Neue Teilnehmer/innen willkommen, Schnuppern erlaubt!

Interessierte melden sich bei:
Telefon 044 221 31 50
sekretariat@vekhz.ch

## Semesterkurse Weiterbildung

1

### Parliamo l'italiano

Vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse in unserem Wochenkurs. Abwechslungsweise widmen wir uns während einer Stunde der Lektüre, der Konversation oder der Repetition der Grammatik. Wir laden Sie gerne zu einer Schnupperlektion ein (fortgeschrittene Italienischkenntnisse Voraussetzung).

**Luca Bernasconi**

18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn neues Quartal:
Mittwoch, 6.1.2021,
Ende Mittwoch, 21.4.2021

Ausfälle: 17. und 24.2.2021

2

### Italienisch für Wiedereinsteiger

Lei parla l'italiano? Wenn Sie da nur mit «un poco» antworten können, empfehlen wir Ihnen den Besuch unseres Kurses. Er ist für alle diejenigen, die ihre Kenntnisse der wohlklingenden Sprache Dantes zu neuem Leben erwecken und sich grammatikalisch korrekt und gewandt mit unseren «amici von ennet dem Gotthard» unterhalten möchten. Neueinsteigenden bieten wir eine Schnupperlektion an!

**Luca Bernasconi**

19.15 bis 20.15 Uhr

Beginn neues Quartal:
Mittwoch, 6.1.2021,
Ende Mittwoch, 21.4.2021

Ausfälle: 17. und 24.2.2021

## Semesterkurse Turnen

3

### Für den Montag: Fascial Fitness

Faszien sorgen für Haltung und tragen dazu bei, dass wir uns im Körper wohlfühlen. Mit Freude an der Bewegung gewinnen wir Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Vitalität.

**Gabriela Diggelmann**

18.40 bis 19.30 Uhr

Turnhalle A, Kantonsschule Hottingen,
Garderobe geschlossen

Beginn neues Quartal:
Montag, 4.1.2021,
Ende Montag, 12.4.2021

Ausfälle: 14.12.2020, 15. und 22.2.,
5. und 19.4.2021

4

### Und am Mittwoch: Tanz, Pilates, Stretching und Entspannungsübungen

**Christian Stettler und Ildiko B. Ghebrehewet**

18.30 bis 19.30 Uhr

Turnhalle A, Kantonsschule Hottingen,
Garderobe geschlossen

Beginn neues Quartal:
Mittwoch, 6.1.2021,
Ende Mittwoch, 21.4.2021

Ausfälle: 17. und 24.2.2021

Um eine sichere Durchführung der Veranstaltungen zu gewährleisten, gilt das Schutzkonzept für das Schulhaus, inkl. Hallen, ab 17.8.2020, das auf der Grundlage der Musterkonzepte von BASPO und BGB (Berufsverband für Gesundheit und Bewegung) sowie des Schweizerischen Turnverbandes erarbeitet wurde. Ein Exemplar dieses Konzeptes wurde jedem angemeldeten Teilnehmer zugestellt oder wird auf Verlangen zugestellt.
**Wichtig: Ab sofort können die Garderoben nicht mehr betreten werden.**

Wir bitten Sie, auf unseren Rundgängen

1. nur symptomfrei an den Kursen oder Veranstaltungen zu erscheinen,
2. Abstand zu halten,
3. auf Händeschütteln zu verzichten,
4. zu Hause nochmals gründlich die Hände zu waschen,
5. Masken mitzubringen,
6. Kursräume gut zu lüften.

Die Leiterin, der Leiter führen eine Präsenzliste, anhand welcher die Gesundheitsbehörde enge Kontakte erkrankter Mitglieder zurückverfolgen könnte. Sie sind verantwortlich für die Vollständigkeit und Korrektheit der Liste und stellen sie der Gesundheitsbehörde im Bedarfsfall zur Verfügung.





