



COMPREHENSIVE CANCER CENTER ZÜRICH

Informationen
und Angebote
zur Krebsprävention

Ein gemeinsames onkologisches Exzellenzzentrum



Universität
Zürich UZH

USZ Universitäts
Spital Zürich



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

Balgrist
Universitätsklinik

Das Comprehensive Cancer Center Zürich (CCCZ) ist ein gemeinsames Exzellenzzentrum der Universität Zürich (UZH), des Universitätsspitals Zürich (USZ), der Universitätsklinik Balgrist und des Universitäts-Kinderspitals Zürich (KISPI).

Die in dieser Broschüre erwähnten medizinischen Leistungen werden durch die beteiligten Spitäler und Kliniken erbracht.

Herausgeber

Comprehensive Cancer Center Zürich (CCCZ)
Universitätsspital Zürich
Rämistrasse 100
8091 Zürich
www.usz.ch/cccz



Layout:

info@klauserdesign.ch

Auflage

1500 Expl.

Stand

August 2025

Gesund bleiben – mit Krebsvorsorge und Früherkennung

Auch wenn Sie sich nicht gegen alle gesundheitlichen Risiken wappnen können – vieles haben Sie selbst in der Hand.

Krebsvorsorgeuntersuchungen ermöglichen es, Krebs frühzeitig zu erkennen. Dadurch können die Auswirkungen und Folgen der Erkrankung verringert werden. Früh erkannt, ist Krebs häufiger heilbar.

Darüber hinaus können bestimmte Lebensgewohnheiten positiv zu Ihrer Gesundheit beitragen. Dazu gehören regelmäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung, und genügend Schlaf. Auch das Vermeiden von Risikofaktoren ist wichtig – etwa durch Nichtrauchen, einen maßvollen Umgang mit Alkohol und einen sorgfältigen Sonnenschutz.

Diese Broschüre soll Sie informieren und dabei unterstützen:

Krebs durch Früherkennung vorzubeugen.

Das Wiederauftreten oder Fortschreiten einer Krebserkrankung zu verhindern und Folgebeschwerden zu lindern.

Fakten & Zahlen

In der Schweiz erkranken jährlich mehr als 45 000 Menschen an Krebs.

Mehr als jede dritte Frau (39.2%) und mehr als jeder zweite Mann (50.6%) sind im Laufe des Lebens von einer Krebserkrankung betroffen.

Laut aktuellen Schätzungen können 40 von 100 Krebserkrankungen durch einen gesunden Lebensstil und die konsequente Vermeidung von Risikofaktoren verhindert werden.

Durch Vorsorgeuntersuchungen kann Krebs frühzeitig erkannt werden. In frühen Stadien ist Krebs häufiger heilbar.

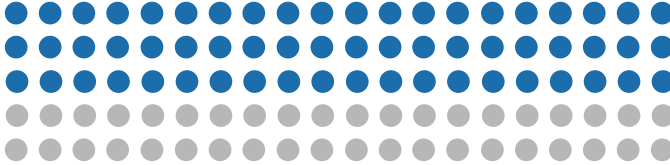
Durch bessere Therapien gibt es immer mehr sogenannte Cancer Survivors (Krebsüberlebende). In der Schweiz gibt es zurzeit rund 450 000 Cancer Survivors.

Diese Zahl umfasst Menschen, bei denen Krebs diagnostiziert wurden, welche die Krankheit vollständig überwunden haben, oder auch solche, die derzeit in Behandlung sind oder mit den langfristigen Folgen der Krankheit und ihrer Therapie leben.

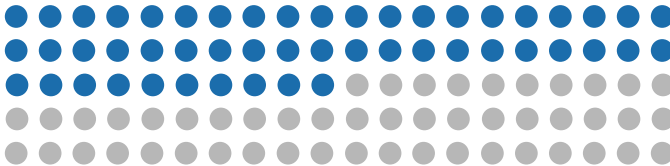
Erklärung Symbolgraphiken

Jeder Punkt steht für einen Menschen. Blaue Punkte stehen für gesunde Menschen, graue Punkte für Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind und grüne Punkte für Menschen, bei denen eine Krebserkrankung verhindert werden kann.

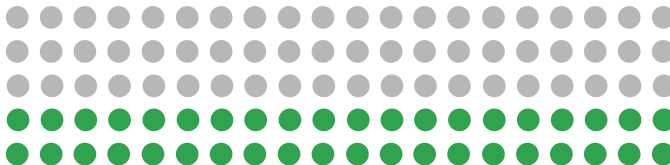
Von 100 Frauen sind im Laufe ihres Lebens nahezu
40 (39.2%) von einer Krebserkrankung betroffen.



Von 100 Männern sind im Laufe ihres Lebens mehr als
50 (50.6%) von einer Krebserkrankung betroffen.



