

Lesen Sie mehr auf www.gesunder-koerper.info



FRAUEN & KREBS



**NICHT
VERPASSEN:**

Das Multiple Myelom

Krebs im Knochenmark: Kaum bekannt und weit verbreitet.

Seite 6

Yoga und Krebs

Expertin und Yogalehrerin Gaby Nele Kammler im Interview

Seite 8-9

Wenn der Krebs in den Genen schlummert

Jana Momeni über ihren Weg mit der nagenden Ungewissheit

ABF
FACHAPOTHEKE

**KREBS
& ICH**

Ein Service der
ABF-Apotheke



Ihre onkologische Fachapotheke – mehr als Medikamentenversand!

Umfassende Betreuung durch pharmazeutische Spezialisten, zuverlässige Arzneimittelversorgung und schnelle Erreichbarkeit! Das ist die ABF-Fachapotheke, Ihre spezialisierte Versandapotheke für Onkologie und für alle anderen Themen.

Eine Krebserkrankung stellt Betroffene jeden Tag vor neue Herausforderungen. Unterstützung und wertvolle Informationen finden Sie auf unserem Patientenportal www.krebs-und-ich.de.

*ausgenommen sind rezeptpflichtige und bereits rabattierte Produkte. Rabatt nicht mit anderen Gutscheinen oder Rabatten kombinierbar. Rabatt auf den Bruttobestellwert zzgl. Versandkosten. Nur gültig für Ihre erste Bestellung.

TESTEN
SIE UNS!
15 %* RABATT
mit dem Code
FRAU+KREBS bei
Ihrer ersten Bestellung
auf www.abf-fachapotheke.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT IN DIESER AUSGABE

Warum ich eine Veröffentlichung für uns Frauen zum Thema Krebs wollte? Weil wir es verdient haben, mit so einer Diagnose gehört, verstanden und umsorgt zu werden. Ihr seid nicht allein!



IN DIESER AUSGABE



14

Familie und Krebs

Wie kann man den Umgang mit der Erkrankung lernen?

18



Darmkrebsfrüherkennung ohne Schamesröte

Ein Interview mit Dr. Nicole Steenfatt

Key Account Manager Health: **Katja Wilksch** Geschäftsführung: **Richard Bäge** (CEO), **Philipp Colaco** (Managing Director), **Franziska Manske** (Head of Editorial & Production), **Henriette Schröder** (Sales Director) Designer: **Ute Knappe** Mediaplanet-Kontakt: redaktion.de@mediaplanet.com Coverbild: **SeventyFour/Shutterstock**

Alle Artikel mit der Kennung „in Zusammenarbeit mit“ sind keine neutrale Mediaplanet-Redaktion.

facebook.com/MediaplanetStories

@Mediaplanet_germany

Please recycle

Positivity killed the cancer scar



Krebs – heftiges Thema, nicht? Wird gerne unter den Teppich gekehrt. Das macht man so mit Tabus. Und mit schwierigen Themen. Und negativen Gefühlen. Mit Angst.

Auch wenn du selbst nicht davon betroffen bist, irgendwo in der Nachbarschaft schleicht sich das Thema Krebs meistens ein. Und wir von InfluCancer wollen ihn beim Schleichen entlarven, ihn ins Rampenlicht stellen und ihn mit einer deftigen Waschlavage Positivität ein bisschen schrumpfen lassen. Also, liebe Freundinnen, lasst uns gemeinsam dem Tabu liebevoll in den Allerwertesten treten!

Alleine? Mitnichten

Bei einer von drei Frauen wird im Laufe ihres Lebens Krebs diagnostiziert. Ja, das klingt nach viel, bei Männern ist es sogar jeder Zweite. Die Überlebenschancen sind je nach Zeitpunkt der Erkennung, Alter, allgemeinem Gesundheitszustand und Art des Krebses unterschiedlich, aber relativ hoch. Weiß man oft nicht. Alle denken immer gleich ans Sterben, aber zwei Drittel aller Frauen machen den Krebs schlussendlich zur Schnecke. Dementsprechend gibt es viele unglaublich starke Menschen, die ihre Erfahrungen und Bewältigungsstrategien mit der Welt teilen. Das bedeutet: We are in this together! Sollte die Maladie dir einflüstern, dass du allein bist – wir sagen dir hier und jetzt: Nö, nö, nö! Hier draußen gibt es Abertausende Überlebende, die genau wissen, wie es dir geht.

Zurück zum Ernst der Situation: Ohnmacht und Hilflosigkeit sind Gefühle, die zu Beginn vor allem übergroß sind. Und eine andauernde Überforderung, weil zu viel Info, zu viel Realität, zu viel Teil der Statistik. Der Blick in den Spiegel, wenn die Chemotherapie anschlägt und du merkst, dass die Haare ausfal-

len. Deine Gedanken werden sicherlich nicht besonders positiv sein, aber dafür ist Epilieren jetzt vorerst vom Tisch. Komplett nackisch. Wo Schatten, da auch Licht. Okay, eine kleine Funzel. Aber immerhin: Licht.

Willkommen im Leben 2.0

Krebs ist vieles, aber nicht nur das Ende der Welt. Er krempelt dein Leben dermaßen um, dass du die Chance bekommst, ein neues zu beginnen – ein Leben 2.0 sozusagen. Verlangt wird viel. Mündigkeit gehört dazu. Die Statistik weiß, mündige Patient*innen leben länger. Fakt. Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen. Therapieentscheidungen verstehen, umsetzen, durchhalten. Nebenwirkungsmanagement betreiben. Dieser blöde Vertrauensverlust in den Körper. Der Angriff auf die Weiblichkeit. Langzeitfolgen. Kein Mensch redet davon, wenn die Therapie vorbei ist. Keiner versteht's, weil jetzt ist doch alles wieder gut! Das neue Leben hat viel zu wenig mit dem alten zu tun. Selbsthilfegruppen und Patient*innenorganisationen sind für diesen Realitätscheck Gold wert. Kein kollektives Jammern, sondern tiefes Verständnis, Begegnungen à la Wir-sitzen-im-gleichen-wackelnden-Boot. Das geht physisch, das geht digital. Aber wo ist das jetzt mit dem Glück, dieser positive Anteil? „Du musst jetzt positiv bleiben“ gehört zu den vergifteten Sätzen, die keiner braucht. ABER: Auch wenn der Weg megasteinig ist, so kommt im Leben 2.0 auch Positives daher. Man lernt

Nein zu sagen. Nein zu Energieräuber*innen und toxischen Verbindungen. Somit werden Beziehungen zwar weniger, dafür verbindlicher und tiefer. Das Hier und Jetzt bekommt sehr viel Bedeutung, denn Zeit ist plötzlich endlich und somit unendlich kostbar. Es wird einfacher, auch mal im Jetzt zu sein. Manche von uns hätten das sonst nie gelernt.

Und Authentizität. Das ist wie Wellnessurlaub. Nur für immer. Eine Krebserkrankung bietet den Mut, sich auch mal für sich selbst zu entscheiden. Für die eigenen Bedürfnisse. Das eigene Glück. Das ist nicht egoistisch. Das ist gesund.

Narben werden verblassen, Haare zurückwachsen, aber der Hunger nach Leben und die Wertschätzung dem Leben gegenüber werden bleiben. Und das ist gut so.

Alles Liebe, deine InfluCancer-Gang

Mehr Krebsweisheiten finden sich auf

influCancer.com



Holistic Ayurveda - Leben in Balance

Ohne Beruf, Familie oder soziales Engagement – wir Frauen tendieren dazu, zu viel zu geben – uns selbst aufzugeben“, weiß Christina Mauracher, zweifache Mutter, Hotelinhaberin, Geschäftsführerin und Holistic-Ayurveda-Spezialistin. „Deshalb ist es besonders wichtig, einen Lebensstil zu finden und Strategien zu entwickeln, um Stress aktiv zu bewältigen, Grenzen zu ziehen und vor allem die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.“

Mit Holistic Ayurveda hat die gebürtige Tirolerin die indische Lebensphilosophie für die westliche Gesellschaft adaptiert. Die ayurvedischen Diagnoseverfahren, Therapien und Rezepturen wurden mit innovativen komplementär- sowie schulmedizinischen Therapien und Naturheilverfahren ergänzt. Zudem wurden die Therapien methodisch vertieft, die Wirkweisen in wissenschaftlichen Studien untersucht und neue Konzept in der Ernährung entwickelt. Damit geben Holistic Ayurveda Solutions Antworten auf komplexe gesundheitliche Probleme und Zivilisationskrankheiten unserer modernen Gesellschaft, aber vor allem auch Strategien zur Prävention – so individuell wie die Herausforderungen, auf die Frau in unserer Welt trifft.

www.mandira-ayurveda.at



Medizin für Menschen

Die Welt verändert sich – zum Glück! Auch wenn wir bedauerlicherweise immer noch von einem Gender-Pay-Gap sprechen müssen und in Vorstandsetagen die Frauenquote diskutieren, gibt es einen Bereich, in dem das Geschlecht – zumindest auf den ersten Blick – erst einmal keine Rolle spielt: die Tumormedizin.

