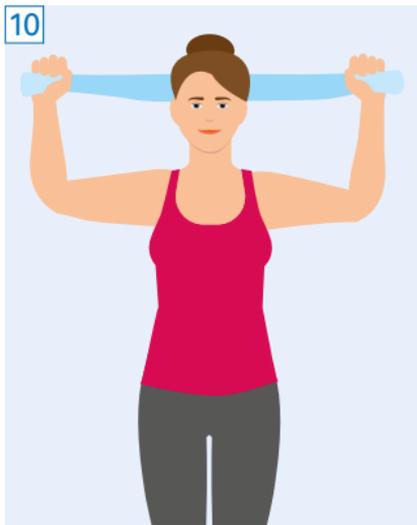


9a/b Drehen Sie die gestreckten Arme vor der Brust nach links und nach rechts, so, als ob Sie ein Lenkrad in den Händen hätten. Das Tuch bleibt dabei gespannt.

9b

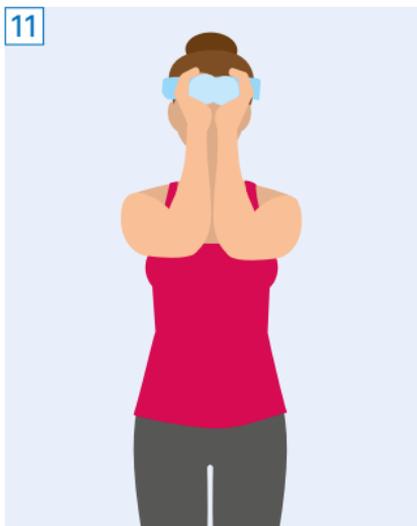


10



10 Legen Sie das gespannte Handtuch hinter dem Kopf an den Nacken. Halten Sie mit dem Kopf dagegen. Ober- und Unterarme bilden ungefähr einen rechten Winkel.

11

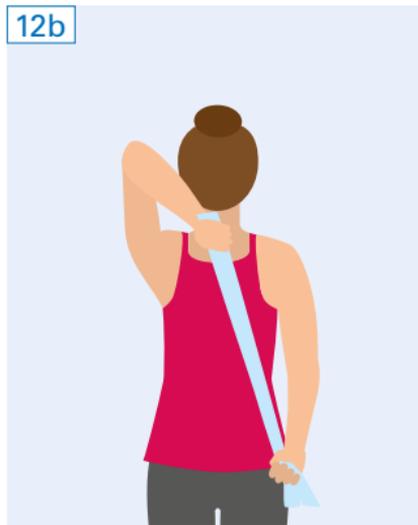


11 Führen Sie Unterarme und Ellbogen nach vorne vor dem Gesicht so nah wie möglich zusammen. Dann öffnen Sie sie wieder, indem Sie die Ellenbogen sanft nach aussen ziehen.

12a



12b



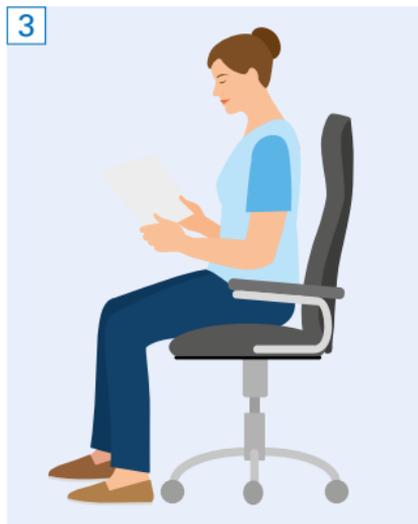
12a/b Fassen Sie das Handtuch mit beiden Händen hinter dem Rücken. Strecken Sie vorsichtig einen Arm hinter dem Rücken nach oben und ziehen Sie zuerst das Handtuch hoch in Richtung Decke. Dann ziehen Sie mit dem unteren Arm in Richtung Boden.

Danach wechseln Sie die Arme, der untere kommt nach oben, der obere nach unten.