Von 100 Krebserkrankungen können durch einen gesunden
Lebensstil und die Vermeidung von Risikofaktoren
40 Krebserkrankungen verhindert werden (40%).





Man unterscheidet drei Arten von Krebsprävention

Seite
8–9

Primärprävention: Krebserkrankungen verhindern

Durch Massnahmen, die zum Erhalt der Gesundheit und zur Vorbeugung von Krebs beitragen. Dazu gehören zum Beispiel das Nichtrauchen, Sonnenschutz und ausreichend Bewegung.

Seite
11–22

Sekundärprävention: Krebs früh erkennen

Vorsorgeuntersuchungen, um Krebserkrankungen so früh wie möglich zu erkennen, um damit die Folgen und Auswirkungen der Erkrankung zu verringern. Früh erkannt ist Krebs häufiger heilbar.

Beispiel Gebärmutterhalskrebs (siehe Seite 15): Studien legen nahe, dass durch Vorsorgeuntersuchungen das Risiko an Gebärmutterhalskrebs zu versterben deutlich verringert werden kann.

Seite
24–27

Tertiärprävention: Krankheitsfolgen mildern und Rückfälle vermeiden

Das Fortschreiten oder Wiederauftreten einer Krebserkrankung verlangsamen oder verhindern und die Auswirkungen lindern. Beispiele sind Nachsorgekontrollen und die Unterstützung von Krebsbetroffenen beim Selbstmanagement von Symptomen und langfristigen Folgen der Erkrankung.

Was können Sie selbst tun, um ihr Krebsrisiko zu senken?

Wissenschaftliche Studien zeigen auf, dass Menschen mit einer gesunden Lebensweise seltener an Krebs erkranken. Anerkannte Empfehlungen, wie Sie ihr persönliches Krebsrisiko senken können:

- Rauchen Sie nicht.
- Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
- Bewegen Sie sich im Alltag regelmässig.
- Ernähren Sie sich gesund. Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke. Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch.
- Achten Sie auf einen massvollen Umgang mit Alkohol. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.
- Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung. Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz bei sich selbst und bei Ihren Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.



- Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen: Hepatitis B (3x im ersten Lebensjahr) und Humanes Papillomavirus (HPV) ab 11 Jahren.
- **Gehen Sie zur Krebsvorsorge.** Das USZ bietet Krebsfrüherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen für Hautkrebs, Darmkrebs, Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Prostatakrebs und Lungenkrebs. Besprechen Sie die Notwendigkeiten und Möglichkeiten sowie eine (Teil-) Kostenübernahme durch ihre Krankenkasse mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Die kantonalen und regionalen Krebsligen stehen Ihnen mit einem breiten und kostenlosen Beratungs- und Unterstützungsangebot zur Verfügung.

www.krebsliga.ch/ueber-krebs/praevention



Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung:

cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de





Die Übernahme von Kosten, Franchise und Selbst-behalt von Krebsvorsorgeuntersuchungen durch Krankenkassen ist von Kanton zu Kanton verschieden und unterliegt etwaigen Anpassungen. Besprechen Sie die Möglichkeiten einer (Teil-) Kostenübernahme mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Krebsfrüherkennung am CCCZ

Für einige Krebsarten gibt es Vorsorgeuntersuchungen, mit denen die Krankheit – oder in einigen Fällen auch ihre Vorstufen – erkannt werden können, bevor Symptome auftreten. Das USZ bietet Früherkennungsuntersuchungen für Hautkrebs, Darmkrebs, Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Prostatakrebs an.

Bei allen Fragen zur Krebsvorsorge und Früherkennung sind die Hausärztinnen und Hausärzte für uns wichtige Partner. Besprechen Sie die Notwendigkeiten und Möglichkeiten sowie eine (Teil-) Kostenübernahme durch ihre Krankenkasse mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Das CCCZ steht dabei gerne beratend zur Seite.

MO DI MI DO FR SA SO

Krebsvorsorge

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Früh
erkannt, ist
Krebs besser
heilbar

Früherkennung von Brustkrebs



Weitere Informationen
zum Thema Brustkrebs



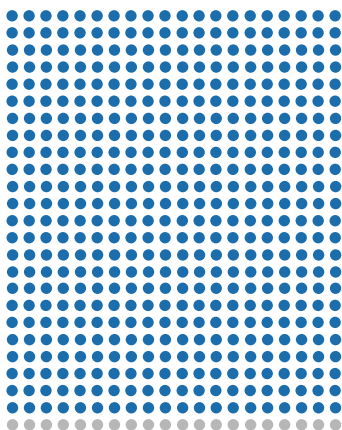
Jährlich erkranken in der Schweiz ca. 6600 Frauen neu an Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung bei Frauen.