Text Prof. Dr. Wolfgang Knauf

Wir Ärztinnen und Ärzte behandeln Menschen. Welche Diagnostik und Therapie notwendig ist, bestimmt die Erkrankung – ob uns dabei eine Frau oder ein Mann gegenüber sitzt, ist erst einmal irrelevant. Doch ein zweiter Blick ist wichtig – denn auch wenn bei einer Krebserkrankung in erster Linie der Tumor sagt, wo es langgeht, müssen unbedingt auch die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten berücksichtigt werden. Und hier müssen wir eben doch einen Unterschied machen: Männer und Frauen sind nicht gleich. Wobei wir auch keineswegs alle Frauen – und auch nicht alle Männer – über einen Kamm scheren dürfen. Es kommt immer auch auf das Alter und die jeweiligen Lebensumstände an. So ist es zum Beispiel ein Riesenunterschied, ob



Prof. Dr. Wolfgang Knauf
Vorsitzender vom Berufsverband der Niedergelassenen Hämatologen und Onkologen in Deutschland e. V.

eine Patientin noch mitten in ihren Monatszyklen oder bereits jenseits der Wechseljahre ist, ob die Familienplanung abgeschlossen ist oder ein Kinderwunsch besteht. Auch familiäre oder soziale Belastungssituationen sollten einbezogen werden. Alle diese Begleitphänomene erfordern unter Umständen ein unterschiedliches Vorgehen bei der Therapie. So muss ich als Arzt natürlich bedenken, dass eine Frau, die unter ihrer Menstruation leidet, sich deswegen körperlich oder psychisch vielleicht nicht wohlfühlt und deshalb

einer ungleich stärkeren Belastung ausgesetzt ist als ein Mann. Eine sehr häufig gestellte Frage ist die nach der Fertilität nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Die positive Nachricht: Heutzutage gibt es vielfältige Möglichkeiten, die Fruchtbarkeit einer Frau zu erhalten. So können zum Beispiel die Eierstöcke während der Durchführung einer Chemotherapie durch die Gabe von Medikamenten geschützt beziehungsweise vorübergehend lahmgelegt und somit unangreifbar gemacht werden. Bei der Notwendigkeit einer Strahlentherapie bei einer noch menstruierenden Frau, die vielleicht noch einen Kinderwunsch hat, ist es sogar möglich, die Eierstöcke durch einen minimalinvasiven chirurgischen Eingriff so zu verlegen, dass sie außerhalb des Strahlungsfeldes liegen. Und natürlich können vor einer Therapie

Eizellen gewonnen und eingefroren werden – genau so wie Spermata auch.

Medizin ist längst keine starre Wissenschaft mehr – vorbei die Zeiten, in denen fast ausschließlich Männer als Götter in Weiß versuchten, Heil zu bringen. Patientinnen und Patienten haben heutzutage nicht nur ein Mitspracherecht – sie sind oftmals gut informiert und wollen nicht der Spielball ihrer Erkrankung sein. Zudem gibt es mehr und mehr Fachärztinnen, die ihrerseits einen anderen Zugang zu den vermeintlich (!) weichen Faktoren haben. Über allem steht die Tatsache, dass Medizin für Menschen ist. Und dazu gehört, jeden Einzelnen von ihnen individuell zu betrachten, zuzuhören und sich die Zeit zu nehmen, gemeinsam die bestmögliche Therapieentscheidung zu treffen. Völlig unabhängig vom Geschlecht. ■

Etwa

**230.000
Frauen**

**erkranken in Deutschland
jährlich an Krebs.**

**Brustkrebs liegt dabei mit deutlichem
Abstand und 67.500 Neuerkrankungen
jährlich auf Platz 1. Dahinter folgen Darm-,
Lungen-, Gebärmutter- und Hautkrebs.**



Dieser Artikel ist in **Zusammenarbeit mit EXACT SCIENCES** entstanden.

Wir Frauen gegen den Krebs

Nachdem bei Nicole H. Brustkrebs diagnostiziert wurde, hatte sie große Angst vor einer Chemotherapie. Ein diagnostischer Test half ihr bei der Entscheidung für die bestmögliche Behandlung. **Text** Luke Schröder

Wissen Sie noch, wie Sie sich bei der Diagnose Brustkrebs gefühlt haben?

Daran erinnere ich mich sehr gut. Die Diagnose war der negative Höhepunkt eines ohnehin schon schlimmen Jahres. Ich hatte mich zuvor mit COVID-19 infiziert und erlebte einen überaus schweren Verlauf. Es hat Monate gedauert, bis ich mich einigermaßen erholt hatte. Die Konzentrationsschwächen und die Erschöpfung haben mir schwer zugesetzt.

Gerade als ich nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben einsteigen wollte, entdeckte meine Frauenärztin im Rahmen einer Routineuntersuchung etwas Auffälliges in meiner Brust.

War sofort klar, dass es sich um Brustkrebs handelte?

Nach einer kurzen Abklärung stand das Ergebnis fest. Anscheinend habe ich mit dem Zeitpunkt der Diagnose großes Glück gehabt. Drei Monate zuvor hätte man den Krebs wahrscheinlich noch nicht feststellen können, drei Monate später wäre es vielleicht schon zu spät gewesen. Die Ärzte mussten es mir aber nachsehen, dass ich mich damals nicht wirklich über diese Information freuen konnte. Ich war einfach wahnsinnig frustriert und hatte große Angst.



FOTO: PRIVAT

„**Ich hatte Angst, dass ich eine Chemo nicht überstehen würde.**“

Vor der Krankheit?

Vor der Krankheit, aber auch vor der Behandlung – besonders vor der Chemotherapie. Durch meine Corona-Erkrankung war mein Immunsystem ziemlich am Boden. Ich war mir sicher, eine mögliche Chemotherapie mit all ihren Nebenwirkungen nicht überstehen zu können. Ich konnte ja nicht einmal zu Hause aufräumen, ohne mich danach ausruhen zu müssen.

Wie sind Sie mit dieser Angst umgegangen?

Mein Umfeld hat mich unglaublich unterstützt. Eine gute Freundin hat mich zu jedem Arzttermin begleitet und mein Mann hat mir in unserem Alltag sehr viele Aufgaben abgenommen. Die Angst vor einer Chemotherapie war trotzdem sehr präsent. Als dann klar wurde, dass ich keine Chemo benötigen würde, ist mir ein Stein vom Herzen gefallen.

Vielen Patientinnen hilft eine Chemotherapie. Was hat Sie in Ihrer Entscheidung bestätigt, auf diese Therapie zu verzichten?

In meinem Fall waren die Ärzte zuerst nicht sicher, ob mir eine Chemotherapie helfen kann. Deswegen haben sie mir einen Test vorge schlagen: den Oncotype DX Breast Recurrence Score® Test. Ich hatte hormonsensiblen Brustkrebs ohne Lymphknotenbefall. Mein Arzt berichtete mir von einer großen Studie, in der festgestellt wurde, dass bei der Mehrheit der Frauen mit dieser Krebsart eine Chemotherapie keinen zusätzlichen Nutzen für die Behandlung bewirkt.¹ Er erklärte mir, dass wir nach dem Test wüssten, ob ich eine Chemotherapie benötige oder darauf verzichten kann. Der Test wird von der Krankenkasse erstattet. Ich habe sofort zugestimmt, den Oncotype

DX® Test zu machen. Mit dem Ergebnis war dann klar: Ich brauche keine Chemotherapie.

Wie blicken Sie heute auf diese Zeit zurück?

Ich war vor allem überrascht, dass Brustkrebs in unserer Gesellschaft noch immer ein Tabu zu sein scheint. Ich bin offen mit meiner Erkrankung umgegangen. Plötzlich erzählten mir Freundinnen, dass sie ebenfalls schon einmal an Brustkrebs erkrankt waren und sich damals nicht getraut hatten, mit jemandem darüber zu sprechen. Ich finde es normal, wenn eine solche Erkrankung Angst auslöst. Mir hat es geholfen, über meine Ängste zu sprechen und Hilfe anzunehmen. ■

Informieren Sie sich über den Oncotype DX Breast Recurrence Score® Test auf: [meinertherapieentscheidung.de](https://www.meinetherapieentscheidung.de)

1) Sparano et al.; NEJM 2018.

* Der Oncotype DX Breast Recurrence Score® Test ist für Patientinnen mit invasivem Brustkrebs im Frühstadium validiert, deren Tumorzellen Hormonrezeptor-positiv und HER2-negativ sind und die keine (NO) oder bis zu 3 befallene (N1) Lymphknoten haben.

** Nicht alle Patientinnen, die den Test durchführen lassen, vermeiden eine Chemotherapie. In einigen Fällen kann eine Chemotherapie basierend auf dem Testergebnis empfohlen werden. Exact Sciences gibt keine individuellen Empfehlungen in Bezug auf persönliche Diagnosen oder Behandlungspläne. Diese Fragen sollten mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Oncotype DX und Recurrence Score sind eingetragene Warenzeichen von Genomic Health, Inc. Exact Sciences ist ein eingetragenes Warenzeichen der Exact Sciences Corporation. © 2021 Genomic Health, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



Das Multiple Myelom – kaum bekannt, weit verbreitet

Kaum einer kennt diese Erkrankung, obwohl sie zu den häufigsten der westlichen Welt gehört: Jedes Jahr erhalten rund 7.000 Patient*innen in Deutschland die Diagnose „Multiples Myelom“. Zwar gibt es bislang keine Heilung, aber immer bessere Behandlungsmethoden, dank derer Patient*innen eine hohe Lebensqualität erzielen können.

