

KSW

Herbst 2025

Für alle
Gesundheitsinteressierten

magazin

Diagnose Krebs

Was wir heute über Krebs wissen sollten 4

Körpergefühl
Wie Therapien wirken 16

Aus dem Leben
**Ginny Loon – Stimme und
Musikkarriere gerettet** 18

Gesundheit saisonal
**Husten, wir haben ein
Problem!** 26



Sich einfach
gut fühlen.

Ihr Fachgeschäft
für Kompression
in Winterthur.

sensa-kompetenz.ch



Sensa AG
Oberer Graben 2
8400 Winterthur

+41 52 212 23 60
info@sensa-kompetenz.ch

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 09.00 - 18.30
Sa: 09.00 - 17.00

Therapie, die wirkt – und gut aussieht.

Zusammen mit der BERRO AG und den **Juzo-Kompressionsstrümpfen** sind wir die perfekte Kombination für Patientinnen: Wirksame Versorgung, modische Farben & Designs und kompetente Beratung – damit Sie sich wohl und schön fühlen.

BERRO
MEDIZIN | REHA | PFLEGE

Liebe Leserin, lieber Leser



Krebs betrifft viele und bewegt uns alle. In der Schweiz erhalten jährlich rund 45'000 Menschen die Diagnose Krebs. Ängste sind verständlich, doch Hoffnung ist berechtigt: Dank moderner Therapien steigen die Heilungschancen stetig. Im Tumorzentrum Winterthur begleiten wir Betroffene und ihre Angehörigen mit Wissen, Erfahrung und Mitgefühl – von der Diagnose über die individuelle Behandlung bis zur Nachsorge.

In dieser Ausgabe erfahren Sie, was moderne Krebsmedizin heute leisten kann. Sie lernen eine Patientin kennen, die offen von ihrem Weg erzählt, und Fachpersonen, die mit Herzblut forschen, behandeln und begleiten. Gewinnen Sie fundiertes Wissen aus erster Hand und neue Zuversicht im Umgang mit Krebs.

Übrigens: Unser Magazin liegt seit vielen Jahren im Spital auf. Künftig finden Sie es auch dreimal jährlich zusammen mit dem «Landboten» in Ihrem Briefkasten. Weil es uns wichtig ist, Wissen zu teilen und über Gesundheit zu sprechen.

Herzlich

Guido Speck
CEO KSW

4
Basiswissen
Was wir
heute über
Krebs wissen
sollten



16
Aus dem Leben – Stimme und
Musikkarriere gerettet

3 Editorial und Inhalt

Diagnose Krebs

- 4 Basiswissen
Was wir heute über Krebs wissen sollten
 - 8 Zahlen und Fakten
 - 10 Ein Kaffee mit Angelika Roduner
Offen über Ängste und Sorgen sprechen
 - 12 Mythen rund um Krebs
Stimmt das wirklich?
 - 14 Neue Wege
Hitze gegen Krebszellen
 - 15 Nachgefragt
 - 16 Körpergefühl
Wie wirken Therapien?
 - 20 Aus dem Leben
Stimme und Musikkarriere gerettet
 - 22 Kurz und bündig
-
- 26 Gesundheit saisonal
Husten, wir haben ein Problem!
 - 28 Bonvivant
Wintergenüsse
 - 30 Besser wissen
Übervölkert
 - 31 Rätsel, Gewinnspiel
 - 32 Veranstaltungskalender, Ausblick, Impressum

Was wir heute über Krebs wissen sollten

Krebs ist nicht gleich Krebs. Manche Tumoren wachsen langsam, andere aggressiv. Die gute Nachricht: Dank moderner Medizin sind die Chancen auf Heilung besser denn je – vor allem, wenn man die Krankheit früh erkennt. Wissen nimmt der Angst den Raum und schafft Klarheit.

Text: Ercia Sauta



Wie entsteht Krebs? Kann auch ich betroffen sein? Wann ist eine Veränderung harmlos, wann gefährlich? Fakt ist: Krebs löst Ängste aus. Gerade deshalb lohnt es sich, die Krankheit besser zu verstehen.

Am Kantonsspital Winterthur arbeiten Fachleute aus zehn spezialisierten onkologischen Fachabteilungen im zertifizierten Tumorzentrum eng zusammen. Ihr Ziel ist es, Menschen mit Krebs bestmöglich zu betreuen. Sie beraten zu Früherkennung, begleiten durch die Therapie und nehmen sich Zeit für verständliche Aufklärung. Einer von ihnen ist Prof. Dr. med. Daniel Zwahlen, Chefarzt der Klinik für Radio-Onkologie und Stellvertretender Leiter des Tumorzentrums.

Wenn Zellen aus der Reihe tanzen

«Krebs ist eine genetische Erkrankung, verursacht durch unerwünschte Zellvermehrung», erklärt Prof. Zwahlen. Dabei ist die Zellteilung an sich nichts Schlechtes und notwendig für ein gesundes Leben. Sie sorgt dafür, dass sich unser Körper täglich erneuert. Problematisch wird es, wenn sich Zellen unkontrolliert teilen, sich vom Zellverband lösen und gesundes Gewebe verdrängen.

«Krebs ist nicht ansteckend.
Und nein, er ist auch keine
Strafe für eine angeblich
falsche Lebensführung.»

Prof. Dr. med. Daniel Zwahlen

Die meisten Krebserkrankungen entstehen zufällig im Laufe des Lebens. Nur wenige Krebsarten sind vererbbar. Mit dem Alter häufen sich die Fehler in den Genen der Zelle, während die Reparaturmechanismen der Zellen nachlassen. Deshalb ist Krebs eine häufige Erkrankung bei älteren Menschen. Eine Krebserkrankung bei Kindern und Jugendlichen hingegen ist viel seltener und die Folge einer genetischen Störung, die sehr früh ausbricht. «Entgegen einem weitverbreiteten Irrtum schreitet der Krebs im Alter nicht lang-



«So wie jeder Mensch ist auch jede Tumorerkrankung anders. Deshalb stimmen wir die Therapie möglichst präzise auf die betroffene Patientin oder den Patienten ab.»

Prof. Dr. med. Daniel Zwahlen

samer voran», sagt Prof. Zwahlen und korrigiert weitere Vorurteile: «Krebs ist nicht ansteckend. Und nein, er ist auch keine Strafe für eine angeblich falsche Lebensführung.» Selbstverständlich könne man das Risiko senken, indem man die bekannten Faktoren beachte, also nicht rauche, nicht übermässig Alkohol konsumiere und auf regelmässige Bewegung achte. Doch trotz aller Vorsichtsmassnahmen bleibt ein gewisses Restrisiko, an Krebs zu erkranken.

Hausärztinnen und Hausärzte spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie erkennen erste Warnzeichen und wissen, wann eine Überweisung sinnvoll ist. «Bei gewissen Symptomen ist rasches Handeln entscheidend», betont Prof. Zwahlen.

Therapie: individuell und abgestimmt

Wird eine Krebserkrankung festgestellt, beginnt am KSW ein eingespielter Prozess. Am sogenannten Tumorboard besprechen Fachpersonen aus verschiedenen Disziplinen den Befund und legen gemeinsam die bestmögliche Therapie fest. Die Patientin oder der Patient sowie die Hausärztinnen und Hausärzte werden vom Erstgespräch bis zur Nachsorge immer eng miteinbezogen.

Zum Behandlungsspektrum gehören Operationen, Bestrahlungen, Chemotherapien, zielgerichtete Medikamente und Immuntherapien. Welche Massnahme zum Einsatz kommt, hängt davon ab, wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist, wie Prof. Zwahlen ausführt: «Wenn der Krebs lokal begrenzt ist, bringt eine Operation viel. Ist er aggressiv oder hat er bereits gestreut, braucht es meist eine Systemtherapie.» Mit einem anschaulichen Bild hilft er beim Verständnis: «Wenn ein Haus brennt, kommt es darauf an, wo es brennt. Qualmt nur die Pfanne auf dem Herd, kann man das Feuer selbst löschen. Brennt aber schon ein Zimmer, braucht es die Feuerwehr. Und je weiter sich das Feuer ausbreitet, desto aufwendiger wird es, es zu löschen.» Genauso entscheidet der Grad der Tumorausbreitung darüber, ob eine Operation genügt oder ob Chemo, Bestrahlung oder eine

Früh erkennen – gezielt handeln

Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto besser lässt er sich behandeln. Deshalb sind Vorsorgeuntersuchungen wichtig – etwa für Brustkrebs, Prostatakrebs oder Darmkrebs. Aber auch hier gilt: Wer sich informiert, ist klar im Vorteil. Man muss wissen, was eine Untersuchung bedeutet und welche Folgeabklärungen sie auslösen kann. Denn: Nicht jeder auffällige Wert, wie etwa ein erhöhter PSA-Wert, bedeutet gleich Krebs.



Zertifiziertes Tumorzentrum: Geprüfte Qualität am KSW

Das Tumorzentrum und sieben seiner zehn Organzentren sind von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifiziert. Jährliche Audits bestätigen die hohe Behandlungs- und Prozessqualität. Die Zertifizierungen geben Patientinnen und Patienten die Gewissheit, am KSW nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen behandelt zu werden.



www.ksw.ch/tz-zertifizierung



Zertifiziertes
Onkologisches Zentrum



Kombination notwendig ist. Zudem werde die Krebsmedizin immer individueller: «So wie jeder Mensch ist auch jede Tumorerkrankung anders. Deshalb stimmen wir die Therapie möglichst präzise auf die betroffene Patientin oder den Patienten ab.» Leider lässt sich nicht jede Krebserkrankung heilen. Krebstherapien können auch wirksam eingesetzt werden, wenn keine Heilung in Aussicht ist. Die Therapien erfolgen dann mit dem Ziel, die Krebserkrankung zu bremsen und Lebenszeit zu gewinnen oder belastende Symptome zu lindern.