# «Wen interessiert das? Wer weiss schon, was Eierstöcke sind?»

**Erika Gideon (E 1949) verlor ihre Tochter 2014 an Eierstockkrebs. Seither engagiert sie sich mit der Manja Gideon Stiftung in der Aufklärung über diese wenig bekannte Krebsart. Das Porträt einer Kämpferin, die sich auch durch eine Pandemie nicht bremsen lässt.**



**Aufklärung über Eierstockkrebs ist ihr erklärtes Ziel: Stiftungsratspräsidentin Erika Gideon.** (Bild: Mirjam Kluka)

Ein Kind zu verlieren ist eine Wunde, die nie verheilt. Doch ist es vielen Eltern ein Trost, sich dafür einzusetzen, dass anderen dieses Schicksal erspart bleibt – zum Beispiel mit einer Stiftung, die sich für Prävention und Forschung im jeweiligen Feld einsetzt. Ungewöhnlich im Fall Gideon ist nur, dass die Idee einer Stiftung schon von Tochter Manja zu Lebzeiten ins Spiel gebracht wurde. Diesem Wunsch, dieser testamentarischen Hinterlassenschaft Folge zu leisten ist seither eine der Aufgaben, die Erika Gideons Leben bestimmen – zusammen mit der Fürsorge für ihre Enkelsöhne.

Vor fünf Jahren gegründet, ging die Stiftung relativ rasch mit einer eigenen Website in Deutsch und Englisch online. Dies wäre nicht möglich gewesen, wenn die frischgebackene Stiftungsratspräsidentin nicht tatkräftige Unterstützung von Stephanie Ringel erhalten hätte. Die Journalistin stand schon mit Manja in Kontakt und unterstützte sie bei ersten Bemühungen, andere Frauen über diese wenig bekannte Krebsart aufzuklären. Seit der Stiftungsgründung amtet sie als Geschäftsführerin auf Mandatsbasis, vor allem aber «voller Überzeugung», wie im Gespräch zu erfahren ist. «Es war ein guter, ein hilfreicher Entscheid, sie an Bord zu haben», bestätigt Erika Gideon. Die Dankbarkeit in ihrem Blick auf die jüngere Mitstreiterin ist nicht zu übersehen.

Nachdem mit der Website ein erster Schritt getan war, gelang es den beiden Frauen, die Krebsliga Zürich für eine gemeinsame Broschüre zum Thema Eierstockkrebs zu gewinnen. Da die Manja Gideon Stiftung die einzige Familienstiftung in der Deutschschweiz ist, die sich gezielt dieser Krankheit widmet, war die Zusammenarbeit mit der Krebsliga Zürich wichtig, um angesichts der beschränkten eigenen Mittel Breitenwirkung zu erzielen. «Sie hat uns viel Kurvenöl gegeben», bringt es Erika Gideon auf den Punkt.

2019 dann ein dritter Meilenstein: ein Aufklärungsabend mit mehr als 100 Teilnehmenden. Weitere Aktivitäten mussten 2020 coronabedingt zurückgestellt werden – eine geplante Informationsveranstaltung in Winterthur wurde schon dreimal verschoben. Die Beschränkungen des öffentlichen Lebens seien den Aufklärungsbemühungen im Bereich dieser Krebsart besonders abträglich, erläutert Stephanie Ringel: «Veranstaltungen sind ein gutes Gefäss; die Betroffenen brauchen den persönlichen Austausch, um sich zu öffnen. Es ist eine Herausforderung, hier alternative, vielleicht digitale Optionen zu finden.»

Dass die Realisierung eines solchen Projekts aufwändig ist und Publizität sich nicht über Nacht einstellt, ist Erika Gideon durchaus bewusst: «Für alles, was man macht, braucht es einen langen Vorlauf – es dauert immer länger, als man es sich vorstellt.» Sie sagt dies, bei allem Tatendrang, in realistischer Einschät-




**Ein erster Erfolg der Manja Gideon Stiftung: die Broschüre der Krebsliga Zürich zum Thema.** (Bild: zVg)

zung der Möglichkeiten, die ihrer kleinen Stiftung offenstehen. Es ist halt, wie es ist.

Kommt dazu, dass es für die passionierte Rentnerin nichts Ungewöhnliches ist, mit einem Anliegen an die Öffentlichkeit zu gehen. Wirkte sie bis zum frühen Tod ihres Mannes noch weitgehend innerhalb der Familie, so änderte sich dies nach dem Verlust des Lebenspartners. 16 Jahre lang führte sie eine Stiftung, die sich für Toleranz und gegen Rassismus einsetzte. Mit Lehrmaterialien und Events setzten sie und ihre Mitstreiter sich gegen Antisemitismus und gegen die in den letzten Jahrzehnten virulente Diskriminierung von Flüchtlingen aus dem Balkan ein.