Text Miriam Barbara Rauh

Das Multiple Myelom wird umgangssprachlich auch als „Knochenmarkskrebs“ bezeichnet. Die Erkrankung beginnt meist unspezifisch, Patienten verspüren nicht immer Symptome. Häufig wird ein Multiples Myelom eher nebenbei im Rahmen einer Routineuntersuchung festgestellt. Wenn Symptome auftreten, können dies Rückenschmerzen, Knochenbrüche oder Anämie sein. Auch Müdigkeit, Verwirrtheit, nächtliches Schwitzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit oder Atembeschwerden treten mitunter auf.

Auslöser und Risikofaktoren weitgehend unbekannt

Obwohl das Multiple Myelom – wörtlich übersetzt „viele Tumoren im Knochenmark“ – die zweithäufigste maligne (bösartige) Erkrankung des Blutes ist, sind Ursachen bis heute weitgehend unbekannt. Wohl aber weiß man, was sie im Körper anrichtet: Die Antikörper-produzierenden Immunzellen im Knochenmark vermehren sich unkontrolliert und entarten. Dadurch wird zum einen die normale Blutbildung unterdrückt, zum anderen sind Myelomzellen nicht mehr in

FAKTEN

- Das Multiple Myelom ist die zweithäufigste maligne Erkrankung des Blutes in den westlichen Industriestaaten.
- Meist tritt sie zuerst im Knochenmark auf, wo sich mehrere (multiple) Erkrankungsherde bilden.
- Im Jahr 2018 erkrankten in Deutschland etwa 2.800 Frauen und 3.500 Männer neu an einem Multiplen Myelom.
- Mit höherem Alter steigt das Erkrankungsrisiko. Ein Auftreten vor dem 45. Lebensjahr betrifft nur etwa 1,5 % der Fälle und ist damit äußerst selten.

der Lage, funktionierende Antikörper gegen Infektionserreger zu bilden. Darüber hinaus bilden die entarteten Plasmazellen knochenabbauende Zellen, was ein „Ausdünnen“ der Knochen zur Folge hat. Eine Anfälligkeit für Knochenbrüche und Knöchelschmerzen sind die Folgen.

Als recht gesichert gilt, dass das Erkrankungsrisiko mit höherem Alter steigt. Betroffene sind zum Zeitpunkt der Diagnose meist etwas über 70 Jahre alt. Ein Auftreten ist sehr selten und betrifft nur 1,5 Prozent der Fälle.

Mögliche Symptome:

- Häufige Infektionen
 - Müdigkeit
 - Gewichtsverlust
- Im weiteren Verlauf auch:**
- Knochenschmerzen, Knochenbrüche
 - Blutarmut (Anämie), Erschöpfungszustände
 - Eingeschränkte Nierenfunktion, schäumender Urin
 - Erhöhte Kalziumwerte im Blut

Quellen:
<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/multiples-myelom-plasmozytom-morbus-kahler/definition-und-haeufigkeit.html>
https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Multiples%20Myelom/multiples_myelom_node.html
<https://www.usz.ch/krankheit/myelom>

Immer besser behandelbar

Auch wenn ein Multiples Myelom bislang nicht heilbar ist – die Langzeitprognose für Betroffene hat sich in den letzten Jahren deutlich verbessert. So wird das mittlere Überleben nach Diagnosestellung inzwischen mit sechs Jahren angegeben, mit steigender Tendenz. Immer mehr Patienten leben auch zehn Jahre und mehr mit der Erkrankung. Es werden zunehmend neue Arzneimittel entwickelt, die auch nach mehreren Rückfällen noch wirken oder wenn die bisherige Behandlung kein Ansprechen mehr erzielt.

Vorrangiges Ziel bei der Behandlung ist, das Fortschreiten der Krankheit zu stoppen oder wenigstens zu verringern. Innovative Behandlungsoptionen geben den Betroffenen heute neue Hoffnung und bieten ihnen die Chance auf ein längeres Leben mit gleichzeitig steigender Lebensqualität. Auch selbst aktiv zu werden, ist wichtig. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst, ausreichendes Trinken und viel Bewegung sowie, nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der Ärztin, auch Sport können nicht nur zu allgemeinem Wohlbefinden, sondern auch zu einer verbesserten Prognose beitragen.

Darüber hinaus spielt auch die Psyche eine Rolle. Mediziner*innen empfehlen Betroffenen zwar, Infektionsrisiken nach Möglichkeit zu vermeiden, sie sollten jedoch in den Vordergrund stellen, nicht zu viel Angst zu haben, auch nicht vor einem Rückfall. Sein Leben zu leben, ist ein wichtiger Rat. ■

Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie unter:

leukaemie-hilfe.de
multiplemyelomaandyou.com
myelom.net

Dieser Artikel ist in **Zusammenarbeit mit GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG** entstanden.

Wer kämpft, kann verlieren – wer nicht kämpft, hat schon verloren!

Laut Robert-Koch-Institut erkrankt in Deutschland mehr als jede dritte Frau im Laufe ihres Lebens an Krebs. Die häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen sind Brustkrebs, Darm- und Lungenkrebs*. Blutkrebs-erkrankungen wie das Multiple Myelom (MM) sind seltener und dadurch unbekannter. Hier hat sich aber in den letzten Jahren viel getan: Die eher ungünstigen Überlebenschancen haben sich durch neue, zielgerichtete Therapien erheblich verbessert. Viele Patient*innen können mit der Diagnose MM über viele Jahre hinweg ein weitgehend normales Leben führen. Eine dieser Patientinnen ist Brigitte Reimann, die im Interview von ihren Erfahrungen berichtet und Krebspatient*innen damit Mut macht. **Text** DP-Medsystems AG

Frau Reimann, wie lange leben Sie schon mit dem Multiplen Myelom?

Im November 2002 erhielt ich die niederschmetternde Diagnose mit dem Satz: „Gehen Sie nach Hause und sprechen Sie mit Ihrer Familie – die Krankheit ist nicht heilbar. Ihre Lebenserwartung beträgt ohne Therapie zwei Jahre, mit Therapie vier bis fünf Jahre.“ Danach folgten einige schlaflose Nächte mit quälenden Gedanken, wie ich mit dieser kurzen Lebenserwartung umgehen soll. Am 27. November 2022 werde ich mit Familie und Freunden in Dankbarkeit den 20. Jahrestag meiner Diagnose feiern!

Wie ging es Ihnen nach dieser lebensverändernden Diagnose?

Ich musste schon oft in meinem Leben gesundheitliche Entscheidungen treffen, die ich immer gut lösen konnte, wenn ich mit mir und meinem Körper im Einklang war. Aber die Diagnose und die Art und Weise des Radiologen, mir meine kurze Lebenserwartung mitzuteilen, haben mich völlig aus der Bahn geworfen. Ich war wie gelähmt, innerlich leer und hoffnungslos.



FOTO: PRIVAT

Nach der Überweisung in eine Universitätsklinik und einem einfühlsamen Beratungsgespräch mit einer Myelom-Ärztin kam mein Kampfgeist langsam wieder zurück. Ich habe mich spontan entschieden, an einer Studie mit einer Hochdosis-Chemotherapie mit anschließender autologer Stammzelltransplantation teilzunehmen. Ich machte mir keine Gedanken darüber, ob die Chemo gefährlich oder giftig ist. Ich habe mich für das Leben entschieden und war bereit, für mein Leben zu kämpfen. Mir war klar, dass ich den Kampf auch verlieren konnte. Aber: Wer kämpft, kann verlieren – wer nicht kämpft, hat schon verloren!

Was hat Ihnen geholfen, mit der Diagnose umzugehen?

Mir hat es geholfen, nicht die Krankheit zu leben, sondern zu lernen, mit der Krankheit zu leben. Ich warte nicht nach

erfolgreicher Therapie zu Hause auf ein Wiederauftreten des Multiplen Myeloms (sog. Rezidiv). Das wäre verlorene Lebenszeit. Außerdem hat mich immer beruhigt, dass an neuen Substanzen geforscht wird.

Wie hat Ihr Umfeld auf Ihre Diagnose reagiert?

Damals konnten viele in meinem Umfeld nichts mit meiner Krankheit anfangen. Die Reaktionen waren oft Wegschauen, Wechseln der Straßenseite oder nur die nichtssagende Frage „Wie geht’s?“. Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, dass viele Menschen nicht über Krebs sprechen können und Sorge haben, etwas Falsches zu sagen. Bei der Bewältigung geholfen haben mir meine Familie und gute Freunde. Aber auch der vertrauensvolle Austausch mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe. Dies rate

ich auch anderen Betroffenen. Am Anfang ist es wichtig, sich in einem geschützten Raum auszutauschen.

Hat die Corona-Pandemie Ihr Leben als Krebspatientin beeinflusst?