Blick in die Zukunft

Und was bringt die Zukunft? Prof. Zwahlen ist zuversichtlich: «Wir lernen immer besser zu verstehen, wie Tumoren entstehen und wie man sie blockieren kann.» Ein Hoffnungsträger ist zum Beispiel die Genschere CRISPR/Cas. Dabei handelt es sich um ein molekularbiologisches Verfahren, mit dem sich gezielt einzelne Abschnitte des Erbguts verändern lassen. Etwa um fehlerhafte Genbausteine zu entfernen. «Die Idee ist, genetisch schadhafte Informationen einfach wegzuschneiden. Aber so weit sind wir noch nicht. Was jedoch schon heute möglich ist: Die Krankheit ernst nehmen, gut hinschauen und ihr mit Wissen, Vertrauen und einem starken Team begegnen.»



«Durch die Zertifizierung haben alle unsere Patientinnen und Patienten Gewähr, dass sie nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen behandelt werden.»

PD Dr. med. Dr. phil. Christian Britschgi
Leiter Tumorzentrum Winterthur



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.ksw.ch/tumorzentrum

Typische Warnzeichen – wann zum Arzt?



Nicht jedes Ziehen oder Zwicken ist ein Grund zur Sorge. Doch bei bestimmten Veränderungen lohnt sich eine ärztliche Abklärung – je früher, desto besser:

Ungewollter Gewichtsverlust, plötzliche anhaltende Erschöpfung oder Leistungsschwäche

• Blut im Stuhl oder im Urin

• Husten oder Heiserkeit, die länger als drei Wochen anhalten

• Halsschmerzen ohne Besserung

• Tastbare Knoten oder Verhärtungen, zum Beispiel in der Brust, am Hals oder an den Hoden

• Veränderungen an Muttermalen oder Wunden, die nicht heilen

Wenn Beschwerden länger bestehen oder sich verstärken: nicht abwarten – ärztlich abklären.

46'500

Jährlich erkranken in der Schweiz
rund 46'500 Menschen
neu an Krebs.
21'000 sind Frauen,
25'500 Männer.

Heilungschancen (Cure Fraction)

40–50 % aller Krebs-
erkrankungen sind heilbar.

Unheilbar

50–60 % aller Krebs-
erkrankungen

Bedeutung von «heilbar»

nach 5–10 Jahren kein
höheres Sterberisiko als in
der Allgemeinbevölkerung

Sehr gute Heilungs- chancen (> 80 %)

bei bestimmten
früh entdeckten Tumoren

Sehr geringe Heilungs- chancen (< 10 %)

bei fortgeschrittenen
Tumoren

450'000

Cancer Survivors,
also Menschen, die eine
Krebserkrankung überlebt
haben.



Bewegung tut gut

Um bis zu 37 % reduziert regel-
mässige körperliche Aktivität das
Sterberisiko von Krebspatientinnen
und Krebspatienten. Es gibt viele
Studien zur positiven Wirkung von
Bewegung bei Krebs. In einer aktuel-
len Langzeitstudie (publiziert im Juni
2025) wurde beispielsweise gezeigt,
dass die (krebsspezifische) Sterblich-
keit bei Darmkrebspatientinnen
und -patienten deutlich reduziert
wurde, wenn sie ein strukturiertes
Bewegungsprogramm absolvierten.

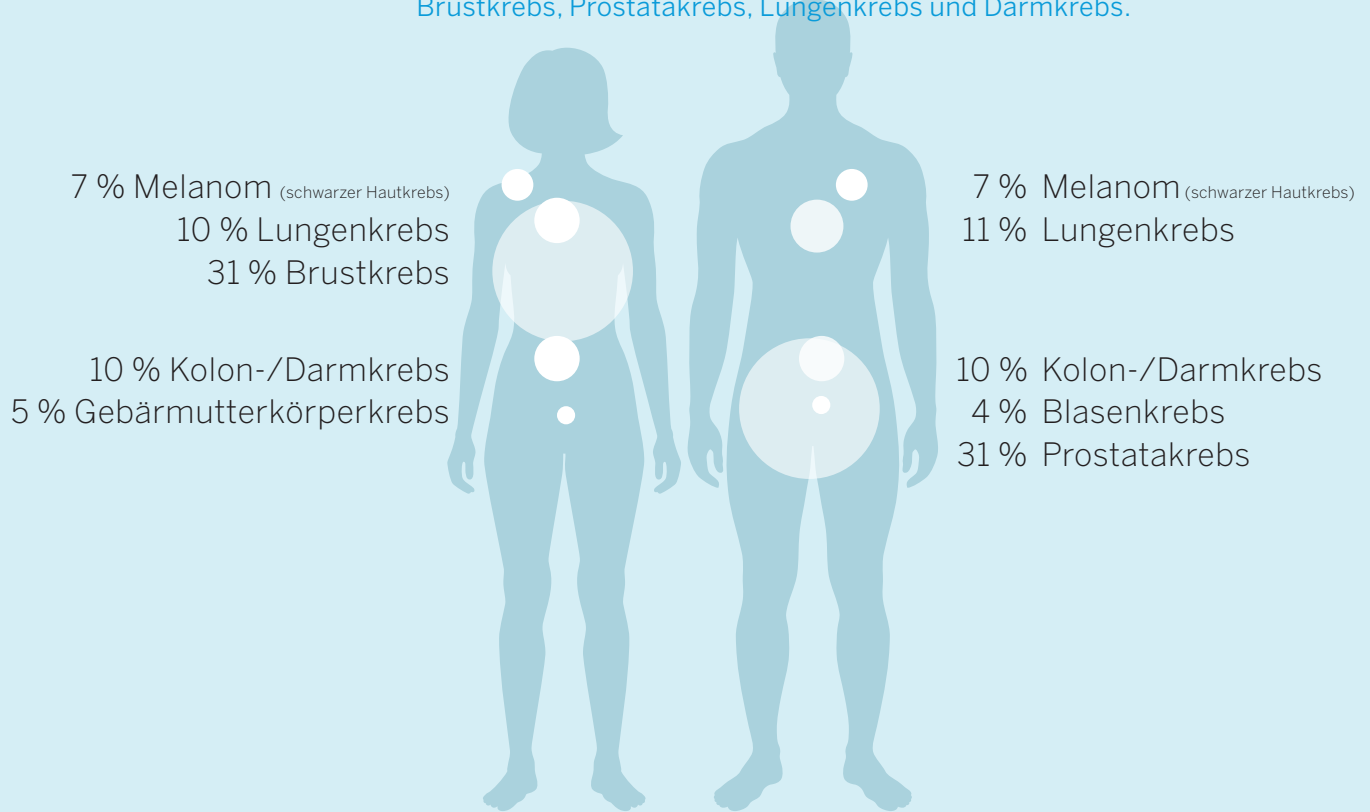
69 %

Die Überlebensraten hängen
stark von Krebsart, Stadium
bei Diagnose und Alters-
gruppe ab. Die durchschnitt-
liche 5-Jahres-Überlebens-
rate liegt bei 69 %.

Diese Zahlen basieren auf den aktuellsten verfügbaren Auswertungen der Krebsliga Schweiz,
des Bundesamts für Gesundheit und der kantonalen Krebsregister und wurden zuletzt im Dezember 2024 aktualisiert.

Häufigste Krebsarten

Die häufigsten Krebsarten in der Schweiz sind Brustkrebs, Prostatakrebs, Lungenkrebs und Darmkrebs.



Ernährung bei Krebs

Ernährung zur Prävention
bei stabilem Ernährungszustand
und normalem Appetit



Ernährung in der Therapiephase,
bei Mangelernährung
und reduziertem Appetit



Das Bild zeigt zwei unterschiedliche Ernährungsempfehlungen: links für gesunde Menschen zur Prävention, rechts für Menschen mit Krebs während der Therapie. Wer an Krebs erkrankt ist und zusätzlich unter Mangelernährung oder Appetitverlust leidet, braucht individuell angepasste Mahlzeiten und ernährungstherapeutische Begleitung. In der Therapiephase steht eine protein- und energiereiche Ernährung im Vordergrund, um Kraft und Gewicht zu erhalten.

Hinweis: Diäten sind für Krebskranke nie sinnvoll.

Offen über Ängste und Sorgen sprechen

Viele Menschen geraten durch die Diagnose Krebs in eine existenzielle Krise. Das erlebt Angelika Roduner als Leiterin Psychoonkologie bei ihrer Arbeit häufig. Und sie weiss, wie sie Menschen dabei unterstützen kann, die Krankheit zu bewältigen.

Text: Thomas Schenk



ANGELIKA RODUNER

Psychologin MSc., eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, Leiterin Psychoonkologie, Klinik für Radio-Onkologie, KSW

.....
Kann draussen in der Natur abschalten.

.....
Ist gern unter Leuten und findet Inspiration in Musik, Kunst und Kultur.

.....
Liebt es, Zeit mit ihren Patenkindern zu verbringen.
.....

Sie trinken einen Kaffee. Wie viele Tassen sind es pro Tag?