Die Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG) empfiehlt, die Brust in regelmässigen Abständen abzutasten, um Knoten oder andere Veränderungen frühzeitig zu bemerken. Die Tastuntersuchung sollten Frauen monatlich selbst vornehmen. Ab 30 Jahren sollte dies zusätzlich jährlich durch einen Facharzt erfolgen. Bei Frauen zwischen 50–74 Jahren wird alle zwei Jahre die Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brust) als wichtigste Untersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs empfohlen.

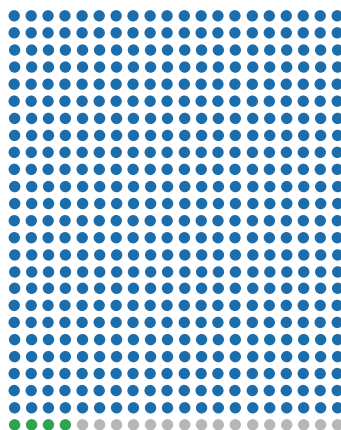
In einzelnen Kantonen gibt es Mammographie-Screeningprogramme, zu denen Frauen ab 50 Jahren eingeladen werden und bei denen die Kosten übernommen werden. Ansonsten ist die Vorsorge-Mammographie eine Selbstzahlerleistung im Sinne der Prävention.

Nutzen der Brustkrebsvorsorge: Studien legen nahe, dass durch Früherkennungsuntersuchungen das Risiko an Brustkrebs zu versterben verringert werden kann. Im Durchschnitt kann im Rahmen von Früherkennungs-

programmen bei 4 von 1000 Frauen ein Tod als Folge von Brustkrebs verhindert werden. 5–10 von 1000 Frauen, die über 20 Jahre an einem Krebsvorsorge-Programm teilnehmen, erhalten eine Überdiagnose. Das bedeutet, dass ein Befund entdeckt wird, der zu Lebzeiten der Patientin zu keinen gesundheitlichen Problemen geführt hätte.



Wenn **1000** Frauen keinen Zugang zu einem Krebsvorsorge-Programm haben, sterben **20** Frauen an den Folgen von Brustkrebs.



Wenn **1000** Frauen über 20 Jahre an einem Krebsvorsorge-Programm teilnehmen, sterben **16** Frauen an den Folgen von Brustkrebs.

- Untersuchte Personen
- Todesfall als Folge von Krebs
- Durch Vorsorge verhinderte Todesfälle



Anmeldung Brustkrebsvorsorge (Sprechstunde)

Klinik für Gynäkologie
Tel. +41 44 255 42 37
brustzentrum@usz.ch



Anmeldung Mammographie

Klinik für Radiologie
Tel. +41 43 254 41 10
radiologie@usz.ch

Prävention und Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs



Weitere Informationen zum
Thema Gebärmutterhalskrebs



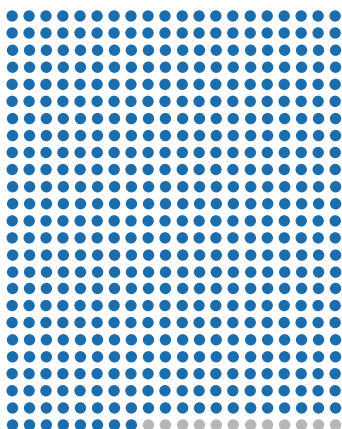
Jedes Jahr wird in der Schweiz bei rund 250 Frauen Gebärmutterhalskrebs diagnostiziert. Dazu kommen rund 5000 Frauen, bei denen Krebsvorstufen entdeckt werden.

Zur Prävention von Gebärmutterhalskrebs empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die Eidgenössische Kommission für Impffragen (EKIF) die Humane Papillomavirus (HPV)-Impfung allen Jugendlichen im Alter von 11 bis 14 Jahren. HPV-Impfungen schützen nahezu vollständig vor einer Infektion mit den in den Impfstoffen enthaltenen HPV-Typen.

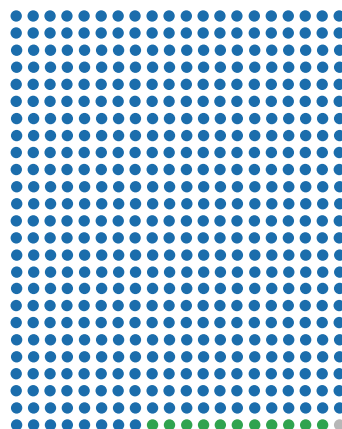
Zur Früherkennung empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe Frauen von 21 bis 29 Jahren alle 3 Jahre einen Krebsabstrich (zytologische Untersuchung mittels Pap-Test). Frauen von 30 bis 70 Jahren wird alle drei Jahre ein primärer HPV-Test mit anschließender Abwägung (Triage) für eine zytologische Untersuchung (Pap-Test) angeraten.