Das Leben war durch Lockdown, Homeoffice und Kontaktsperren sehr belastend – gerade für Krebspatientinnen und -patienten. Auch die Verlaufskontrollen ohne Begleitung waren schwierig. Nach zweieinhalb Jahren wird es langsam etwas besser. Ich freue mich darauf, endlich wieder ein Leben zu haben, Freunde und Gruppen zu treffen, Geburtstage nachzufeiern sowie Patiententage, Seminare und Kongresse zu besuchen.

Was wünschen Sie sich für Patientinnen und Patienten mit Multiplen Myelom für die Zukunft?

Das Myelom-Patientinnen und -patienten in absehbarer Zukunft auf eine Heilung hoffen können oder eine Substanz erforscht wird, die es ermöglicht, mit Multiplen Myelom als chronischer Erkrankung ein langes Leben zu führen. ■

* Quelle Krebs in Deutschland für 2017/2018. Zentrum für Krebsregisterdaten. Hrsg: Robert-Koch-Institut.

Die Broschüre „Das Multiple Myelom – Hand in Hand mit der Angst“ gibt Ihnen Anregungen zur Angstbewältigung nach der Diagnose einer Krebserkrankung.





Yoga als Begleiter erleichtert den Weg mit Krebs

Gaby Nele Kammler (55) macht sich ihr Herzensthema zur Lebensaufgabe: Sie ist Initiatorin, Gründerin, Dozentin und Ausbilderin der Kammler Akademie Yoga und Krebs. Im Interview berichtet sie, wie sie schulmedizinisches Wissen und Yoga einzigartig verbindet, um Menschen mit Krebs ihre Krebserfahrung zu erleichtern. **Text** Doreen Brumme

Namasté (Yogagrüß; nama: verbeugen, as: ich, té: du), Gaby Nele Kammler. Bitte erklären Sie uns als Erstes, was Yoga ist! Namasté! Das Wort Yoga steht für „verbinden“. Und genau darum geht es: das Innere mit dem Äußeren zu verbinden – Körper, Verstand (Geist) und Seele (Gefühl) in Einklang zu bringen. Viele Menschen denken entweder, dass Yoga ein Sport ist, für den man fit und beweglich, nahezu akrobatisch sein muss. Oder sie haben die Idee, dass man beim Yoga nur rumliegt und atmet. Doch Yoga ist viel

mehr. Es ist ein Tausende Jahre altes Gesundheitssystem, das den Menschen ganzheitlich betrachtet. Um den Menschen auf seinem Weg bestmöglich zu begleiten, wird im Yoga nicht nur geschaut, welche Symptome der Mensch zeigt und welche organischen Ursachen diese begründen könnten, sondern auch, wie er lebt, wie er sich ernährt, was ihn bewegt.

Was bringt Yoga Krebspatientinnen und -patienten? Die Diagnose Krebs verändert alles. Von jetzt auf gleich gibt der Krebs den

Takt des Lebensabschnitts oder gar Lebens an. Alles richtet sich fortan nach der meist lebensbedrohlichen Krankheit. Das bisherige Leben wird ihr angepasst und der gesamte Alltag dreht sich um die Erkrankung. Die Therapien (Chemotherapie, Bestrahlung, Operation, Reha) fordern dem erkrankten Körper zudem viel ab. Da bleibt kaum Zeit für Gefühle. Dabei ist es gerade die Gefühlswelt, die den Erkrankten oft schwer zu schaffen macht und außer Takt gerät. Sorgen und Ängste sind ständig präsent: Was geschieht mit mir?

Werde ich Schmerzen haben? Werde ich sterben? Wie viel Zeit bleibt mir noch? Diese zermürbende Spirale aus Gedanken und Gefühlen, die oft auch den Krankheitsverlauf negativ beeinflusst, vermag Yoga zu bremsen. Dazu muss man wissen: Ängste und Sorgen entstehen, weil wir uns die Zukunft ausmalen. Und das auch mit dem Wissen und/oder den Erfahrungen aus unserer Vergangenheit verknüpfen. Yoga holt uns ins Hier und Jetzt und hält uns dort. Es hilft, den Moment zu erleben – und zu genießen. Damit bringt Yoga die Patien-





FOTOS: OLIVER JANSSEN

Gaby Nele KammlerReferentin Deutsche Krebshilfe,
Ausbilderin Yoga und Krebs

tinnen und Patienten aus der Ohnmacht heraus, in der sich viele nach einer Krebsdiagnose wännen. Denn auch das ist inzwischen belegt: Mit Yoga lassen sich die Nebenwirkungen vieler Krebsbehandlungen lindern, darunter Depressivität, Fatigue, Schlafstörungen, Hitzewallungen und Gelenk-

schmerzen. Deshalb ist Yoga endlich auch in Deutschland in die medizinische Leitlinie für onkologische Patientinnen und Patienten aufgenommen worden und wird somit offiziell als komplementärmedizinisches, also die Schulmedizin begleitendes Verfahren empfohlen.

Was passiert da genau bei Yoga und Krebs?

Yoga wirkt bei Krebs auf vielfältige Weise. Ich erkläre das gerne beispielhaft an der Atemarbeit. Dabei fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit auf das Atmen. Wir können das Gefühl Unruhe mit kontrollierten Atemzügen in Ruhe umwandeln! So, wie wir uns aufs Atmen fokussieren, geht das auch mit der Krebserkrankung selbst. Yoga bringt so Patientinnen und

Patienten in Verbindung mit sich und ihrem Krebs, der aktuell Teil ihrer selbst ist: Wie denke ich über meinen Krebs? Wie fühlt sich mein Körper jetzt an? Was brauche ich jetzt? Meine Yogaarbeit mit unzähligen an verschiedenen Krebsarten Erkrankten zeigt mir Tag für Tag, dass diejenigen, die dank Yoga wieder mehr in Verbindung mit ihrem Körper kommen, eine andere Krebserfahrung machen: Sie erleben den Krankheitsverlauf und die Nebenwirkungen der Therapie oft als weniger belastend.

Was ist der erste Schritt zu Yoga bei Krebs?

Auf unserer Internetseite yogaundkrebs.de finden Sie eine interaktive Deutschlandkarte mit Yogalehrerinnen und -lehrern, die von der

Kammler Akademie darin ausgebildet und dafür zertifiziert sind, Yoga für Krebspatientinnen und -patienten anzubieten. Im Zuge der Pandemie geben viele unserer Absolventinnen und Absolventen neben Präsenzkursen auch Onlinekurse. Davon profitieren auch die an Krebs Erkrankten, die wegen ihres Krebses und/oder aus Sorge vor einer Virusansteckung – das Immunsystem wird von vielen Krebsbehandlungen geschwächt – nicht aus dem Haus gehen. So kann jeder mit Yoga während einer Krebserkrankung selbst ins Handeln kommen und aktiv dazu beitragen, dass er sich besser fühlt! ■

Mehr Infos und eine Atemübung finden Sie auf:

[gesunder-koerper.info](https://www.gesunder-koerper.info)

ANZEIGE

DEIN YOGA-KURS IN DER MIKA-APP**MIT GABY NELE KAMMLER**

- für jedes Alter
- für jeden Tag
- für jedes Fitnesslevel

Während einer Krebstherapie kann es immer wieder Phasen geben, in denen das eigene Zuhause am meisten Geborgenheit bietet. Auf Bewegung und Entspannung durch eine fachkundige Yoga-Begleitung muss man trotzdem nicht verzichten.

Zuhause alle Vorteile von Yoga genießen

Exklusiv für alle Nutzer:innen von Mika bietet Gaby Nele Kammler ein spezielles

Yoga-Programm in der App an. So kann schon während der Behandlung selbst gehandelt werden: durch zielgerichtetes Training und Entspannung in vertrauter Umgebung.

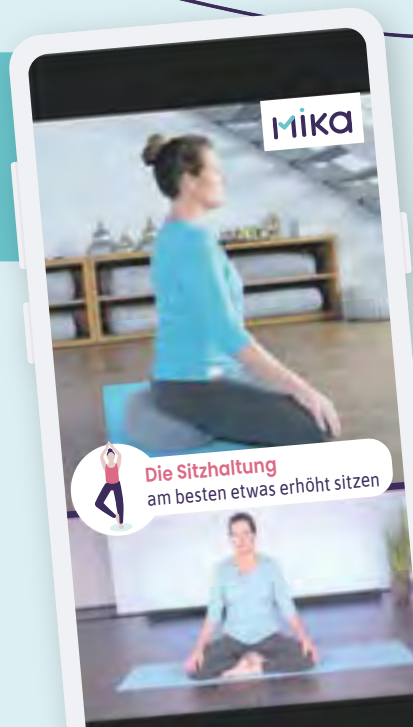
Zahlreiche Video-Anleitungen führen Schritt für Schritt durch die Übungen und begleiten Krebspatient:innen auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden:

- Nebenwirkungen lindern
- Schlaf verbessern
- Stress reduzieren
- Kräfte sammeln
- Ruhe finden

Mika ist eine digitale Therapiebegleitung, die in Zusammenarbeit mit führenden onkologischen Zentren entwickelt wurde.