Angelika Roduner: Etwa drei.

Hilft das für Ihre Arbeit?

Ja. Es ist ein schönes Ritual beim Einstieg in den Tag oder für den Austausch mit Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Können Sie Psychoonkologie in einem Satz erklären?

Psychoonkologie unterstützt Krebsbetroffene und ihre Angehörigen dabei, die Krankheit zu bewältigen.

Worauf kommt es an, damit Sie Betroffenen helfen können?

Dass ich ihnen empathisch und ohne Vorurteile dort begegne, wo sie im Moment stehen. So kann ich ihren Bedürfnissen am besten gerecht werden und sie dabei unterstützen, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Jedes Jahr werden am KSW weit über 2000 psychoonkologische Beratungen durchgeführt. Was erwarten die Patientinnen und Patienten von Ihnen?

Das ist ganz unterschiedlich und kommt auf den Zeitpunkt der Kontaktaufnahme mit uns an. Zu Beginn sind viele von der Diagnose Krebs überfordert. Hier versuchen wir, die Betroffenen emotional zu stabilisieren. Andere kommen erst nach Abschluss der Behandlung zu uns. Oft beginnt die emotionale Verarbeitung erst dann, mit dem Wegfall der haltgebenden Struktur durch die Therapien. Und weil Krebs eine Wir-Erkrankung ist, bei der immer auch das Umfeld betroffen ist, steht unser Angebot auch Angehörigen offen.

Wie gehen Sie vor?

Im ersten Gespräch lasse ich die Betroffenen ihre Krankheitsgeschichte erzählen. Das liefert mir wichtige Informationen zu ihrem Erleben. Und ich frage nach ihren Wünschen und Erwartungen. Basis für meine Arbeit ist eine wertschätzende, empathische Grundhaltung. Ich biete Betroffenen einen geschützten Raum, in dem sie offen über ihre Ängste sprechen können. Das kann entlastend wirken und helfen, Gedanken und Gefühle zu ordnen.

«Das Fundament für meine Arbeit ist Vertrauen. Betroffene brauchen einen geschützten Raum, um über ihre Sorgen und Ängste zu sprechen.»

Das KSW bietet neu eine Sprechstunde an, in der Betroffene und Angehörige Fragen rund um Sexualität und Intimität nach Krebs besprechen können. Weshalb ist das wichtig?

Krebserkrankungen und Krebstherapien können die Sexualität und Intimität in einer Partnerschaft beeinflussen. Dazu gehören körperliche Veränderungen, aber auch sexuelle Verunsicherung oder eine Veränderung des Körperbilds. Dies alles kann die Partnerschaft belasten. Für manche Betroffene sind diese Themen stark schambehaftet, und es ist für sie schwierig, sie im Arztgespräch anzusprechen. Die onko-sexologische Sprechstunde ist niederschwellig und kann hier eine Lücke schliessen.



Weitere Informationen
finden Sie unter:
www.ksw.ch/psychoonkologie

3

Tipps für den Umgang mit Krebskranken



Ob Familienmitglied, Freund oder Arbeitskollegin: Jede und jeder Betroffene hat unterschiedliche Erwartungen an das persönliche Umfeld. Fragen Sie deshalb die Person, die an Krebs erkrankt ist, ob und – wenn ja – wie sie über ihre Erkrankung sprechen möchte.



Bleiben Sie mit der betroffenen Person im Dialog, auch wenn sie nicht über ihre Krankheit sprechen möchte.



Manchmal ist unklar, ob eine Krebsbehandlung die erhoffte Wirkung hat. Oft wünschen sich Betroffene in dieser Situation von ihrem Umfeld ein «Mitaushalten». Statt durch eine gut gemeinte positive Floskel kann dies auch durch eine Geste wie eine Umarmung ausgedrückt werden.

Stimmt das wirklich?

Zucker füttert den Krebs, während Ingwer und Kurkuma ihn stoppen? Und das Handy im Hosensack ist sowieso nicht gesund? Wir räumen auf mit Mythen rund um Krebs.

Text: Melanie Frei

Grafik: Aurel Märki

«Zucker füttert den Krebs.»

Glukose, die unser Körper aus gewöhnlichem Haushaltszucker gewinnen kann, ist ein wichtiger Energielieferant. Ohne Glukose können wir weder denken noch uns bewegen. Krebszellen benötigen zwar Glukose – alle anderen Zellen aber auch. Deshalb lässt sich Krebs durch Verzicht auf Süßes weder aushungern noch verhindern. Hingegen gilt: Übergewicht erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken.

«Stress führt zu Krebs.»

Bis jetzt haben Fachleute keinen direkten Zusammenhang zwischen Stress und Krebs festgestellt. Allerdings können Stress und Überlastung den Lebensstil beeinflussen, etwa wenn Betroffene mehr Alkohol konsumieren, sich einseitig ernähren oder die Zeit für Sport und Bewegung fehlt. So kann Stress indirekt das Risiko für eine Krebserkrankung erhöhen.

«Bei einer Chemotherapie fallen die Haare aus.»

Haarausfall ist eine mögliche Nebenwirkung einer Chemotherapie. Die Mehrheit der Medikamente verursacht allerdings keinen Haarausfall.

«Nach fünf Jahren sind Betroffene vom Krebs geheilt.»

Das gilt nicht bei jedem Tumor. Bei aggressiven Tumoren gilt jemand als geheilt, wenn der Tumor innerhalb von ein bis zwei Jahren nicht wieder auftritt. Bei anderen Tumoren können die Betroffenen leider auch nach zwanzig Jahren noch nicht von Heilung sprechen.

«Bestimmte Lebensmittel können Krebs heilen.»

Leider nein. Weder Broccoli noch Ingwer oder Kurkuma töten Krebszellen ab. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt zwar auf dem Weg zur Genesung – für Heilung sorgt eine Ernährungsumstellung aber nicht.

«Das Handy in der Hosentasche verursacht Krebs.»

Nach heutigem Wissensstand reicht die Strahlung eines Handys nicht aus, um die DNA zu schädigen und Krebs zu verursachen. Es gibt eine Vielzahl von Studien zu elektromagnetischen Feldern – keine hat einen sicheren Zusammenhang mit der Entstehung von Tumoren gezeigt.





«Im Alter wächst Krebs langsamer.»

Nein. Entscheidend für das Wachstum ist die Art des Tumors, nicht das Alter der betroffenen Person.

«Eine Biopsie lässt den Krebs streuen.»

Nein. Eine Biopsie – also das Entnehmen von Gewebeproben zur Untersuchung – aktiviert den Tumor nicht und fördert auch nicht die Metastasierung (Bildung von Ablegern). Bei wenigen Tumoren bestand dieser Verdacht in der Vergangenheit; konkret, dass der Eingriff die Metastasierung entlang des Stichkanals fördern würde. Neue Untersuchungen haben aber gezeigt, dass dies nicht der Fall ist.

«Nach einer Strahlentherapie kann man keine Kinder mehr bekommen.»

Strahlung wirkt dort, wo sie hinkommt. Bei einer Bestrahlung des Becken- oder Bauchraums können – trotz aller Vorsichtsmassnahmen – auch Eierstöcke oder Hoden geschädigt werden. Dies kann zu Unfruchtbarkeit führen. Bei einer Bestrahlung an einer anderen Körperstelle ist dies jedoch nicht der Fall.

«Sport hilft gegen Krebs.»

Hier sind die Daten eindeutig: Wer regelmässig Sport treibt, läuft weniger Gefahr, an Krebs zu erkranken. Allerdings ist nicht klar, wie viel Sport es braucht, um das Risiko einer Erkrankung nachhaltig zu senken. Wichtig ist die Regelmässigkeit. Neueste Studien zeigen zudem, dass regelmässige sportliche Betätigung auch das Leben nach dem Überwinden einer Krebserkrankung verbessern kann.

Hitze gegen Krebszellen

Eine neue internationale Studie aus Holland zeigt: Bei Lebermetastasen wirkt die Mikrowellenablation genauso gut wie eine Operation – nur schonender. Am KSW kommt diese Methode schon länger zum Einsatz.

Text: Nicole Urweider



Ähnlich wie in der Mikrowelle passiert dabei Erstaunliches auf kleinstem Raum in kurzer Zeit: Über eine dünne Nadel wird der Tumor im Körperinneren auf über 100 Grad erhitzt – ohne dass der Bauch aufgeschnitten wird. Die Hitze zerstört die Krebszellen, der Körper baut sie anschliessend ab. Für die Patientinnen und Patienten bedeutet das weniger Komplikationen und eine raschere Erholung.

Mit treffsicherem Blick

Neu ist die Kombination mit einem sogenannten intraarteriellen Katheter. Dieser bringt Kontrastmittel direkt in die Leber und macht das Tumorgewebe während des Eingriffs sichtbar – millimetergenau und in Echtzeit. Das erhöht die Treffsicherheit und

schützt gesundes Gewebe. Aktuell kommt die Methode vor allem bei Lebertumoren zum Zug. Die Forschung geht aber weiter und prüft bereits den Einsatz bei Nierentumoren.

Das KSW bietet mit der Kryoablation und der Elektroporation weitere gezielte Alternativen zur Operation: Bei der einen zerstört Kälte den Tumor, bei der anderen übernehmen das kurze Stromimpulse. Je nach Lage und Art des Tumors wählen die Fachleute am fachgebietsübergreifenden Tumorboard gemeinsam die Methode, die für die betroffene Person am besten geeignet ist – individuell und mit Blick auf eine möglichst effiziente und schonende Behandlung.