Übungen für die Arbeitspause

1 Aktives Stehen

- Stellen Sie sich hüftbreit mit parallel ausgerichteten Füßen, nicht ganz durchgestreckten Knien und möglichst aufrechtem Oberkörper hin.
 - Verteilen Sie das Gewicht gleichmässig auf beide Füße und gleichmässig auf Zehenballen und Fersen.
 - Kippen Sie das Becken etwas nach hinten. Der Rücken wird lang.
 - Schieben Sie die Brust (nicht die Schultern) leicht nach vorne und oben.
- 
- The illustration shows a woman standing in profile, facing left. She is wearing a light blue short-sleeved top and dark blue trousers. Her feet are hip-width apart and parallel. Her knees are slightly bent, and her back is straight. Her head is tilted slightly back, and her arms hang naturally at her sides. A small box with the number '1' is in the top left corner of the image area.
- Halten Sie den Kopf gerade, so, als ob Sie den Scheitel zur Decke strecken möchten. Das dehnt den Nacken.
 - Lassen Sie die Schultern und Arme locker hängen.



Aktives Sitzen – auch im Büro

- **2** Setzen Sie sich möglichst aufrecht hin. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Hüften etwas höher sind als die Knie. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Beine sind bequem etwa hüftbreit (V-förmig) geöffnet. Schieben Sie die Schultern nach hinten unten.
- Kippen Sie das Becken leicht nach vorne, dadurch richtet sich die Wirbelsäule auf, der Brustkorb weitet sich. Ziehen Sie das Kinn leicht zurück, strecken Sie den Scheitel sanft zur Decke. Sie können leicht und fließend atmen.

4



- **3** Richten Sie den Arbeitsplatz ergonomisch ein, das heisst, genau abgestimmt auf Ihre Körpergrösse.
- Benutzen Sie vielleicht eine Lendenrolle, um die optimale Position des Beckens zu halten.
- Stützen Sie Ihre Arme wenn nötig auf den Armlehnen ab, um die Schultern zu entlasten.

- Verlassen Sie Ihre Sitzhaltung immer wieder, indem Sie Übungen wie die folgenden machen. Dadurch beugen Sie Verspannungen vor, aktivieren den Stoffwechsel, vertiefen die Atmung und regen den Lymphabfluss an.

Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern

- **4** Setzen Sie sich auf Ihrem Stuhl nach vorne. Atmen Sie langsam aus, kippen Sie gleichzeitig das Becken nach hinten, sodass der Rücken rund wird. Lassen Sie den Kopf auf die Brust sinken und lassen Sie die Arme zwischen den Oberschenkeln hängen. Die Ellbogen weisen nun vom Körper weg.



- **5** Atmen Sie ein, kippen Sie das Becken nach vorne und schieben Sie die Schultern nach hinten und unten. Ziehen Sie das Kinn leicht zurück. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Ziehen Sie die nach aussen gedrehten Arme nach hinten und unten.
- Wiederholen Sie die Übung immer wieder, am besten stündlich.
- **6** Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie die Hände übereinander und flach auf die Brust.
- **7** Drehen Sie den Oberkörper locker und rhythmisch nach links und rechts, ohne die Schultern hoch- oder einzuziehen. Becken und Kopf bewegen sich nicht mit. Atmen Sie dabei tief ein und aus.

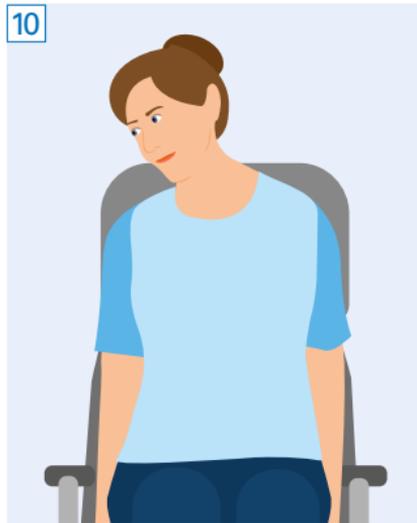


Seite dehnen

- **8** Legen Sie den Arm der betroffenen Seite seitwärts über den Kopf. Atmen Sie dabei ein. Die Ellbogenspitze weist zur Decke. Stützen Sie die andere Hand auf der Sitzfläche oder der Stuhllehne ab. Mit dem Einatmen neigen Sie den Oberkörper leicht auf die Seite des erhobenen

Arms. Lassen Sie die Schulter locker. Bleiben Sie während einiger Atemzüge in dieser Stellung.