So funktioniert's:

- QR-Code scannen
- Mika-App runterladen
- kostenfrei mit diesem Freischaltcode testen:

MEINMIKATOGOYOGA

Brustkrebs war bei mir vorprogrammiert

Ich bin Jana Momeni, heute 52 Jahre jung und glückliche Mutter zweier Töchter im Alter von 18 und 20 Jahren. 2017 erhielt ich die Diagnose Brustkrebs, aber irgendwie stand für mich seit meiner frühen Jugend fest, dass ich an Brustkrebs erkranken werde – die Frage war nur: Wann? **Text** Jana Momeni

Meine Mutter ist mit nur 44 Jahren viel zu jung an den Folgen ihrer Brustkrebserkrankung verstorben. Ein langer Leidensweg, auf dem ich sie als junges Mädchen begleitete. Die Bilder des Leidensdrucks durch die Erkrankung haben sich in mein Gedächtnis gebrannt: Meine Mama, wie sie nach der Chemotherapie kreidebleich nach Hause kam. Ihre dunklen, schönen Haare, die ihr plötzlich ausgefallen sind, die Müdigkeit und Erschöpfung in ihrem Blick – ihre Scham, als Frau nicht mehr vollwertig zu sein –, dieser schmerzliche Verlust war mein ganzes Leben lang präsent. Aber er ist auch geprägt von Bewunderung. Wie tapfer und stark hat meine Mutter ihr Schicksal angenommen und bis zuletzt Glaube und Hoffnung gehabt. Aus heutiger Sicht ist der Verlust, meine Mama so früh verloren zu haben, unendlich schmerzvoller als der meiner beiden Brüste.

Ich bin Trägerin des BRCA2-Gens. Meine Schwester hat mich 2007 überredet, einen DNA-Test zu machen. Wenn in Familien Frauen sehr jung oder über Generationen hinweg auffällig häufig an Brustkrebs erkranken, ist die Wahrscheinlichkeit der Vererbbarkeit des BRCA2-Cancer-Gens 1 oder 2 sehr groß. Das negative Ergebnis meiner Schwester hat mich aufatmen lassen. „Irgendwie ist es immer einfacher, mit dem eigenen Leid umzugehen als mit dem eines anderen – vor allem, wenn es eine Person ist, die man liebt.“ Für mich hieß der positive Test, dass ich ein bis zu 70 Prozent erhöhtes

Risiko in mir trage, an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen in der Tumorrisikosprechstunde standen nun für mich mit einer halbjährlichen Mammographie und Sonografie und einem jährlichen MRT über Jahre hinweg auf dem Programm. Der Aufwand und nicht zu vergessen die seelische Belastung während meiner Anreise von Hamburg nach Kiel waren jedes Mal sehr hoch.

Zehn Jahre später aber sollte sich alles auszahlen. Ich verließ die Klinik mit der Erkenntnis, dass diesmal noch eine Biopsie an der rechten Brust notwendig war. Das Ergebnis erforderte eine zusätzliche Operation unter Vollnarkose, um den Erkrankungsgrad und -herd besser eingrenzen zu können. Als der Arzt mir die Diagnose Brustkrebs telefonisch mitteilte, hat mir das komplett den Boden unter den Füßen weggezogen. Doch schnell war klar: Ich möchte intensiv leben statt intensiv leiden! Nach der Diagnose Mammakarzinom wurde mir eine brusterhaltende Operation mit anschließender Bestrahlung empfohlen. Doch nur das Segment mit den verdächtigen Zellen aus der rechten Brust operieren zu lassen, war keine Option für mich – sehr klug, wie sich im Nachhinein herausstellte, denn weitere Tumorherde wurden in der Pathologie gefunden, die unter dem MRT nicht sichtbar waren. Meine Entscheidung, mich von beiden Brüsten und meinen Eierstöcken zu trennen, habe ich klar und ohne überlegen zu müssen, getroffen. Zu diesem Zeitpunkt war ich 48 Jahre. Mitten im

Jana Momeni
Botschafterin für ein glückliches Leben nach der Diagnose Brustkrebs.



[bra_2018.hamburg.de](https://www.instagram.com/bra_2018_hamburg)

„
Mama, deine Narben sehen aus wie ein Schmetterling.“

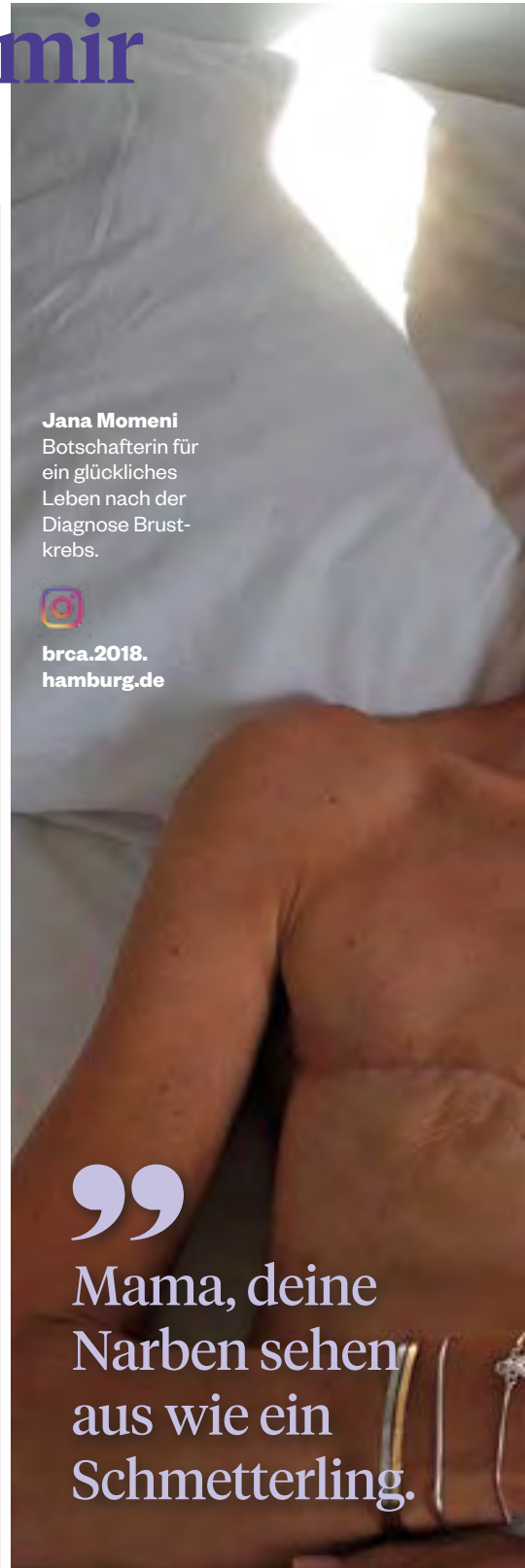




FOTO: PRIVAT

Leben stehend bin ich von heute auf Morgen in die Wechseljahre gefallen.

Ein Brustaufbau kam für mich nie infrage. Zu präsent hatte ich noch immer das Leid meiner Mama vor Augen – die vielen Operationen, nicht heilende Haut, klägliche Versuche für künstlichen Ersatz. Die ersten Worte, die meine Tochter nach der OP für mich fand, waren: „Mama, deine Narben sehen aus wie ein Schmetterling.“ Bis ich mich traute, die Narben an meinem Oberkörper anzufassen, dauerte es – auch weil das Taubheitsgefühl nur langsam schwand. Im Schlafzimmer stellte ich mich dann immer wieder bewusst vor den Spiegel. Es sollte mir helfen, mich an den veränderten Anblick meines Körpers zu gewöhnen. Mit der Zeit schaffte ich es, meine Narben zu berühren – für mich ein sehr wichtiger Schritt. Die Hand auf die Stelle meiner Brust zu legen, war für mich auch eine Geste, die zeigt: Ich mag mich so, wie ich bin – dankbar, erleichtert und gesund.

Gerade als Mutter von zwei Mädchen möchte ich vorbildhaft zeigen, wie es ist, als brustamputierte Frau genauso lebenswert und glücklich weiterzuleben. Leben! Ja, das will ich! Noch sehr lange und vor allem möchte ich meine Kinder begleiten in ihr Erwachsenenleben. Ich kann nicht einfach die Augen vor dem erhöhten Risiko einer Erkrankung in unserer Familie verschließen. Vielmehr möchte ich alles dafür tun, Ängste und Sorgen zu nehmen und informiert zu sein über die neuesten Erkenntnisse, um jederzeit eine bestmögliche Vorsorge für meine Töchter zu erhalten. Wachsam und achtsam sein und dem Krebs immer einen Schritt voraus. Ich gebe der Krankheit ein Gesicht und Hoffnung und appelliere an die nötige Vorsorge und regelmäßiges Abtasten der Brust. Denn nur durch Früherkennung kann Brustkrebs heilbar sein, und das liegt ganz allein bei uns selbst. Frauen sind Partnerinnen, Mütter, Töchter, Schwestern, Freundinnen und jede Einzelne ist eine zu viel, um deren Verlust wir lebenslang weinen. ■

HILFE BEI BRUSTKREBS

Die Diagnose Brustkrebs erhalten pro Jahr ca. 70.000 Frauen in Deutschland. Die gute Nachricht: Bei Therapiebeginn in einem frühen Stadium sind die Heilungschancen sehr gut. Um so wichtiger ist das frühe Erkennen der Erkrankung. Zur Aufklärung von Frauen bietet Pink Ribbon Deutschland deshalb seit 2021 die mehrsprachige *breastcare* App an, die kostenfrei in den App-Stores von Apple und Google zum Download zur Verfügung steht. Sie beantwortet wissenschaftsbasiert und leicht verständlich die gängigsten Fragen rund um die Themen Brustkrebs, Früherkennung und gesunder Lebensstil. Wie taste ich meine Brust selbst ab? Wann ist der richtige Zeitpunkt hierfür? Was kann ich tun, um mein Erkrankungsrisiko zu senken? Neben einem Zykluskalender, der an das Abtasten der Brust erinnert, bietet die App Verlinkungen zu Hilfsangeboten und Fachstellen. Zudem erzählen viele Frauen ihre persönlichen Geschichten, die Mut machen und sensibilisieren sollen. Wir finden: ein tolles Angebot!