«Wer mit einem Lebertumor zu uns kommt, befindet sich in einer belastenden Situation. Betroffene wünschen sich, dass wir ihnen verschiedene Optionen aufzeigen und verständlich erklären. Und es ist wichtig, dass wir neben der Operation noch weitere Verfahren anbieten. Am KSW steht uns eines der breitesten Behandlungsspektren der Schweiz zur Verfügung. So können wir individuell, gezielt und oft auch schonend gegen den Krebs vorgehen.»

PD Dr. med. Arash Najafi
Stv. Chefarzt Interventionelle
Radiologie



ZUGANG ZU NEUEN THERAPIEN

Anders als die universitären Spitäler hat das KSW keinen Forschungsauftrag. Dennoch engagieren sich zahlreiche Mitarbeitende in der angewandten klinischen Forschung – in Studien also, die direkt auf die Behandlung ihrer Patientinnen und Patienten wirken. Allein im 1. Halbjahr 2025 haben am KSW 286 Personen an solchen Studien teilgenommen und so Zugang zu neuen Therapien erhalten. Viele Studien betreffen Onkologie und Hämatologie. So leitet das KSW beispielsweise eine Studie, die den Nutzen einer Bestrahlung während der präoperativen Chemo- und Immuntherapie bei fortgeschrittenem Lungenkrebs untersucht.

WELCHES SIND DIE RISIKOFAKTOREN FÜR KREBS?

Für die verschiedenen Krebsarten gibt es unterschiedliche Risikofaktoren: Rauchen erhöht das Risiko für Lungenkrebs, Blasenkrebs, Speiseröhren- und Magenkrebs sowie für Tumoren im Bereich von Hals, Nase und Mund. Auch Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Tumoren in diesem Bereich, zudem für Magen-, Leber- und Brustkrebs. UV-Strahlung wiederum ist die Hauptursache für Hautkrebs. Zudem stehen manche Infektionen mit einem erhöhten Risiko für die Entstehung von Tumoren in Verbindung. Dazu gehören Hepatitis B und C (Leberkrebs, gewisse Lymphdrüsenkrebsarten), das Humane Papillomavirus (Krebs im Genitalbereich, im Gebärmutterhals, in der Mundhöhle und dem Enddarm) oder Helicobacter (Magenlymphome). Gute Prävention umfasst daher das Unterlassen des Konsums von Tabak und Alkohol und den Schutz vor den erwähnten Infektionen, etwa durch Impfungen oder Hygienemassnahmen. Ausserdem zeigen Studien, dass übergewichtige Menschen ein erhöhtes Risiko haben, an Krebs zu erkranken. Es gibt allerdings auch Krebsarten, für die kein Risikofaktor bekannt ist. Diese treffen auch Menschen, die sehr gesund leben.



DR. MED. NATALIE FISCHER
Leitende Ärztin Klinik für Medizinische Onkologie
und Hämatologie

WIE GEHT MAN MIT DER ANGST VOR EINEM RÜCKFALL UM? POSITIV DENKEN IST NICHT IMMER MÖGLICH.

Letztendlich geht es darum, die Angst vor einem Rückfall ins Leben zu integrieren. Die Angst soll nicht allgegenwärtig sein und das Leben bestimmen; sie darf aber in ihrer schützenden Funktion helfen, die notwendigen Nachsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Dies zu erlernen ist ein herausfordernder Prozess. In der Psychoonkologie begleiten wir Menschen auf diesem Weg.



ANGELIKA RODUNER
Leiterin Psychoonkologie

WIE GEFÄHRLICH IST EIN SONNENBRAND?

Sich übermässig der Sonne aussetzen fördert die Entstehung von Hautkrebs. Sonnenbrände sind dabei besonders gefährlich, vor allem im Kindesalter. Konsequenter Sonnenschutz ist also wichtig, um das Risiko für Hautkrebs zu mindern. Sie schützen sich damit sowohl vor weissem Hautkrebs (Plattenepithelkarzinom und Basalzellkarzinom) als auch vor schwarzem Hautkrebs (Melanom).



DR. MED. RALPH ZACHARIAH
Leitender Arzt Klinik für Medizinische Onkologie
und Hämatologie

Wie wirken Therapien?

Ob ein Tumor entsteht und wie er auf eine Behandlung mit Medikamenten (systemische Krebstherapie) anspricht, hängt nicht nur von der Tumorzelle ab, sondern auch vom Gewebe, das sie umgibt.

Illustration: Oculus Illustration

Im umliegenden Gewebe gibt es viele Zellen und Gewebestrukturen, in denen sich Tumorzellen unterschiedlich wohl fühlen.

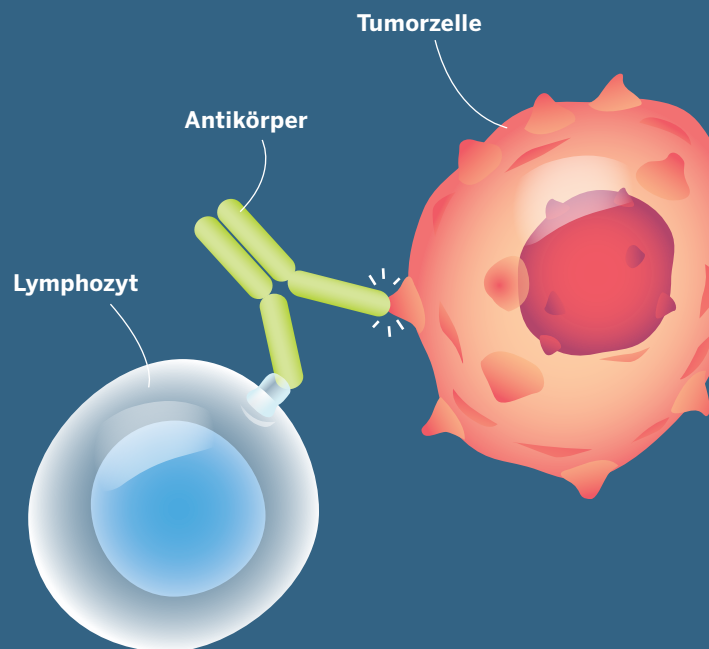
Für die Tumorbekämpfung wichtige Zellen sind zum Beispiel sogenannte Fresszellen (Makrophagen, Lymphozyten), die die Tumorzellen angreifen und zerstören können.

Tumorzellen selbst verändern sich ständig. Sie suchen nach Wegen, wie sie die Zellteilung beschleunigen können. Ein Beispiel: Sie bilden vermehrt sogenannte Wachstumsfaktor-Rezeptoren an der Zelloberfläche. Diese lösen dann in der Zelle eine Signalkette aus (medizinisch «Pathway»), die bis zum Zellkern reicht und dort die raschere Zellteilung anregt.

Bei der Behandlung mit Medikamenten (systemische Krebstherapie) nutzen wir diese unterschiedlichen Angriffspunkte. Die Therapie zielt entweder direkt auf die Tumorzellen oder unterstützt das Gewebe rundherum im Kampf gegen den Tumor.

Systemische Krebstherapien sind Chemotherapien, Antikörper-Therapien, Therapien mit «small molecules» und die Immuntherapie.

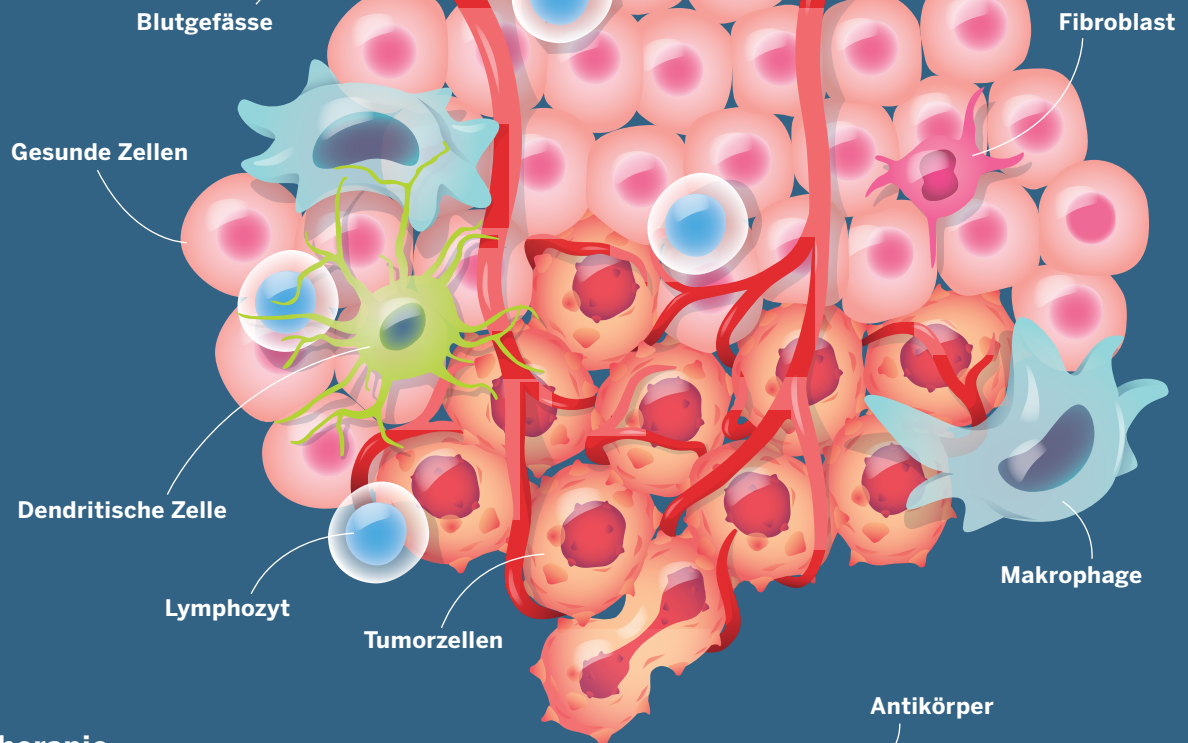
Welche Therapiemöglichkeit die beste ist, hängt vom Tumor ab. Nicht jede Behandlungsmethode ist für jede Krebsart sinnvoll.