Der zytologische Abstrich wird bei Frauen alle drei Jahre zwischen 20 und 70 Jahren als Regelleistung von der Krankenkasse übernommen, abzüglich Selbstbehalt und

Franchise. Der ab dem 30. Lebensjahr ebenfalls mögliche HPV-Test ist aktuell eine Selbstzahlerleistung im Sinne der Prävention. Nutzen der Gebärmutterhalskrebsvorsorge: Studien legen nahe, dass durch Früherkennungsuntersuchungen das Risiko an Gebärmutterhalskrebs zu versterben verringert werden kann. Schätzungen zufolge kann durch regelmässige Gebärmutterhalskrebsvorsorge (Screening und frühe Erkennung) bei 11 von 1000 Frauen, die nicht gegen HPV geimpft sind, ein Tod als Folge von Gebärmutterhalskrebs verhindert werden.



Wenn **1000** Frauen keinen Zugang zu einem Krebsvorsorge-Programm haben, sterben **12** Frauen an den Folgen von Gebärmutterhalskrebs.



Wenn **1000** Frauen an einem Krebsvorsorge-Programm teilnehmen, stirbt weniger als **1** Frau an den Folgen von Gebärmutterhalskrebs.

- Untersuchte Personen
- Todesfall als Folge von Krebs
- Durch Vorsorge verhinderte Todesfälle



Anmeldung Dysplasie Sprechstunde

Klinik für Gynäkologie
Tel. +41 44 255 50 36
frauenpoliklinik@usz.ch

Früherkennung von Prostatakrebs



Weitere Informationen
zum Thema Prostatakrebs



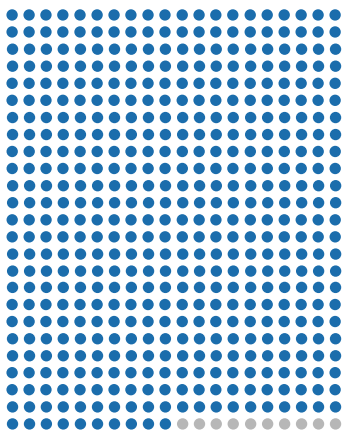
Jedes Jahr erkranken in der Schweiz etwa 7800 Männer an Prostatakrebs. Damit ist Prostatakrebs die am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung bei Männern.

Die Schweizerische Gesellschaft für Urologie empfiehlt ein individuell abgewogenes Vorgehen, das die persönliche Risikokonstellation und Präferenzen des Patienten berücksichtigt. Eine Früherkennung ermöglicht der PSA (prostataspezifische Antigen) Bluttest. Das USZ bietet darüber hinaus den innovativen genetischen Bluttest Stockholm3 an, der verschiedene Biomarker für Prostatakrebs zur verbesserten Früherkennung nutzt. Eine weitere Früherkennungsmassnahme ist die rektal-digitale Tastuntersuchung. Da durch diese nur oberflächlich gelegene und größere Karzinome gefunden werden können, ist der zusätzliche Nutzen begrenzt. Die Untersuchung kann nach individueller, ärztlicher Beratung entfallen.

Die potenziellen Risiken und Vorteile aller Untersuchungen sollten im Gespräch mit ihrer Ärzt:in abgewogen werden.

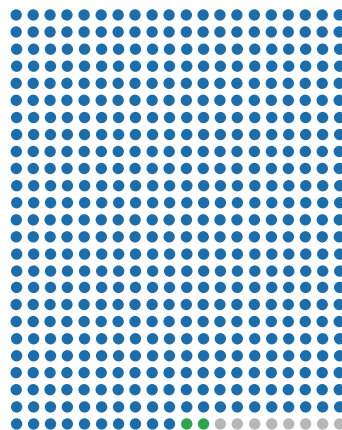
Die Kosten des Stockholm3-Tests, alle zugehörigen Konsultationen rund um den Test und der PSA-Test (falls notwendig) werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen, abzüglich Franchise und Selbstbehalt.

Nutzen der Prostatakrebsvorsorge: Studien legen nahe, dass durch Früherkennungsuntersuchungen das Risiko, an Prostatakrebs zu versterben, verringert werden kann. Durch den PSA-Test kann bei rund 2 von 1000 Männern ein Tod als Folge von Prostatakrebs verhindert werden. Bei bis zu 30 von 1000 Männern kommt es zu sogenannten Überdiagnosen, d.h. es wird ein Befund entdeckt, der zu Lebzeiten des Patienten zu keinen gesundheitlichen Problemen geführt hätte.



Wenn **1000** Männer keinen Zugang zu einem Krebsvorsorge-Programm haben, sterben ca. **10** Männer an den Folgen von Prostatakrebs.

- Untersuchte Personen
- Todesfall als Folge von Krebs
- Durch Vorsorge verhinderte Todesfälle



Wenn **1000** Männer über 16 Jahre regelmässig an einem Krebsvorsorge-Programm teilnehmen, sterben ca. **8** Männer an den Folgen von Prostatakrebs.