[breastcare.app](https://www.breastcare.app)



Pink Ribbon

Deutschland ist die gemeinnützige bundesweite Kampagne, die sich seit über zehn Jahren um das Thema Brustkrebs und die wichtige Früherkennung der Krankheit in Deutschland kümmert.

[pinkribbonddeutschland.de](https://www.pinkribbonddeutschland.de)



Ines Schult
Krebskämpferin
und
Mutmacherin



brustkrebs_
karussell

Mein Sohn ist erst zwei – wenn ich jetzt gehe, wird er sich nicht an mich erinnern können

21.09.2021 – der Tag, an dem mir die Luft zum Atmen fehlte und mir der Boden unter den Füßen weggezogen wurde. Genau so fühlt sich die Diagnose Brustkrebs an. Jede achte Frau erkrankt in Deutschland an Brustkrebs. Seitdem ich das weiß, fühle ich mich nicht mehr allein. Ich mache diese Krankheit nicht allein durch!

Text Franziska Manske

Bei dir wurde vor einigen Monaten Brustkrebs diagnostiziert. Kannst du kurz erzählen, wie es zu der Diagnose kam?

Ich stand unter der Dusche, habe mich eingeseift und gleichzeitig abgetastet – und auf einmal war er da! Ein kleiner Knoten, gut fühlbar, circa einen Zentimeter groß. Innerlich wusste ich es sofort: Es wird Brustkrebs sein. Umgehend habe ich einen Termin bei meiner Frauenärztin ausgemacht, die mich beruhigte und sagte, dass es nur eine Zyste sei. Vier weitere Monate vergingen, der Knoten wuchs und mein schlechtes Bauchgefühl blieb. So bin ich wieder zu meiner Ärztin, diese schickte mich umgehend zum Spezialisten. Dieser teilte mir mit, dass ich Brustkrebs habe, triple-negativ mit 80 Prozent Wachstum. Mir fehlte die Luft zum Atmen!

Was waren deine ersten Gedanken, die dir durch den Kopf gegangen sind?

Meine ersten Gedanken drehten sich um meine Kinder, Familie und Freunde. Ich bin doch Trauzeugin, die Hochzeit ist in Italien, werde ich fliegen dürfen? Meine Tochter wird eingeschult, werde ich überhaupt noch daran teilnehmen können? Mein Sohn ist erst zwei, wenn ich jetzt gehe, wird er sich nicht an mich erinnern können. Ich habe die Liebe meines Lebens gefunden, mit der ich alt und grau werden möchte, werde ich das überhaupt noch erleben? Werde ich bald sterben? Diese Gedanken und viele mehr kreisten so schnell in mei-

nem Kopf wie noch niemals zuvor in meinem Leben. So ist der Name meines Blogs auf Instagram entstanden: [brustkrebs_karussell](https://www.instagram.com/brustkrebs_karussell).

Wie hat deine Familie darauf reagiert, und inwiefern hast du deine Kinder mit eingebunden?

Im ersten Moment war es für alle ein riesiger Schock. Niemand in meiner Familie hatte je Brustkrebs. Meinem Mann habe ich es als Erstes erzählt, dann meiner Schwester, meiner Mama und dann meinen besten Freundinnen. Ich hatte nur weinende und verzweifelte Gespräche. Unter Tränen haben sie mir alle ihre volle Unterstützung angeboten.

Diese habe ich dankend angenommen. Familie und Freunde stehen mir immer bei und sind Tag und Nacht für mich da. Unsere zwei Kinder, Matilda (6) und Henri (2), haben wir von Anfang an kindgerecht einbezogen. Das ist für uns der richtige Weg.

Matilda durfte mir die Haare abschneiden. Das war für uns beide ein tolles und emotionales Mama-Tochter-Erlebnis. Sie probierte meine Perücken und Turbane aus, strich mir über meine Glatze und sagte: „Irgendwann wachsen da bestimmt wieder Haare und vielleicht bekommst du Locken.“ Mein Sohn hat die Glatze gar nicht bemerkt. Für ihn bin ich weiter seine geliebte Mama. Wenn es mir nach der Chemo nicht gut geht, fragt er: „Mama, Bauchschmerzen?“, und ich sage: „Ja, ich habe ein bisschen Bauchschmerzen“, und er antwortet: „Mama, Tee?“ Das rührt mich zu Tränen.

FOTOS: TOBIAS SCHWERTMANN



„
Ich möchte nicht, dass sich Menschen mit der Diagnose allein fühlen.“

Welche Behandlungen machst du aktuell und wie nimmst du diese wahr?

Nach der sechsten Chemo wurde ein Kontrollultraschall gemacht. Bei diesem wurde leider festgestellt, dass der Tumor, anstatt sich zu verkleinern, sogar noch gewachsen ist. Ich entschied mich deshalb zu einem Chemoabbruch und einer Operation. Bei dieser OP wurden der Tumor sowie der Wächterlymphknoten entfernt. Aktuell bekomme ich die EC-Chemotherapie, die ich nicht so gut vertrage. Ich habe stark mit Übelkeit zu kämpfen. Mein Körper benötigt unglaublich viel Ruhe. Es gibt Tage, da bin ich froh, überhaupt aufstehen zu können, um kurz zu duschen. Das ist für mich eine komplett neue Erfahrung, da ich sonst eine richtige Powerfrau bin.

Welche Botschaft hast du für andere Betroffene?

Ich empfehle, offen mit der Erkrankung umzugehen, Familie und Freunde einzubinden und klar die eigenen Bedürfnisse zu äußern. Mir hat es sehr geholfen und es trägt zu meiner Genesung bei.

Trotz der Erkrankung gibt es so viel Schönes in meinem Leben und viel zu lachen. Und lachen tut der Seele unglaublich gut. Denn nicht nur der Körper muss gesund und geheilt werden, auch die Seele!

Ich mache meine Geschichte und meinen Weg der Bewältigung meiner Brustkrebserkrankung öffentlich, weil ich nicht möchte, dass sich Menschen allein fühlen! Meine Message: Zusammen ist man weniger allein! ■



FOTO: SHUTTERSTOCK

Was hilft, wenn Mama an Krebs erkrankt?

Tanja Krüger ist heute 20 Jahre alt und studiert Lehramt. Sie war 17, als ihre Mutter an Brustkrebs erkrankte – mitten in den besten Teenagerjahren und dabei, das Leben für sich zu entdecken. Wie fremd das Leben sich von einem auf den anderen Tag anfühlte und was ihr im Umgang mit der lebensbedrohenden Erkrankung ihrer Mutter und deren Tod half, verrät sie im Interview. **Text** Luke Schröder

Wie hat sich der Krebs in das Leben deiner Familie geschlichen?

Bei meiner Mama war das so, dass sie Ende 2018 starke Schmerzen in den Knochen und ganz besonders im Knie hatte. Von den Ärzten wurde das dann vorerst als Knochenödem diagnostiziert und auch so behandelt. Während einer Routineuntersuchung Anfang 2019 wurde dann der Brustkrebs diagnostiziert, wobei auch noch weiterführende Untersuchungen gemacht wurden. Dabei hat sich dann auch herausgestellt, dass es kein Knochenödem war, sondern sich bereits Metastasen in den Gelenken gebildet hatten.

Was hat sich von einem auf den anderen Tag geändert?

Kurz nach der Diagnose wurde meine Mama krankgeschrieben und war dann bis auf die Zeit der Bestrahlung und Chemotherapie zu Hause. Das war etwas Neues für mich, es war aber auch echt schön, gerade nachmittags, wenn ich von der Schule nach Hause gekommen bin, nicht allein zu sein. Meine Eltern haben sich von Anfang an mir gegenüber sehr offen verhalten und gerade mit meiner Mama habe ich viel über den Krebs gesprochen, auch wenn ich weiß, dass es ihr

selbst oft nicht leichtgefallen ist. Außerdem war sie diejenige, die mir gezeigt hat, dass es okay ist, nicht immer stark zu sein und sich auch mal auf Freunde und Familie verlassen zu können. Das hat mir auch teilweise die Angst genommen und mir Sicherheit gegeben, weil wir zwar gehofft haben, dass alles gut wird, aber auch darüber gesprochen haben, was passieren könnte.