Immuntherapie

Diese Therapieform stärkt das körpereigene Immunsystem (zum Beispiel die Lymphozyten) im Kampf gegen den Tumor. Sie macht Tumorzellen besser erkennbar und verstärkt die Wirksamkeit der Abwehrzellen.

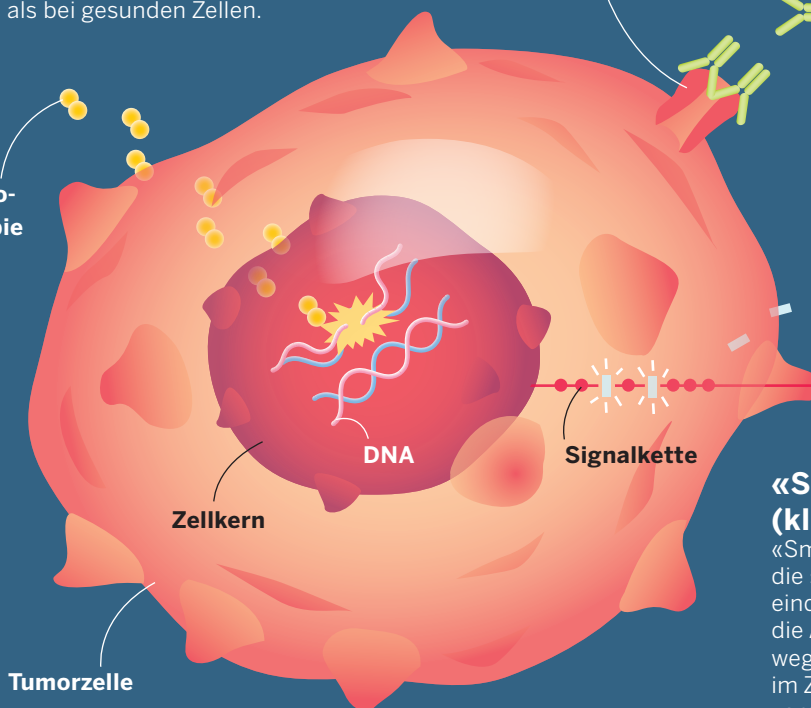
Microenvironment (Gewebe um die Tumorzellen)



Chemotherapie

Bei der Chemotherapie greifen die Medikamente mehrheitlich im Zellkern an – bei der DNA – und verhindern die Zellteilung. Dabei ist die Wirkung bei Tumorzellen anders als bei gesunden Zellen.

Chemo-
therapie



Antikörper

Antikörper-Therapien

Antikörper erkennen charakteristische Strukturen auf der Zell-Oberfläche (zum Beispiel Rezeptoren für Wachstumsfaktoren) und blockieren sie gezielt. Daher zählen sie zu den sogenannten zielgerichteten Therapien.

Small molecules

«Small molecules» (kleine Moleküle)

«Small molecules» sind Medikamente, die so klein sind, dass sie in die Zelle eindringen können. Dort blockieren sie die Aktivierung eines inneren Signalweges, bei dem sonst die Zellteilung im Zellkern angeregt würde. Auch die «small molecules» gehören zu den zielgerichteten Therapien.

Stimme und Musikkarriere gerettet

Nadja Färber alias Ginny Loon erhielt mit 27 Jahren die Diagnose Schilddrüsenkrebs. Mehr als um ihr Leben fürchtete die Musikerin um ihre Stimme. Nach erfolgreicher Behandlung am Schilddrüsenzentrum des KSW hat sie nun ihr erstes Album eingespielt.

Text: Thomas Schenk

Foto: Marcus Gyger, Evelyn Kutschera



Ginny Loon, die junge Singer-Songwriterin aus Winterthur, setzt alles auf die Karte Musik. Sie zieht nach London, produziert dort ihre ersten EPs, Extended Plays, das sind besonders lange Singles. Und sie spielt ihre Musik an Firmenevents, Hochzeiten, an Festivals, auf der Strasse. Im Sommer 2023 hat sie gleich mehrere Auftritte auf grossen Bühnen: Openair St. Gallen, Gurtenfestival, Winterthurer Musikfestwochen.

Diagnose Krebs

Was das Publikum nicht weiss: Nadja Färber, wie die Künstlerin mit bürgerlichem Namen heisst, ist an Schilddrüsenkrebs erkrankt. Ein paar Monate zuvor hat sie die Diagnose erhalten. «Das war hart. Nur meine Familie und meine engsten Freundinnen und Freunde wussten davon.» Zur psychischen Belastung kamen die Schwierigkeiten beim Singen. «An gewissen Tagen hatte ich Mühe, meine Stimme zu kontrollieren. Und die Ausdauer fehlte.»

«Es bestand die Gefahr, dass ich nicht mehr singen könnte.»

Schon im Jahr zuvor hatte sie am Hals eine Verhärtung gespürt. Als die Irritation zunahm, ging sie zum Hausarzt. «Wohl weil ich so jung war, zog er einen Tumor nicht in Betracht», meint sie rückblickend. Doch sie bestand auf weiteren Abklärungen, und so brachte dann eine Ultraschalluntersuchung und eine anschliessende Gewebeanalyse am KSW die Gewissheit: Es handelte sich um einen bösartigen Tumor. Die Schwellung, welche die Musikerin gespürt hatte, war ein Ableger in einem Lymphknoten.

Mehr als um ihr Leben fürchtete Nadja Färber um ihre Stimme. «Schilddrüsenkrebs kann meist gut behandelt werden. Doch es bestand die Gefahr, dass ich nicht mehr singen könnte», sagt sie heute.

«Die Stimmbandnerven verlaufen sehr nahe an der Schilddrüse», erklärt Dr. med. Andrea Goldmann, Stv. Chefärztin und Leiterin Endokrine Chirurgie am KSW. «Würden die Nerven bei einer Operation beschädigt, würde dies das Singen stark beeinträchtigen.» Dass die Chirurgin die Risiken offen ansprach und gleichzeitig auf die gute Prognose hinwies, half Nadja Färber rasch, Vertrauen zur Ärztin aufzubauen. «Sie hat mit mir stets ehrlich und faktenbasiert gesprochen.»

Individueller Zeitplan

Doch auch wenn die Operation optimal verläuft: Danach muss die Stimme geschont werden. «Der ganze Stimmapparat muss sich erholen», erklärt Dr. Goldmann, «was ein halbes Jahr dauert.» Nadja Färber lebt von Liveauftritten. Deshalb war sie froh, als ihr die Ärztin sagte, man könne die Operation ein paar Monate aufschieben. «Vor den Konzerten wäre eine Operation nicht möglich gewesen», sagt Dr. Goldmann. «Weil bei Frau Färber der Krebs gut behandelbar und nicht aggressiv war, konnten wir warten.» In dieser Zeit kam die Sängerin regelmässig zu Ultraschalluntersuchungen ans KSW. Mitte September 2023, nach den grossen Auftritten, fand der Eingriff statt. In einer sechsständigen Operation entfernte Dr. Goldmann die Schild-

drüse und die betroffenen Lymphknotenregionen am Hals. Danach blieb Nadja Färber drei Tage im KSW. Und war bestens aufgehoben: «Ich fühlte mich immer wohl, dank der Betreuung durch Dr. Goldmann und durch die Pflegenden, die immer Zeit für mich hatten.»

«Dass ich befreit
singen kann, ist nicht
selbstverständlich.»

Gleich nach der Operation konnte Nadja Färber reden und auch summen, «das hat mich sehr erleichtert». Bis sich ihre Stimme wieder erholte, brauchte sie allerdings viel Geduld und ein wohldosiertes Training mit Hilfe einer Stimmtherapeutin.

Vorher und nachher

Abgeschlossen war die Behandlung damit noch nicht. Es folgte noch eine stationäre Radiojodbehandlung. Diese hat zum Ziel, allfällige zurückgebliebene Tumorzellen zu zerstören. Seither kommt Nadja Färber alle sechs Monate zu Nachkontrollen ans KSW, wo eine Blutkontrolle und eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt werden. Und noch etwas begleitet die Sängerin: Sie schluckt jeden Morgen

eine Hormontablette. Das ist nötig, weil ihr die Schilddrüse, die mit ihren Hormonen den Stoffwechsel im ganzen Körper steuern sollte, vollständig entfernt wurde.

Hat die Krebserfahrung die Musik von Ginny Loon verändert? «Es gibt ein Vorher und ein Nachher», sagt sie. «Alles, was ich erlebe, fliesst auf die eine oder andere Art in meine Musik und meine Texte ein.» Und noch etwas ist anders. Sie ist dankbarer geworden für ihre Stimme. «Dass ich befreit singen kann, ist nicht selbstverständlich.» Im Frühling 2026 veröffentlicht sie ihr erstes Album, die Songs dafür hat sie bereits aufgenommen. Sie freut sich riesig auf die Lancierung.