Anmeldung Prostatakrebs-Früherkennung
 Klinik für Urologie
 Tel. +41 44 255 54 40
 urologie@usz.ch



Angebot:
Stockholm3 Test

Früherkennung von Darmkrebs



Weitere Informationen
zum Thema Darmkrebs



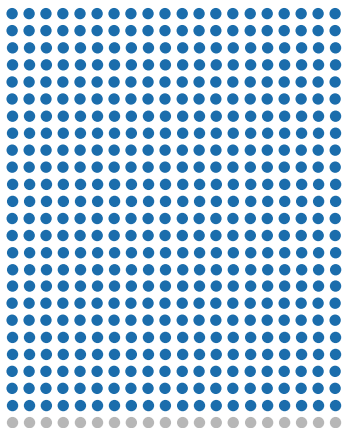
In der Schweiz erkranken jedes Jahr über 4500 Menschen an Darmkrebs. Die meisten Darmkrebsfälle treten nach dem 50. Altersjahr auf.

Zwei Methoden zur Früherkennung werden von der Schweizer Gesellschaft für Gastroenterologie zur Früherkennung von Darmkrebs empfohlen: Der Blut-im-Stuhl-Test ab dem 50. Lebensjahr (alle zwei Jahre) und die Darmspiegelung (Koloskopie) für Männer und Frauen ab dem 50. Lebensjahr. Diese Früherkennungsmethoden bringen den grössten Nutzen und sind wissenschaftlich gut geprüft.

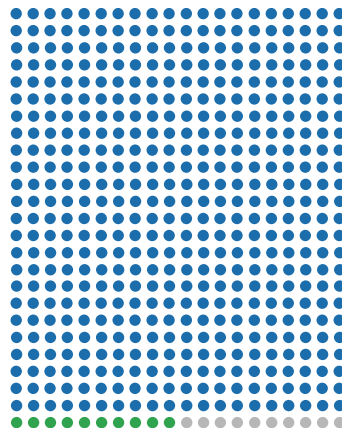
Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für einen «Blut-im-Stuhl-Test» alle zwei Jahre und für eine Darmspiegelung alle zehn Jahre für Personen zwischen 50 und 69 Jahren.

In Kantonen ohne Screeningprogramm (z.B. im Kanton Zürich) gelten jedoch aktuell weiterhin Franchise und Selbstbehalt.

Nutzen der Darmkrebsvorsorge: Studien legen nahe, dass durch Früherkennungsuntersuchungen das Risiko, an Darmkrebs zu versterben, verringert werden kann. Durch Früherkennung kann bei rund 10 von 1000 Personen ein Tod als Folge von Darmkrebs verhindert werden.



Wenn **1000** Personen keinen Zugang zu einem Krebsvorsorge-Programm haben, sterben rund **20** Personen an den Folgen von Darmkrebs.



Wenn **1000** Personen an einem Krebsvorsorge-Programm teilnehmen, sterben weniger als **10** Personen an den Folgen von Darmkrebs.

- Untersuchte Personen
- Todesfall als Folge von Krebs
- Durch Vorsorge verhinderte Todesfälle



Anmeldung Darmkrebsfrüherkennung
Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie
darmkrebsvorsorge@usz.ch

Früherkennung von Hautkrebs



Weitere Informationen
zum Thema Hautkrebs



Die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (SGDV) empfiehlt Personen mit erhöhtem Risiko, wie z.B. Menschen mit heller Haut, vielen Leberflecken, häufigen Sonnenbränden in der Kindheit oder einer familiären Vorbelastung, ein regelmässiges Hautkrebsscreening.

Die Häufigkeit der Kontrollen sollte individuell festgelegt werden, basierend auf dem persönlichen Risikoprofil.

Regelmässige Selbstuntersuchungen der Haut helfen dabei, verdächtige Hautveränderungen frühzeitig zu erkennen. Achten Sie auf neue Hautveränderungen, und bei Muttermalen auf Asymmetrie, unklare Ränder, Farbveränderungen, Grösse (>5 mm).

Bei Veränderungen und Auffälligkeiten empfehlen wir, ärztlichen Rat einzuholen. Das USZ bietet dazu eine Vorort- oder Online-Beratung an.

* Bitte beachten Sie, dass eine Online-Beratung keine Ganzkörper-Untersuchung vor Ort ersetzt

Hautarzt online: Teledermatologische Beratung*

Senden Sie ein Foto der betroffenen Hautstelle ein und füllen Sie den kurzen Fragebogen aus. Innerhalb von 24 Stunden werktags erhalten Sie von unseren Experten und Expertinnen eine zuverlässige Einschätzung. Ihre Daten werden verschlüsselt an uns übermittelt und vertraulich behandelt.