Was hast du in dieser schweren Zeit am meisten gehasst?

Am schlimmsten waren für mich in dieser Zeit die Ungewissheit und die Unsicherheit. Einige Ärzte haben unterschiedliche Aussagen getroffen, beispielsweise darüber, wie lange meine Mama noch leben wird. Auch die Art und Dauer der Therapie war am Anfang unklar und es hat mich wahnsinnig belastet, nicht zu wissen, wie es jetzt weitergeht. Außerdem fand ich es sehr schlimm, dass ich mich gerade in der Anfangszeit wahnsinnig hilflos gefühlt habe und das Gefühl hatte, dass ich meine Mama, aber auch meinen Papa nicht unterstützen kann.

Wie hast du es geschafft, dich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen?

Zeitgleich mit der Diagnose meiner Mama habe ich die Ausbildung zur Jugendgruppenleiterin angefangen. Das hatte für mich den Vorteil, dass ich mir selbst Struktur schaffen konnte und mich mit anderen Themen beschäftigen konnte. Besonders zwei meiner Ausbilderinnen haben für mich eine sehr wichtige Rolle gespielt, da sie meine Bezugspersonen waren. Ich konnte bei ihnen weinen und wir haben zusammen gefeiert, dafür werde ich ihnen für immer dankbar sein. Bei der Suche nach Hilfsangeboten bin ich in dieser Zeit außerdem auf die Pink Kids gestoßen, die mich in dieser Zeit begleitet haben.

Heute bist du selbst ein Teil von Pink Kids, was wollt ihr bewirken?

Ich freue mich riesig, nun Teil davon zu sein und anderen Jugendlichen mit meiner Erfahrung zu helfen und dabei zu unterstützen, einen so wichtigen Austausch zu schaffen. Genau aus diesem Grund freue ich mich auch so unglaublich, dass wir dieses Jahr das erste Mal unser Pink Kids Camp anbieten können und somit Jugendlichen eine tolle neue Erfahrung und eine Auszeit vom Alltag bieten können. ■

PINK KIDS

Das Projekt wurde 2015 von Pink Ribbon Deutschland ins Leben gerufen. Die Pink Kids sind eine Gruppe junger Menschen, deren Mütter an Brustkrebs erkrankt sind. Sie helfen anderen Jugendlichen in der gleichen Lebenssituation mit ihren Erfahrungen. pink-kids.de

PINK KIDS CAMP

pink-kids.de/pinkcamp
Bewerbungen an hallo@pink-kids.de
Zeitraum: 31.07.–06.08.
Ort: Schloss Kröchlendorf, Uckermark
Bewerben können sich Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren, bei denen ein Elternteil aktuell an Krebs erkrankt ist oder die Erkrankung max. 12 Monate zurückliegt.

Dieser Artikel ist in **Zusammenarbeit mit HILFE FÜR KREBSKRANKE KINDER FRANKFURT E. V.** entstanden.



Sterben an Krebs? Ich? Niemals!

Erfahrungen zweier ehemals krebskranker Frauen

Text Alex Georg und Leny Feuerstein

Leny: Mit acht Jahren bin ich an Krebs erkrankt. Meine Erfahrung mit der Krankheit hat mich selbstbewusster und reifer gemacht. Meine Familie und Freunde haben mir gezeigt, dass ich die Kraft habe, es zu schaffen!

Alex: Man merkt plötzlich, wie wichtig es ist, ein gutes soziales Umfeld zu haben. Offen über den Krebs sprechen geht allerdings am besten mit Leuten, die selbst auch betroffen sind. Wie in der Jugendgruppe des Vereins Hilfe für krebskranke Kinder Frankfurt.

Leny: Gerade weil es bei mir um die Eierstöcke und in dem Zusammenhang ja um die eigene Weiblichkeit geht, wollte ich mich mit anderen Mädchen und Frauen austauschen.

Alex: Ich war gerade 16. Erst mal hat man mich mit meinen Schmerzen gar nicht ernst genommen. Wenn man dann weiß, was los ist, ist man direkt aus dem Alltag gerissen, kann nicht mehr zur Schule gehen, die ganzen Medikamente und Nebenwirkungen machen einem zu schaffen. Ich bin mit der Diagnose immer offen umgegangen, weil ich kein Geheimnis daraus

machen wollte. Narben, Einschränkungen oder chronische Schmerzen schwächen das Selbst-

ICH BIN LENY, 16 Jahre alt. Bei mir wurde 2015

Krebs diagnostiziert, ich war gerade acht.

Ich hatte ein embryonales Karzinom. Sechs Monate lang bekam ich drei

Blöcke Chemo. In einer großen OP wurden mein Tumor, ein Eierstock und mein Blinddarm entfernt. Seit 2016 bin ich krebsfrei.



ICH BIN ALEX, 25, ich wurde mit einem Osteosarkom – also Knochenkrebs – diagnostiziert, als ich 16 war. Das war 2014. Daraufhin hatte ich ein Jahr lang Chemo und diverse große und kleine OPs. Das war ein bisschen surreal. Seit 2015 bin ich offiziell krebsfrei. Ich hatte gar keine andere Wahl, als immer mutig zu sein.

Austausch, haben viel, manchmal auch schwarzen Humor und einen lockeren Blick auf ein so tabuisiertes Thema, eben weil sie in der Gruppe alle etwas Ähnliches durchgemacht haben. Das ist ein ganz besonderer Haufen von Herzensmenschen, mit denen man verlorene Zeit nachholen und Lebensfreude schöpfen kann.

Leny: Das Reden über die Krankheit tut einfach gut. Aber der Verein bietet ja noch viel mehr als nur Austausch. Dort können Eltern übernachten, damit sie in der Nähe ihrer Kinder sein können, die zur Behandlung oft lange Zeit in der Klinik sind. Es gibt viele Therapieangebote. Und in der Jugendgruppe erleben wir viele Sachen gemeinsam, sind einfach zusammen, lachen und haben Spaß. Ich bin froh, dass es diese wichtige Anlaufstelle mit vielen erfahrenen Leuten für uns gibt. ■

wertgefühl. Besonders in der Pubertät hat eine Therapie Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung, Sexualität und auf die Familienplanung. Als junge Frau hat mich das sehr beschäftigt. Durch die Chemo und meine Knieoperation habe ich Einschränkungen. Heute gehe ich offen damit um und nerve meine Freunde regelmäßig mit Witzen über mein künstliches Kniegelenk.

Leny: Ich finde auch, der Krebs gehört zu mir und ich kann stolz drauf sein, wie ich das alles gemeistert habe.

Alex: Vielen gesunden Gleichaltrigen fällt es schwer, über Krebs zu sprechen. Für mich war das Familienzentrum des Vereins Hilfe für krebskranke Kinder Frankfurt e. V., insbesondere die Jugendgruppe, eine echte Stütze. Da sind alle in offenem

**IHRE SPENDE HILFT!
Hilfe für krebskranke Kinder Frankfurt e. V.
Spendenkonto
Frankfurter Sparkasse
IBAN: DE98 5005 0201
0000 6200 50**





FOTO: TIM CAVADINI

SPOT THE DOT

**ÜBER DEN VEREIN
SPOT THE DOT**

Marije Kruis gründete den Verein Spot the Dot im Jahr 2015. Die Niederländerin, die heute in Österreich lebt, ist selbst Hautkrebspatientin und arbeitet über ihren Verein mit Künstlern aus aller Welt zusammen, um unser aller Awareness für Hautkrebs zu erhöhen. Ziel der Vereinsprojekte ist es, Menschen dazu zu ermutigen, ein Gespräch mit ihren Angehörigen (und ihrem Arzt) über die Bedeutung der Prävention und Erkennung von Hautkrebs zu beginnen.

Mehr Informationen über Spot the Dot und das Check Das Mal Spiel gibt es unter spotthedot.org

Hautkrebs: Der lässt sich sehen!

Weit mehr als 200.000 Neuerkrankungen pro Jahr, Tendenz stark steigend – damit ist Hautkrebs die häufigste Krebserkrankung in Deutschland.¹ Er kann jeden treffen und tödlich sein. Ein regelmäßiger Selbstcheck der Haut ist daher ein Muss, denn je früher Hautkrebs erkannt wird, desto besser stehen die Chancen auf Heilung.

Text Doreen Brumme

Krebs ist hierzulande die zweithäufigste Todesursache. Ein Grund dafür: Er wird oft erst in einem späten Stadium erkannt und ist dann kaum bis gar nicht mehr behandelbar.

Hautkrebs wächst in der Haut – er lässt sich sehen!

Bei Hautkrebs entwickelt sich der Krebs in der Haut – die damit einhergehenden Veränderungen sind recht

bald offensichtlich, vorausgesetzt, man checkt seine Haut regelmäßig selbst und hat somit Vergleichswerte. Wer Auffälligkeiten bemerkt und damit rasch zum Hautarzt geht, verschafft sich Zeit: Zeit für eine sichere Diagnose und im Fall des Hautkrebsfalles Zeit, um diesen erfolgreich zu behandeln. Ein regelmäßiger Hautcheck kostet nur wenige Minuten – kann dafür aber Jahre an Lebenszeit bringen: Bei Früherkennung liegt die

Überlebenschance bei fast 100 Prozent!