«Müssen wir einer Patientin oder einem Patienten wegen eines bösartigen Tumors die Schilddrüse entfernen, tun wir alles, um die Stimme zu erhalten und Komplikationen zu vermeiden. Während des Eingriffs verwenden wir ein spezielles Gerät zur Nervenüberwachung. Dieses gibt kleine, ungefährliche Stromimpulse ab und zeigt uns augenblicklich, ob die Stimmbandnerven normal funktionieren. So erkennen wir sofort, wenn das empfindliche Gewebe zu stark belastet wird.»

Dr. med. Andrea Goldmann
Stv. Chefärztin und Stv. Leiterin Klinik
für Viszeral- und Thoraxchirurgie
Leiterin Endokrine Chirurgie



Weitere Informationen
finden Sie unter:

www.ksw.ch/schilddruesenkrebs

© Evelyn Kutschera



Film ab

Die ganze Story im Film
– scannen und anschauen
www.ksw.ch/ginny-loon



Halt in schweren Zeiten

Diagnose Krebs ... und plötzlich scheint die Welt stillzustehen. Gedanken rasen, Fragen türmen sich auf, die Zukunft scheint ungewiss. Auch das Umfeld macht sich Sorgen. Gefühle wie Angst, Trauer oder Ohnmacht gehören dazu. Die psychoonkologische Sprechstunde unterstützt Betroffene und Angehörige einfühlsam dabei, die Situation zu bewältigen, Ressourcen zu aktivieren und die Lebensqualität zu erhöhen.



www.ksw.ch/psychoonkologie



Bewegung als Kraftquelle

Eine Krebserkrankung und die erforderliche Therapie belasten den Körper. Mit einem massgeschneiderten Training vor, während oder nach einer onkologischen Therapie unterstützen Fachleute der Physiotherapie Betroffene dabei, Kraft aufzubauen, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität sowie die Verträglichkeit der medizinischen Therapie zu verbessern.



www.ksw.ch/onko-physio



Rauchstopp? Ja, weil jeder Tag zählt.

Rauchen ist die Hauptursache für die häufigste chronische Lungenerkrankung, COPD, wichtigster Risikofaktor für Lungenkrebs und Co-Faktor für viele weitere Krebsarten. Es schwächt das Immunsystem und mindert die Wirksamkeit vieler (Krebs-)Therapien. Am KSW helfen Fachpersonen mit bewährten Methoden auf dem Weg in ein dauerhaft rauchfreies Leben.



www.ksw.ch/rauchstopp

Was tun gegen chronische Schmerzen?

Viele von einer Krebserkrankung Betroffene leiden unter Schmerzen. Insbesondere im Rahmen einer unheilbaren Krebserkrankung können Schmerzen die Lebensqualität erheblich einschränken. Der Schmerzdienst des KSW und die Palliativmedizin kennen Wege, Schmerzen zu beeinflussen und Lebensqualität zurückzugeben.



www.ksw.ch/schmerzzentrum



Selbstfürsorge darf und soll sein

Eine Brustkrebstherapie bringt oft körperliche Veränderungen mit sich. Das belastet viele Frauen. Doch es gibt Wege, sich wieder wohl und schön zu fühlen. Fachexpertinnen gynäkologische Onkologie (Breast Care Nurses) sind speziell ausgebildete Pflegefachberaterinnen für Frauen mit Brusterkrankungen. Sie bieten Beratung und Begleitung in den verschiedenen Phasen der Erkrankung und in der Zeit danach, Unterstützung bei Veränderungen des Körperbilds, Beratung zu Haarersatz, BH, Bademode sowie zu Kompressionsstrümpfen und Brustprothesen.



www.ksw.ch/gyn-onk



Sozialberatung: Alltag organisieren, Zukunft planen

Eine Krebserkrankung wirft viele Fragen auf. Wie geht es im Alltag weiter? Was ist, wenn die Kräfte nicht reichen? Wer unterstützt mich zu Hause? Die Sozialberatung hilft, Antworten zu finden. Sie begleitet Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen bei organisatorischen, finanziellen und sozialen Fragen und unterstützt bei der Suche nach Anschlusslösungen nach dem Spitalaustritt.



[www.ksw.ch/
nachsorge-sozialberatung](http://www.ksw.ch/nachsorge-sozialberatung)



Das Turmhaus: Begleitung und Entlastung bei Krebs

Im Begegnungszentrum «Turmhaus» der Krebsliga Zürich, unmittelbar beim Kantonsspital Winterthur, finden Krebsbetroffene und Angehörige umfangreiche Hilfe: Fachpersonen aus Onkologie-Pflege, Sozialarbeit und Psychoonkologie beraten persönlich, Selbsthilfegruppen bieten Austausch auf Augenhöhe. Fatigue-Kurse, Veranstaltungen sowie Austauschtreffen für Angehörige und Betroffene unterstützen im Umgang mit den belastenden Folgen der Erkrankung. Das Turmhaus ist ein Ort zum Durchatmen – offen für alle, ohne Voranmeldung.

Begegnungszentrum «Turmhaus»

Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Tel. 052 214 80 00, turmhaus@krebsligazuerich.ch



krebsliga zürich

Wenn Heilung nicht möglich ist

Nicht jede Krebserkrankung ist heilbar. Manchmal ist bei der Erstdiagnose klar, dass es keine Heilungschancen gibt. In anderen Situationen besteht anfangs Aussicht auf Heilung, doch die Krankheit schreitet so schnell fort, dass eine Heilung im Verlauf unrealistisch wird.

Die Diagnose einer unheilbaren Krebserkrankung verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen schlagartig. Zu körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Übelkeit und Schwäche können sich Ungewissheit, Angst, Trauer und Sorgen um die Angehörigen gesellen. Nicht immer gelingt es, Hoffnung und Zuversicht zu bewahren.

Bei grosser Belastung empfiehlt sich eine frühe Kontaktaufnahme zum Team der Palliative Care. Das Team ist darauf spezialisiert, die belastenden körperlichen und psychischen Symptome, aber auch soziale oder existenzielle Belastungen zu erfassen und zu lindern. Palliative Care erfolgt begleitend zu tumorspezifischen Therapien und in enger Zusammenarbeit mit allen Spezialistinnen und Spezialisten des KSW.

Das Team bespricht mit Betroffenen die Krankheitssituation, die Prognose und die individuellen Bedürfnisse und Ziele, die bei der Behandlungsplanung bestmöglich berücksichtigt werden sollen. Auf diese Weise können Betroffene und ihre Angehörigen wieder Sicherheit und Vertrauen finden im Umgang mit der Ungewissheit.



Weitere Informationen
finden Sie unter:
www.ksw.ch/palliative-care



10./11. April
2026

Zentrum für gynäkologische Tumoren – neu mit HSM-Leistungsauftrag

Patientinnen mit gynäkologischen Tumoren erhalten am KSW seit Jahren eine kompetente medizinische Versorgung. Ab dem 1. Januar 2026 werden komplexe Fälle neu im Rahmen des hochspezialisierten medizinischen Leistungsauftrags (HSM) behandelt. Das zuständige Beschlussorgan der hochspezialisierten Medizin hat dem KSW dafür einen Auftrag erteilt.

Dank der bewährten interdisziplinären Zusammenarbeit betreuen Fachpersonen aus Gynäkologie, Onkologie, Pathologie, Radiologie und weiteren Bereichen die Patientinnen weiterhin ganzheitlich, individuell und mit viel persönlichem Engagement.

Tumortage Winterthur

Wissen verständlich vermittelt

Was hilft wirklich bei Krebs? Wo finde ich verlässliche Antworten ohne Fachchinesisch? Und was kann ich selbst tun? Die Tumortage Winterthur bringen Betroffene, Angehörige und Fachleute zusammen. An zwei Tagen stehen verständliche Informationen, Austausch und Zuversicht im Zentrum.



Jetzt anmelden
www.tumortage.ch

Anzeige

Wie können wir beim Einschlafen richtig abschalten?

Finden wirs raus.

Neue Rubrik
«Gesundheit»

TagesAnzeiger

ZURZACHCare

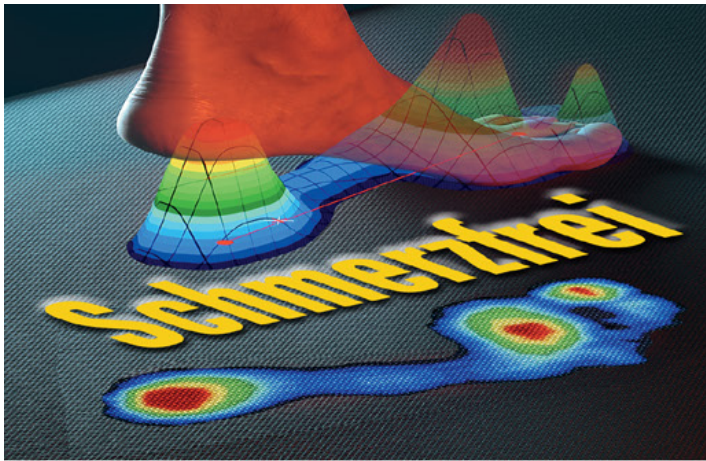
Zurück ins Leben – mit uns an Ihrer Seite

Wenn ein Tumor Ihr Leben verändert, sind wir für Sie da. In der Rehaklinik Basel begleiten wir Sie einfühlsam bei internistisch-onkologischen Erkrankungen.