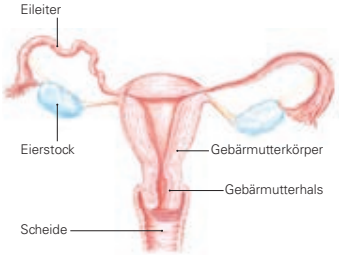
Auch wenn solche Erfahrungen hilfreich sind: um etwas bewirken zu können, muss jede Aufklärungsarbeit ihren eigenen Weg finden, angepasst an die jeweilige Situation und Zielgruppe. Im Fall des Eierstockkrebses ist es wichtig zu wissen, dass er sich erst relativ spät bemerkbar macht – wenn es in vielen Fällen schon zu spät ist. Umso wichtiger ist es, die Aufmerksamkeit für diese Krankheit zu erhöhen und Wissen zu vermitteln, auch auf Seiten der Ärzteschaft. Damit sind nicht nur die Gastroenterologen gemeint, in deren Verantwortungsbereich allfällige Beschwerden von Patientinnen fallen. «Ich möchte den Gastroenterologen keinen Vorwurf machen, aber Spezialisten haben halt häufig einen Tunnelblick», merkt Erika Gideon kurz und bündig an. Es ist spürbar, wie sie in ihrer Aussage die Balance sucht zwischen der Anerkennung medizinischer Professionalität und dem Drang, anderen Frauen das Schicksal ihrer Tochter zu ersparen, bei der die Krankheit drei Jahre lang unerkannt blieb. («Als die Diagnose dann klar war, hat er sich bei ihr entschuldigt – aber geholfen hat das natürlich nichts mehr.»)

Neben den Fachärzten sind auch die Hausärzte eine wichtige Zielgruppe der Stiftung. Diese Generalisten würden natürlich mit Aufklärungsbotschaften aller Art geradezu überschwemmt, es sei deshalb eine offene Frage, wie man sie über einen Versand von Informationen ansprechen könne.

Noch stärker als die Sensibilisierung der Ärzteschaft steht aber die Ansprache von (potenziellen) Betroffenen im Fokus der Präventionsarbeit der Manja Gideon Stiftung. Ein zentraler Punkt dabei ist: Es gibt Familien, in denen Eierstockkrebs gehäuft vorkommt und erblich bedingt ist. Die Erkrankung ist zwar nicht direkt vererbbar, die Veranlagung dazu aber schon. Dieses erblich erhöhte Risiko haben Frauen mit sogenannten BRCA-Gen-Mutationen. «Das ist der Allgemeinheit und war auch mir nicht bekannt», so Erika Gideon. Deshalb ist es relevant zu überprüfen, ob es in den letzten drei Generationen ähnliche Erkrankungen gab. (Wobei zu hoffen ist, dass die ärztliche Auskunft dann einfühlsamer ausfällt als im Fall von Erika Gideon, der lapidar beschieden wurde: «Sie sind jetzt schon so alt geworden, da ändert sich nichts mehr.»)

**Die Eierstöcke**

Die beiden Eierstöcke (Ovarien) sind Teil der inneren weiblichen Geschlechtsorgane. Sie sind mandelförmig und liegen im kleinen Becken beidseits der Gebärmutter.




**Für alle, die nicht wissen, was Eierstöcke sind …**
(Bild: Krebsliga Zürich)





Die Heilungschancen bei fortgeschrittenem Eierstockkrebs sind schlecht. Ein Blick auf die Familiengeschichte kann daher ein wichtiges Mittel der Vorsorge sein. Kommen z. B. Brust- oder Eierstockkrebs in der Familie vermehrt vor, gibt ein Gentest Aufschluss, ob eine BRCA-Mutation vorliegt. Der Gentest als Vorsorgemassnahme wird in den meisten Fällen von der Krankenkasse übernommen. Diese Abklärung ist gerade auch für Brustkrebsbetroffene wichtig, denn diese haben – wenn sie eine Genmutation tragen – ein hohes Risiko, auch an Eierstockkrebs zu erkranken. Weil die Vorsorgebemühungen im Bereich des Brustkrebses ungleich intensiver sind, ist dieser Konnex eine Chance, auch auf die unbekanntere Krebserkrankung hinzuweisen. Eine Chance, die soeben auch ergriffen wurde: Über die Social-Media-Kanäle der Krebsliga Zürich konnte die Manja Gideon Stiftung, die selber keine entsprechenden Accounts unterhält, im «Brustkrebs-Monat» Oktober diesen Zusammenhang noch einmal ins Bewusstsein rücken.