Zum Online-Hautcheck

Sie können als Patient:in direkt eine online-Anfrage stellen.

Fakten und Zahlen

- Insgesamt zählt man in der Schweiz ca. 3300 schwarze und 25 000 weisse Hautkrebsfälle pro Jahr.
- Früh erkannt, kann Hautkrebs meist vollständig operativ entfernt und geheilt werden.

Hautkrebs vorbeugen

Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung. Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere auch bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

www.derma.swiss/patienten/hautkrebspraevention

Dermatologische Beratung

Klinik für Dermatologie
Tel. +41 44 255 31 55
dermatologie@usz.ch

Sie können sich als Patient:in nicht direkt anmelden. Bitte lassen Sie sich durch Ihre Hausärzt:in oder Fachärzt:in überweisen.

Genetische Beratung bei Krebserkrankungen

Eine genetische Beratung kann sinnvoll sein, wenn in einer Familie gehäuft oder bereits in jüngerem Alter Krebserkrankungen vorkommen – insbesondere bei Tumoren der Brust, der Eierstöcke und des Darms.

Die genetische Beratung dient in erster Linie der Erfassung und Wertung der Fakten aus der familiären und der persönlichen Krankheitsgeschichte.

Wir sind für Sie da, wenn ...

- es in Ihrer Familie mehrere Personen mit Krebserkrankungen gibt.
- Sie bereits in jungen Jahren Brust-, Eierstock oder Darmkrebs haben.

Die Kosten für die genetische Beratung werden nach Zuweisung von der Krankenkasse übernommen, abzüglich Selbstbehalt und Franchise. Die mögliche Kostenübernahme für allfällige Laboruntersuchungen werden im Rahmen der Beratung besprochen.



**Melden Sie sich gerne via Mail
oder Telefon an**

Tel. +41 44 556 33 00

sprechstunde@medgen.uzh.ch



Prävention für Krebsbetroffene

Bei der Prävention für Betroffene steht das Leben nach und mit einer Krebserkrankung im Mittelpunkt. Das Ziel besteht darin, ein Wiederauftreten oder Fortschreiten der Krankheit zu verhindern oder zu verlangsamen sowie die Folgebeschwerden der Erkrankung oder Behandlung zu lindern.

Nachsorgekontrollen

Auch nach der Behandlung stehen Ihnen am Comprehensive Cancer Center Zürich (CCCZ) im Rahmen regelmässiger Nachsorgeuntersuchungen unsere Expertinnen und Experten der Organzentren, unsere Pflegespezialisten und die supportiven Dienste zur Verfügung. Nachsorgekontrollen sind wichtig, um die Krebserkrankung zu überwachen und ein erneutes Auftreten von Krebs (Rezidiv) oder ein Fortschreiten der Krebserkrankung möglichst früh zu erkennen. Zudem können wir uns so langfristig um Folgebeschwerden der Erkrankung oder Behandlung sowie ihre körperliche, psychosoziale und emotionale Gesundheit kümmern.

Die Nachsorgeuntersuchungen sowie bei Bedarf die Unterstützung durch Spitex oder eine onkologische Rehabilitation planen wir gemeinsam mit Ihrem Facharzt und Hausarzt.



Medizinische Anfragen können direkt an unsere Fachpersonen der Organzentren, Pflege und supportiven Beratungsdienste gerichtet werden:



www.usz.ch/cccz-organzentren

Am CCCZ bieten spezialisierte Pflegesprechstunden und supportive Beratungs- und Behandlungsdienste unseren Patientinnen und Patienten eine ganzheitliche, das heisst körperliche, psychosoziale und emotionale, Betreuung.

Hier finden Sie alle Angebote und Ansprechpartner:



www.usz.ch/cccz-supportive-dienste

Bewegung und Sport bei Krebs

Studien legen nahe, dass körperliche Aktivität den Verlauf der Therapie, den Verlauf der Erkrankung und die Lebensqualität bei Krebs positiv beeinflussen kann. Durch Sport- und Bewegungstherapie können Nebenwirkungen wirksam gemindert oder ganz verhindert werden.

Dazu gehören die Fatigue-Symptomatik, die periphere Polyneuropathie, psychische Belastungen und zahlreiche alltagsrelevante körperliche Einschränkungen.

Das CCCZ Programm für «Bewegung und Sport bei Krebs» unterstützt Krebspatientinnen und -patienten des CCCZ mit einem individuell abgestimmten Bewegungstraining.

Wir sind für Sie da, wenn ...