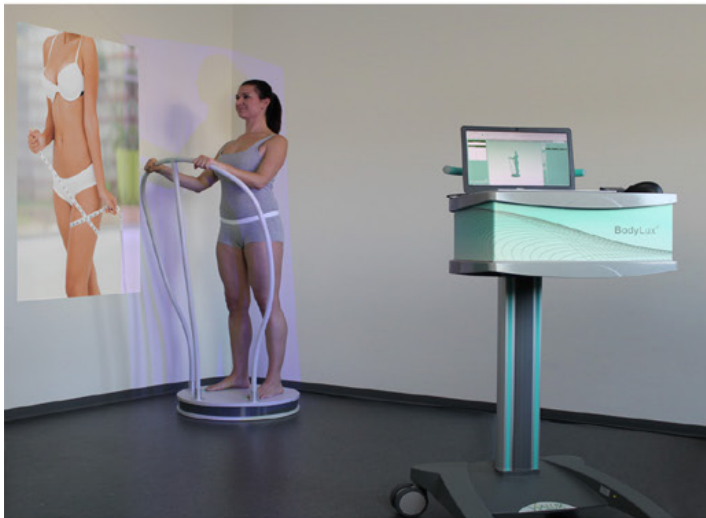
An unseren Standorten in Baden, Bad Zurzach, Luzern oder Zürich unterstützen wir Sie in der neurologischen und muskuloskelettalen Rehabilitation.

zurzachcare.ch/basel





3D print Masseinlagen



Kompressionsversorgung



**Lavanchy Orthopädie
& Rehatechnik GmbH
Obergasse 8-10
8400 Winterthur**

**Tel. 052 212 61 66
WhatsApp 079 846 11 16
info@lavanchy.ch**



Husten, wir haben ein Problem!

Durchschnittlich 200-mal im Leben hat jeder von uns Husten. Rund zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung plagt er chronisch. Das kann sehr belastend sein. Umso wichtiger ist es, zu wissen, was dahintersteckt.

Text: Thomas Meier

Interview mit Dr. med. Maik Häntschel

Ist Husten eine Volkskrankheit?

Nein. Husten ist eigentlich gar keine Krankheit. Er ist einerseits ein lebenswichtiger Schutzreflex, wenn einem etwas «in den falschen Hals» gerät, andererseits das Symptom einer Erkrankung. Erst wenn der Husten chronisch wird, kann er als Krankheit bezeichnet werden.

Welche Erkrankungen meinen Sie?

In den allermeisten Fällen sind es virale Erkältungen; zudem können Keuchhusten, SARS-CoV-2 (Corona), bakterielle Infekte sowie Erkrankungen der Atemwege oder anderer Organe Husten auslösen.

Wie lange dauert ein Husten gewöhnlich?

Ein akuter Husten dauert bis zu drei Wochen, ein subakuter bis zu acht Wochen. Hält er länger an, nennt man ihn chronisch.

Wie kann man chronischen Husten behandeln?

Die Therapieansätze sind sehr unterschiedlich. In jedem Fall versuchen wir, die Ursache dafür zu finden, um die Behandlung optimal einstellen zu können.

Wann sollte man zum Hausarzt / zur Hausärztin gehen?

Wenn neben dem Husten sogenannte Red Flags auftauchen, zum Beispiel Atemnot, pfeifendes Atmen, ein rasender Puls, akute Schmerzen im Brustkorb oder Fieber über 38,5 Grad.

Wer ist besonders gefährdet?

Kleinkinder und alte Menschen, da sie geringere körperliche Reserven haben. Spezielle Warnsignale sind bei den Kleinen bellender Husten oder Keuchhusten, Heiserkeit und Pfeifgeräusche beim Einatmen. Alte Menschen haben dagegen oft kaum Fieber und zu wenig Kraft zum Husten. Wichtig ist deshalb, auf ihren Allgemeinzustand zu achten.

Wie kann ich mich schützen?

Am effektivsten helfen ein Mund-Nasen-Schutz, Abstand zu anderen Menschen und gut gelüftete Räume. Bei allergischem Husten ist es wichtig, den Auslöser dafür zu finden.

Fitness fürs Immunsystem



Wenn Sie krank werden, kostet das Ihren Körper viel Energie. Mit Blick auf die kommende Erkältungs- und Grippezeit ist es deshalb wichtig, das Immunsystem zu stärken.

Das ist gar nicht schwer: Essen Sie ausgewogen – unter anderem viel Gemüse und Obst –, trinken Sie genügend, bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft und schlafen Sie ausreichend.

Bleiben Sie gesund!



Dr. med. Maik Häntschel
Leitender Arzt
Klinik für Pneumologie



Dr. med. Esther Gerrits
Leitende Ärztin
Klinik für Innere Medizin



Maya Rühlin
Leiterin Zentrum für
Ernährungsmedizin/
-therapie

So kommen Sie gesund durch den Winter

Saisonal und regional

Probieren Sie es aus und essen Sie saisonal und regional – Salate, Gemüse, Nüsse und Lagerfrüchte.

Hebt die Laune und fördert die Gesundheit

Neben Bewegung, frischer Luft und genug Trinken gehört Essen zu den vier Grundpfeilern des Lebens.

Vollfett gegen Vitamin-D-Mangel

Der Grund ist oft zu wenig Sonne – zu einer besseren Versorgung tragen vollfette Milchprodukte, Eier, Pilze, Nüsse oder fetter Fisch bei.

Vitaminpräparate gezielt einsetzen

Nur bei nachgewiesenen Mängeln ergibt die Einnahme von Vitaminpräparaten Sinn – den Speiseplan generell damit zu ergänzen, dagegen nicht.

Winter- genüsse

Essen bedeutet Genuss, ist aber auch ein Muss. Gerade in der kälteren Jahreszeit ist es wichtig, sich gesund zu ernähren. Das tut gut und hebt die Laune.

Text: Thomas Meier

Gesund, gut und erst noch saisonal essen? Jetzt, da die Tage merklich kürzer werden und sich die Sonne rar macht? «Kein Problem», sagt Dr. med. Esther Gerrits. Sie führt das Zentrum für Ernährungsmedizin und -therapie gemeinsam mit Maya Rühlin, Leiterin Ernährungstherapie und -beratung; einzig in der Schweiz ist es am KSW eine eigenständige Organisationseinheit innerhalb des Zentrums für Allgemeine Innere Medizin. «Auch im Winterhalbjahr gibt es genügend Lebensmittel, die eine gut schmeckende und bedarfsgerechte Ernährung ermöglichen. Selbst wenn nicht alle die Gelegenheit haben, auf den Markt zu gehen, und die Versuchung gross ist, das ganze Jahr über alles kaufen zu können.» Dass es auch anders geht, zeigt das Rezept auf der gegenüberliegenden Seite, das die KSW-Küche für Sie kreiert hat. Leckere Pizokel, feines Gemüse, frische Eierschwämme und würziger Alpkäse – das gibt gute Laune und Schub für die kalte Jahreszeit. In diesem Rezept aus der KSW-Küche ist alles drin, was Sie für den täglichen Bedarf an Vitaminen und Ballaststoffen benötigen ... und um ihre Lieben glücklich zu machen.

Hauen Sie Gutes in die Pfanne!

Pizokel mit Eierschwämmen, Gemüse und Alpkäse

Das brauchen Sie ...

... für die Pizokel

300 g Weissmehl
150 g Vollei
1,8 dl Wasser
Salz/Pfeffer/
Muskatnuss zum
Abschmecken

... für das Gemüsetopping

150 g Lauch
150 g Bohnen extrafein
150 g Karotten
50 g Babyspinat
150 g Eierschwämme
30 g Butter
0,7 dl Vollrahm
100 g Bündner Bergkäse
Bio würzig

... für die Vollendung

20 g Buchweizenkörner
20 g Bratbutter
35 g Röstzwiebeln

... und so wird's gemacht:

Pizokel

Verrühren Sie Mehl, Eier, Wasser und Gewürze zu einem dickflüssigen Teig, bis er Blasen wirft. Lassen Sie ihn rund 10 Minuten ruhen. Kochen Sie Wasser auf und geben Sie den Teig auf ein Rüstbrett. Schaben Sie ihn mit einem Messer portionenweise ins Wasser. Lassen Sie die Pizokel je rund 2 Minuten sieden. Lassen Sie sie danach abtropfen und stellen Sie sie auf einer Platte zur Seite.

Gemüsetopping

Putzen Sie die Eierschwämme sorgfältig. Blanchieren Sie die Bohnen und schneiden Sie sie in rund 3 cm lange Stücke. Schneiden Sie die Karotten in Julienne und den Lauch in

feine Steifen; blanchieren sie beides. Waschen Sie den Babyspinat. Rösten Sie die Buchweizenkörner langsam in Bratbutter, bis sie dunkelbraun sind. Raffeln Sie den Alpkäse.

Zubereitung

Sautieren Sie die Pizokel in der Butter. Geben Sie die Eierschwämme, das Gemüse und den Babyspinat bei. Geben Sie den Rahm bei und lassen Sie ihn ein wenig einkochen. Rühren Sie den Reibkäse unter. Schmecken Sie das Gericht ab. Garnieren Sie es mit geröstetem Buchweizen und den Röstzwiebeln.