Beim Vergleich der beiden Krebsarten wird aber auch deutlich, wie schwierig die Ausgangslage für die Aufklärungsarbeit im Fall des Eierstockkrebses ist: «Er trifft eher ältere Frauen, das ist schon mal keine gute Grundlage für Schlagzeilen – vergleichen Sie das mit der Aufmerksamkeit, die Angelina Jolie und ihr Brustkrebsrisiko erhalten haben. Man könnte durchaus sagen: Das Thema ist nicht sexy – aber wer davon betroffen ist, für den geht es um Leben oder Tod.» Erika Gideon lässt diesen Satz wirken – und setzt dann noch einen drauf. Als Manja Gideon mit Stephanie Ringels Unterstützung die Medien für das Thema sensibilisieren wollte, lautete die Reaktion aus den Redaktionen: «Wen interessiert das? Wer weiss schon, was Eierstöcke sind?» (Schliesslich berichtete die «Annabelle» – weil sich eine Journalistin explizit für das Thema einsetzte.)

Unbedachte Aussagen dieser Art dürften eine der «Initialzündungen» sein, die das Engagement der beiden «Motoren» der Stiftung antreiben. Bei der Suche nach weiteren Möglichkeiten, ihr Anliegen einer breiteren Öffentlichkeit nahezubringen, stossen die beiden Frauen immer wieder auch auf Einzelpersonen, die ihnen Unterstützung bieten. Dieses zivilgesellschaftliche Engagement manifestiert sich manchmal in unerwarteter Weise. So hat, ausgelöst durch das persönlich bedingte Interesse einer Unternehmerin, ein Team von Designerinnen Kissenbezüge entworfen, die das Textilunternehmen storyfabrics vertreibt. Ein Teil des Kaufpreises fliesst an die Stiftung. «Solche Kollaborationen sind Glücksfälle. Sie entstehen, wenn die richtigen Leute sich entscheiden, gemeinsam für eine Sache einzustehen und eine Botschaft zu senden», erläutert die Geschäftsführerin die Kooperationsstrategie der Stiftung. «Gute Kollaborationen können Ideen ungemein beschleunigen. Wir sind für kreative Partner offen.»

Der Besuch in Erika Gideons Wohnung mit Ausblick auf den (novembertypisch nebelverhangenen) Zürichsee nähert sich seinem Ende, es bleibt noch die Frage: Wie soll es weitergehen? «Unser Stiftungszweck ist die Aufklärung über den Eierstockkrebs», stellt die Hausherrin klar. «Natürlich weitet sich unser Radius aber tendenziell aus, bedingt auch durch die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen oder Einzelpersonen.» Mittelfristiges Ziel sei, verstärkt zum Thema familiäres Risiko und Genmutationen zu informieren. Geplant ist, einen Ratgeber zu erblich bedingtem Eierstockkrebs herauszugeben, in Kooperation mit einer deutschen Partnerorganisation. Vielversprechend scheinen auch Beziehungen zu sein, die Stephanie Ringel zu Pharmakonzernen aufbauen konnte. «Viele Pharmaunternehmen sind immer stärker in der Patienteninformation engagiert. Zwei Firmen haben uns deshalb Unterstützung bei der Realisierung des Ratgebers signalisiert.» (Solche Projekte können bis zur letzten Sekunde scheitern, deshalb soll hier auf Namen und Daten verzichtet werden.)



**Einer der Kissenbezüge von Janet Mueller, die zur Unterstützung der Manja Gideon Stiftung vertrieben werden.**
(Bild: zVg)

Stiftungsratspräsidentin und Geschäftsführerin der Manja Gideon Stiftung hegen zwar immer noch die Hoffnung, am «Welt-Eierstockkrebs-Tag» (8. Mai) 2021 das Thema «familiär bedingter Eierstockkrebs» in geeigneter Form aufs Tapet bringen zu können. Doch sie wissen eben auch um die Unwägbarkeiten ihrer Arbeit – gerade in Zeiten von Corona –, und so bleiben sie denn, trotz aller Ambitionen, in ihrem Weihnachtswunsch fürs nächste Jahr dem bescheidenen Credo der Namensgeberin treu: «Sollte durch meine Stiftung nur ein einziges Leben gerettet werden, wäre ich die glücklichste Frau.»

*Peter Rütsche*

manja gideon foundation
**www.manja-gideon-foundation.org**