- Wechseln Sie die Seite. Üben Sie aber vor allem mit der betroffenen Seite.



Seitliche Brustwand dehnen

- **9** Setzen Sie sich gerade hin und lehnen Sie sich dabei leicht nach vorne. Der Rücken bleibt gerade. Umgreifen Sie hinter Ihrem Rücken auf Taillenhöhe mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Seite. Ziehen Sie den Arm Richtung Gegen-

seite. Dadurch wird das Schulterblatt nach hinten gezogen. Spüren Sie die leichte Dehnung an der Seite des Brustkorbs? Bleiben Sie während einiger Atemzüge in dieser Stellung.

- Wechseln Sie die Seite, üben Sie aber vor allem mit dem betroffenen Arm.

11



Seitliche und hintere Nackenmuskulatur dehnen

- Setzen Sie sich gerade hin. Schieben Sie die Schultern nach hinten und unten. Legen Sie die Hände unter das Gesäss, sodass Sie auf den Handflächen sitzen.

- **10** Neigen Sie den Kopf langsam zur Seite, ohne die Schultern zu bewegen. Halten Sie die leichte Dehnung während einiger Atemzüge.
- **11** Drehen Sie den seitlich geneigten Kopf zusätzlich leicht nach vorne. Der Rücken bleibt dabei aufrecht. Halten Sie auch diese Dehnung während einiger Atemzüge. Machen Sie die Übung beidseitig.

Zusätzliche Übungen für die Verbesserung der Schulterstabilität und Kraft finden Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Physiotherapie

Nach einer Lymphknotenentnahme können Schmerzen auftreten und die Armbeweglichkeit kann eingeschränkt sein, zuweilen selbst dann, wenn nur einzelne Wächterlymphknoten entfernt worden sind.

Idealerweise erhalten Sie bereits im Spital physiotherapeutische Anleitung und Unterstützung. Es ist wichtig, dass Sie nach der Spitalentlassung gewisse Übungen zu Hause weiterführen bzw. sich physiotherapeutisch behandeln lassen. Sprechen Sie Ihre behandelnden Ärzte auf eine entsprechende Verordnung an.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungs- und Finanzierungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien, für psychoonkologische Beratung und Therapie, für die Behandlung eines Lymphödems, für die Kinderbetreuung oder für eine Sexualberatung.

Kurse

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige:

www.krebsliga.ch/kurse

Broschüren der Krebsliga

- **Brustkrebs**
- **Körperliche Aktivität nach Krebs**
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Wiederaufbau der Brust und Brustprothesen**
Welche Möglichkeiten gibt es für mich?
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Fatigue bei Krebs**
Rundum müde
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Erblich bedingter Brust- und Eierstockkrebs**

Bei der Krebsliga finden Betroffene und ihre Angehörige ausserdem zahlreiche Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs.

Diese und weitere Broschüren sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Bestellmöglichkeiten

Krebsliga Ihres Kantons
Telefon: 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren



Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Broschüre anderer Anbieter

«Aktiv trotz Brustkrebs. Bewegungsempfehlungen», 2019 (pharmaunterstützt, kostenlos), für Patientinnen mit fortgeschrittenem Brustkrebs, online verfügbar auf www.leben-mit-brustkrebs.de

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

Krebsliga Bern

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebssligabern.ch
www.krebssligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

Ligue fribourgeoise

contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

Krebsliga Thurgau

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

Lega cancro Ticino

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

Ligue vaudoise contre le cancer

Av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

Krebshilfe Liechtenstein

Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebssliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 10–18 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 10–18 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon 0800 11 88 11

Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass ...

- ... weniger Menschen an Krebs erkranken,
- ... weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,
- ... mehr Menschen von Krebs geheilt werden,
- ... Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.