Als Vorspeise oder Beilage

Dazu passt zum Beispiel ein Nüsslisalat mit Ei und gerösteten Baumnüssen an einer italienischen Sauce.



Mathias Fusina
Leiter Verpflegung

En Guete!

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet. Sie können die Pizokel ohne Weiteres durch Spätzli oder Knöpfli ersetzen und je nach Vorliebe und Saison anderes Gemüse verwenden. Die Mahlzeit lässt sich im Voraus zubereiten und vor dem Genuss gratinieren.





Übervölkert

Verschlungen sind seine Wege. Bis annähernd acht Meter seine Länge. Das macht Platz für mehr als 100 Billionen Bakterien, die neben Viren und Pilzen unseren Darm bevölkern. Mehr als der Mensch Zellen hat.

Text: Thomas Meier

Kein Leben ohne Bakterien, zumindest kein gutes. So viel steht fest. Sie helfen uns etwa, die Ballaststoffe in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten zu verdauen. Anspruchsvoll, wie sie sind, freuen sie sich jedoch über eine vielseitige Ernährung. Essen wir zu einseitig, rebelliert unser Darm. Nach dem Motto: «Du bist, was du isst.»

Ein langer Weg

Die Verdauung beginnt allerdings nicht erst im Darm, sondern bereits, wenn wir in den knackigen Apfel beissen. Dann geht es weiter über Speiseröhre, Magen und Dünndarm bis in den Dickdarm; unterstützt von Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und einem ganzen System von Nervenbahnen.

Gut fürs Gleichgewicht

Die Viren beteiligen sich nicht an diesem komplexen Prozess. Anders die Pilze. Gemeinsam sorgen sie jedoch für das Gleichgewicht in unserer Darmflora.

Unerwünschte Bewohner

Parasiten wie Würmer (Maden-, Spul- oder Bandwürmer) und Protozoen (Einzeller) sind im Darm unerwünscht. Denn sie haben keine guten Absichten und strafen uns mit Bauchschmerzen, Durchfall, Juckreiz und Gewichtsverlust.

Leicht reizbar

Darmprobleme betreffen nicht nur ältere und geschwächte Menschen. Sie kön-

nen auch Junge plagen – zum Beispiel mit einem Reizdarm. Wenn es bläht, durchfällt, verstopft oder schmerzt, stecken auch oft Stress oder eine falsche Ernährung dahinter. Stichwort: zu viel Fett und zu viel Zucker.

Sehnsuchtsdestination?

Tragen Sie Ihrer Darmflora Sorge. Ernähren Sie sich ausgewogen. Am besten wie in den Mittelmeerländern; viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Olivenöl und Fisch; wenig Fleisch, Eier und Milchprodukte und nur selten zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke. Ihr Darm dankt es Ihnen und zeigt sich dann vielleicht so charmant, wie ein Bestseller behauptet.

Mitmachen und gewinnen

Blut-armut	Druck, Zwang	Aus-wuchs, Tumor	↖	Mono-gamie	↖	↖	Vorn. des Schau-spielers Connery †	↖	austral. Beutel-tier	engl.: Fuss	zu den Akten (ad ...)	↖	Nacht-vögel
↙	↘				3		engl.: Büro	↘				9	↘
Epi-demien		Init. der Schau-spielerin Andress		Angehör. eines indigenen Stammes	↘			11			bewaff-neter Aufstand		
↙	2	↘					Initialen von Frau Obama		med.: den Mund betref-fend	↘			
FIFA-Code: Tahiti	↘		10	Int. Auto-Z.: Island		Nun ja!	↘		Staat in Süd-amerika		14	franz.: Lebens-jahr	
Schnee-hütten		Frage nach der Ursache	↘			8	Kurz form von Theodor	↘	niederl. Adels-prädikat	↘			12
↙			5		franz. unbest. Artikel	↘	Königs-stuhl	↘					germ. Form von Arnold
ugs.: ein-stimmig, alle		Abk.: im Allge-meinen		Vorn. der Schau-spielerin Glas	↘		13	1	Abk.: Sankt		span. Artikel		
↙					6		schwarz-weißer Raben-vogel	↘	4				
Ehe-mann	7					Kinder-krankheit	↘						

Rätselfactory 20

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

So funktioniert es:

Senden Sie das Lösungswort an:

- ✉ KSW, Stichwort «KSW-Magazin-Rätsel»,
Marketing, Brauerstr. 15, Postfach, 8401 Winterthur
✉ magazin@ksw.ch; Stichwort «KSW-Magazin-Rätsel»

Einsendeschluss: 20. März 2026

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt.
Es wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Sudoku – mittelschwer

		9				2		
			6	7	1			
8			2		3			7
	5	6		2		7	4	
	9		4		6		2	
	2	3		1		6	8	
6			9		7			4
			3	8	2			
		7				3		

Lösung

2	6	3	7	9	1	7	8	5
9	7	5	2	8	3	4	1	6
4	1	8	7	5	6	2	3	9
6	8	9	5	1	7	3	2	4
5	2	1	9	3	7	8	6	7
3	4	7	6	2	8	9	5	1
7	5	7	3	6	2	1	9	8
8	3	6	1	7	9	5	7	2
1	9	2	8	7	5	6	7	3

Zu gewinnen
Kosmetikset für
Sonnenschutz und Hautpflege



Mit freundlicher Unterstützung der



Möchten Sie mehr Gesundheitswissen?

Besuchen Sie am KSW Vorträge zu verschiedensten Gesundheitsthemen.

Bei diesen kostenlosen Veranstaltungen erhalten Sie von Spezialistinnen und Spezialisten aktuelle Informationen und können Fragen stellen.

Nehmen Sie vor Ort oder online teil, ganz so, wie es für Sie am besten passt. Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit, vertiefen Sie Ihr Gesundheitswissen!

29. November 2025
13. Dezember 2025
31. Januar 2026
28. Februar 2026
28. März 2026
18. April 2026

Informationsmorgen
für werdende Eltern

10. November 2025
Forum Frauengesundheit
Symptome der Wechsel-
jahre

11. November 2025
Forum Urologie

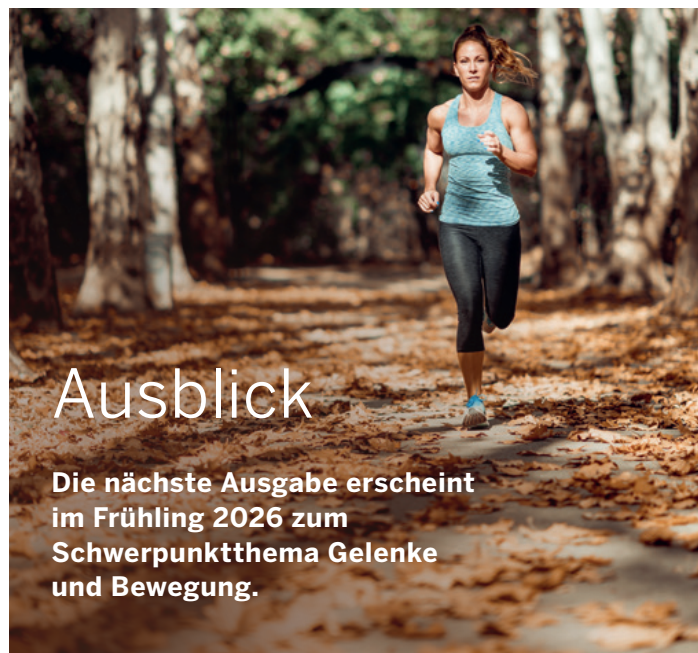
25. November 2025
Augenklinik

8. Dezember 2025
Forum Frauengesundheit:
Lichen sclerosus – eine
chronische Hauterkrankung
im Genitalbereich

22. Januar 2026
Forum Frauengesundheit:
Menopause



Alle Termine zu Publikums-
veranstaltungen finden Sie hier:
www.ksw.ch/publikum-event



Ausblick

Die nächste Ausgabe erscheint
im Frühling 2026 zum
Schwerpunktthema **Gelenke
und Bewegung**.

Impressum

Herausgeber: Kantonsspital Winterthur, Winterthur

Konzept: Marketing und Kommunikation, KSW

Projekt- und Redaktionsleitung: Simone Sievers-Denk, KSW

Redaktion: Melanie Frei, KSW; Thomas Meier, Zürich;

Erica Sauta, Rüschlikon; Nicole Urweider, Scherzingen;

Thomas Schenk, Zürich

Lektorat: Sawitext, Sylvia Sawitzki, Uster

Gestaltung: Serina Buwalda, Simone Sievers-Denk, KSW

Fotografie: Marcus Gyger, Winterthur; Evelyn Kutschera;
AdobeStock

Illustration: Aurel Märki, Bern; Oculus Illustration, Zürich

Druck: Stämpfli Kommunikation, Bern

Auflage: 77'000 Exemplare

Erscheint dreimal jährlich. © KSW. Nachdruck auch aus-
zugsweise nur mit Erlaubnis der Redaktion.

Kontakt: magazin@ksw.ch

Ab sofort können Sie Anzeigen für 2026 buchen.

Anzeigenvermarktung: mediavermarktung@staempfli.com

KSW Kantonsspital
Winterthur

ICH WÜRD WIEDER IM KSW GEBÄREN

Natalie G.: Geburt im Kantonsspital Winterthur

«Die Betreuung war erstklassig – sowohl
menschlich als auch medizinisch.»

Natalies Geschichte:
www.ksw.ch/natalie

KSW
premium

Das gönne ich mir.