- **Sie durch Bewegung und Sport Ihre Krebserkrankung und -therapie besser bewältigen möchten.**
- **Sie die Folgen und Nebenwirkungen der Erkrankung und Therapie lindern oder vorbeugen möchten.**



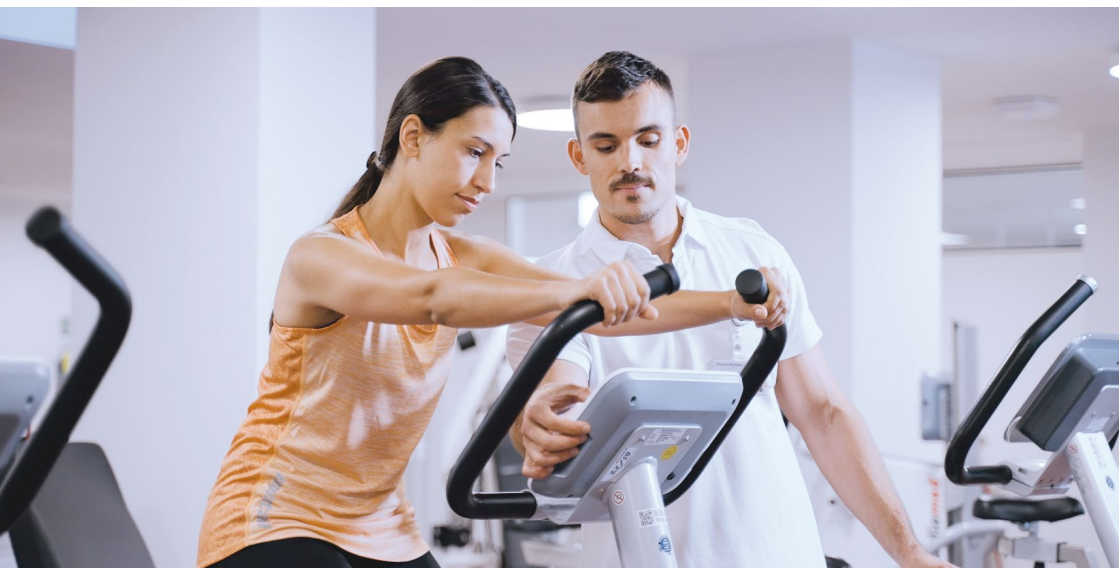
Anmeldung und Angebote

Physiotherapie Ergotherapie USZ (PEU)

Tel. +41 44 25 58688

onkoreha-peu@usz.ch

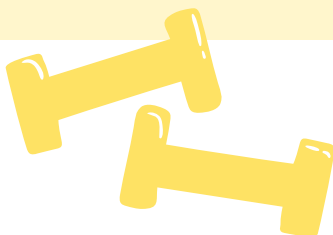
Für die Anmeldung zur Therapie ist eine Verordnung notwendig. Diese wird von Ihrer Ärzt:in ausgestellt.



Wohnortnahe Behandlung innerhalb des Netzwerkes Cancer Move Continuum Schweiz (CMCS)

Im Rahmen des Netzwerkes Cancer Move Continuum Schweiz (CMCS) haben Sie die Möglichkeit, spezialisierte Bewegungstherapien ganz in Ihrer Nähe zu erhalten – und das an qualitätsgeprüften Partnerinstitutionen. So können Sie bequem und ohne lange Anfahrtswege von einer optimalen Versorgung profitieren, die genau auf Ihre Bedürfnisse als Krebspatientin oder Krebspatient abgestimmt ist.

Kontakt:
cmcs@usz.ch



Forschung zur Krebsfrüherkennung am CCCZ

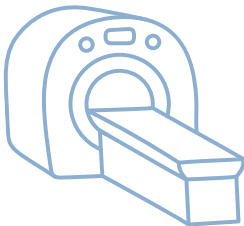
Lungentumor-Screening

Studien belegen, dass mittels der Niedrig-Dosis Computertomographie (CT) Lungentumore im sehr frühen, heilbaren Stadium entdeckt werden können.

Die holländisch-belgische Nelson-Studie, an der 15700 Personen im Alter zwischen 50 und 74 Jahren teilnahmen, zeigte, dass durch Früherkennungsuntersuchungen (Screening mittels Niedrig-Dosis CT) die Lungenkrebssterblichkeit gesenkt werden kann. Alle Teilnehmenden wiesen aufgrund eines jahrzehntelangen Tabakkonsums ein stark erhöhtes Risiko auf, an Lungenkrebs zu erkranken.

In der Studie wurde eine Hälfte der Teilnehmenden innerhalb von fünf Jahren viermal mit einer Niedrigdosis-CT untersucht (CT-Gruppe). Die andere Hälfte diente als Kontrollgruppe und erhielt keine Niedrigdosis-CT Untersuchungen.

Zehn Jahre später zeigte sich eine Verringerung der Lungenkrebssterblichkeit in der CT-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Bei Männern gab es im Vergleich zu 100 Todesfällen in der Kontrollgruppe nur 76 Todesfälle in der CT-Gruppe, bei Frauen sogar nur 61.



Im Rahmen einer Beobachtungsstudie führen wir bei Raucherinnen und Rauchern, welche die Einschlusskriterien (Alter: 55 bis 74 Jährige, mindestens 30 Jahre lang täglich ein Päckchen geraucht und während der letzten 15 Jahren weiterhin geraucht) erfüllen, eine Computertomographie zur Erkennung von Frühformen von Lungentumoren durch.



Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail. Natürlich beantworten wir gerne Ihre Fragen: lungenkrebs-screening@usz.ch

Forschung zur Krebsfrüherkennung am EPBI

Das CCCZ arbeitet eng mit dem **Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI)** der Universität Zürich zusammen.

Das EBPI ist spezialisiert auf Forschung in den Bereichen Prävention und öffentliche Gesundheit sowie auf die Umsetzung von Forschungsergebnissen in die Praxis. Der Austausch zwischen Forschenden, Ärzteschaft, Bevölkerung und anderen Akteuren im Gesundheitswesen steht dabei im Zentrum.

Die Krebsforschung spielt am EBPI nebst der Forschung zu anderen chronischen Erkrankungen eine zentrale Rolle. Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit der nationalen Krebsregistrierungsstelle (NICER) sowie dem Krebsregister der Kantone Zürich, Zug, Schaffhausen und Schwyz, das organisatorisch zum CCCZ gehört.

Mehrere Forschungsgruppen des EBPI befassen sich mit Themen rund um die Krebsfrüherkennung, Krebsprävention und die längerfristigen Entwicklungen von Risikofaktoren sowie der Häufigkeit verschiedener Krebsarten in der Bevölkerung.

Darüber hinaus verfügt das EBPI über eine umfassende Expertise in Forschungsmethodik und Biostatistik. Dadurch unterstützt es die Forschenden des CCCZ bei der Umsetzung und Durchführung von Studien.

Forschung zur Prostatakrebs-Früherkennung am EBPI

Ziel ist es, zu klären, ob – und wenn ja, wie – ein organisiertes Früherkennungsprogramm für Prostatakrebs in der Schweiz eingeführt werden sollte.

Organisierte Früherkennungsprogramme bieten mehrere Vorteile: Alle Personen der Zielgruppe werden systematisch eingeladen, die Aufklärung sowie die diagnostischen Schritte erfolgen standardisiert und es wird eine kontinuierliche Qualitätskontrolle gewährleistet. So kann sichergestellt werden, dass möglichst die ganze Bevölkerung von einer optimalen Früherkennung profitiert. In der Schweiz gibt es zurzeit in mehreren Kantonen Früherkennungsprogramme für Brustkrebs und Darmkrebs.

Im Projekt werden verschiedene epidemiologische Analysen und Umfragen durchgeführt. Des Weiteren wird untersucht, welche Abläufe den grössten Nutzen bringen und das beste Kosten-Nutzen-Verhältnis aufweisen. Diese Erkenntnisse sind wichtig, um fundierte Entscheidungen zur Einführung eines solchen Programms zu treffen und dessen Eckpunkte festzulegen.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie hier:





CCCZ Veranstaltungen

Für Patientinnen, Patienten, Betroffene und die Gesellschaft rund um das Thema Krebs



An den CCCZ Patientenakademien geben unsere Expertinnen und Experten Einblicke in die neuesten Entwicklungen bei der Behandlung und Erforschung von Krebserkrankungen. Eine spezifische Krebsart wird dabei ausführlich betrachtet – mit Vorträgen zu Vorsorge, Diagnostik, Therapie, Pflege, unterstützenden Beratungs- & Behandlungsangeboten, dem Umgang mit Nebenwirkungen sowie aktuellen Erkenntnissen aus der Krebsforschung. Ein zentraler Bestandteil ist zudem die Vernetzung mit anderen Betroffenen, Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen.

Der jährliche CCCZ Cancer Survivors Day steht unter dem Motto «Mitten im Leben» für die Kraft, den Mut und den Optimismus, auch in schweren Zeiten nie aufzugeben. Wir laden Betroffene ein, zusammen mit ihrer Familie, ihren Freundinnen und Freunden einen gemeinsamen Nachmittag bei uns zu verbringen: mit interessanten Vorträgen, Workshops und Informationsständen.



Kontakt

cccز@usz.ch

www.usz.ch/cccز-patientenveranstaltungen



Universitätsspital Zürich
Comprehensive Cancer Center Zürich
Rämistrasse 100
8091 Zürich



www.usz.ch/cccz/kontakt

Bleiben Sie informiert

News und Informationsmedien
des CCCZ

www.usz.ch/cccz-aktuelles



**COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
ZÜRICH**

Das universitäre Zentrum
für personalisierte Onkologie
in der Schweiz