Hautkrebs macht keinen Unterschied – er kann jeden treffen!

Und diesen Hautcheck sollte jeder machen: ganz gleich, ob Mann, Frau oder Divers. Jeder für sich und bei den Partner*innen, Eltern bei Kindern, Junge bei Alten. Noch lebt der Mythos, dass Hautkrebs vor allem auf heller Haut entsteht. Mitnichten! Menschen mit dunklerer Haut erkranken ebenso an Hautkrebs wie hellhäutige Menschen. Doch gerade wegen des weitverbreiteten Mythos checken insbesondere People of Color (POC) ihre Haut seltener als Hellhäutige. Das führt oft dazu, dass ein Hautkrebs bei ihnen erst spät entdeckt wird – sodass die Heilungschancen merklich sinken.

Hautkrebs ist tückisch – er zeigt sich oft erst nach Jahren!

Dass UV-Licht ein Risiko-

faktor für Hautkrebs ist, wissen viele. Dennoch ist der Drang, sich zu bräunen, um dem Schönheitsideal unserer Gesellschaft zu entsprechen, das junge, glatte und gebräunte Haut nahezu krankhaft glorifiziert, bei vielen größer als die Sorge um die eigene Hautgesundheit. Zumal Hautkrebs infolge eines Sonnenbrandes oft erst nach Jahren entsteht.

Der Verein Spot the Dot trägt seit geraumer Zeit mit Kampagnen weltweit erfolgreich dazu bei, dass der Hautcheck zur Alltäglichkeit wird, ähnlich wie das Zähneputzen. Und nicht nur das: Er soll zu einem Akt der Selbstliebe werden. Schließlich ist jede Haut liebenswert. Und wer liebt, der schenkt dem Gegenstand seiner Liebe Aufmerksamkeit und Zuwendung. Beides braucht unsere Haut. ■

1 Krankenkasse Die Techniker <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/praevention-und-frueherkennung/hautkrebs-fruehererkennung/hautkrebs-wie-hoch-ist-das-risiko-2015296?tkcm=aus>

„Wenn schon einen Krebs, dann Hautkrebs!“

„Ach Hautkrebs, den schneidet man doch weg und dann ist gut!“

Solche oder ähnliche Sprüche begegnen Menschen mit Hautkrebs tagtäglich. Mit dem Buch „0,8 mm – Ist doch nur Hautkrebs?!“ will die Patientenorganisation Melanom Info Deutschland – MID e.V. darauf aufmerksam machen, wie sich Lebenswege verändern können, wenn die Diagnose Hautkrebs zuschlägt.

Über 50 Betroffene und Angehörige haben in dem Buch ihre persönliche Geschichte erzählt und sind von der bekannten Fotografin Carolin Windel fotografiert worden. „Das Buch soll Neuerkrankten helfen, ihren Weg zu finden“, sagt Astrid Doppler, eine der beiden Vorsitzenden von Melanom Info Deutschland. „Neben den Einzelporträts finden sich in dem Buch ein Glossar mit Fachbegriffen und die Adressen von Anlaufstellen.“ Wer neugierig geworden ist, kann das Buch bei melanominfo.com/unser-buch zum Preis von 29,90 € bestellen. Der Gewinn aus dem Verkauf kommt zu 100% dem gemeinnützigen Verein zugute.

Das Melanom, der schwarze Hautkrebs, ist der häufigste Krebs bei jungen Frauen zwischen 20 und 29 Jahren. Deshalb ist es den beiden Gründerinnen von Melanom Info Deutschland, Astrid Doppler und Katharina Kaminski, so wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen, seine Haut auch in jungen Jahren gut im Auge zu haben. „Gerade in der



Astrid Doppler und Katharina Kaminski

„Das ist doch gar kein richtiger Krebs, oder?“



Schwangerschaft sollte man seinen Körper regelmäßig selbst untersuchen“, rät Katharina Kaminski.

Beide Gründerinnen sind selbst Melanompatientinnen und haben durch die Online-Selbsthilfe zueinander gefunden. Mittlerweile sind sie gute Freundinnen und ununterbrochen für die Patientenorganisation im Einsatz – ehrenamtlich. „Wir nutzen Facebook und Co als Werkzeug, um aufzuklären und Betroffenen ein Netz zu spannen, das sie nach der Diagnose auffängt“, so Astrid Doppler. Mittlerweile sind aus der Onlinearbeit auch lokale Gruppen vor Ort entstanden und jeden Monat werden neue gegründet.

„Hautkrebs muss in unserer Gesellschaft ernst genommen werden. Es gibt kaum einen Krebs, dessen Fallzahlen in den letzten 20 Jahren so extrem angestiegen sind“, weiß Katharina Kaminski. Deshalb ist es wichtig, von früh auf den Umgang mit der Sonne zu erlernen.

Betroffene und Angehörige finden unter melanominfo.com Ansprechpartnerinnen und Selbsthilfegruppen (online und vor Ort).

„Wir sehen uns jetzt den Auspuff an“

80 Prozent der Immunzellen befinden sich im Darm, auch Glückshormone werden hier gebildet. Allein schon deswegen sollte man den sieben Meter langen Schlauch im Bauch gut pflegen. Mit Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Humor nimmt sich die Proktologin Dr. Nicole Steenfatt dem Thema Darmgesundheit an.

Text Miriam Barbara Rauh

Frau Dr. Steenfatt, welche Rolle spielt Darmkrebs in Ihrer Praxis und in Ihrem Alltag als Darmärztin?

Eine sehr wesentliche. Bei fast jedem Patienten, der mit Bauchbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall zu uns kommt, fragen wir nach einer Familienanamnese, ob es Darmkrebs in der Familie gibt oder gab.

Die Häufigkeit von Darmkrebs ist bei jungen Menschen von 25 bis 49 Jahren um rund zehn Prozent angestiegen. Es ist sehr wichtig, dass Patientinnen und Patienten mit Beschwerden und Risikofaktoren wie Diabetes, Rauchen, Übergewicht, starkem Fleischkonsum oder familiärer Vorbelastung bei Beschwerden zur Darmspiegelung kommen und nicht erst auf die gesetzliche

Vorsorge warten. Blut im Stuhl muss man ernst nehmen, auch in jüngerem Alter.

Sie wurden 2021 als Vize-Preisträger mit dem German Medical Award für Ihre Praxis ausgezeichnet. Warum?

Wir legen großen Wert auf

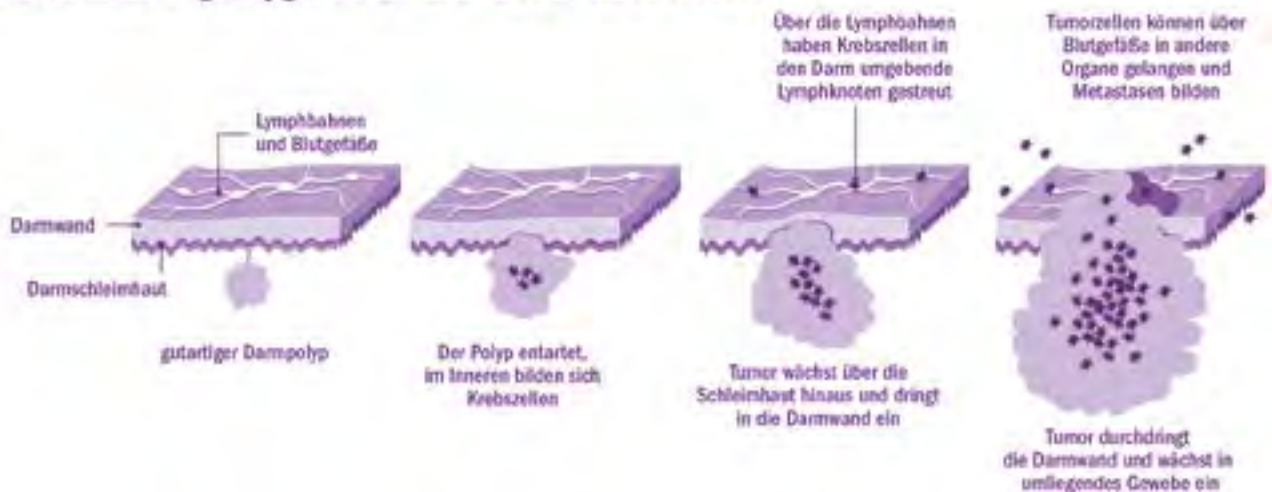
Darmkrebsprävention. Wenn Patienten zu uns kommen, evaluieren wir, ob sie ein höheres Darmkrebsrisiko haben, und sehen uns Risikofaktoren wie Ernährung und Lebensstil an. Wir haben auch eine Ernährungsberaterin in der Praxis, die speziell für das Thema ausgebildet ist.



Dr. Nicole Steenfatt



Vom Dampolypen zum Darmkrebs



Stressreduktion und regelmäßige Bewegung ist ebenfalls ein wichtiger Punkt.

Ziel ist, das Darmkrebsrisiko zu vermindern und dass alle Patienten Stuhlgangstyp 4 werden. Das heißt: wenig Luft im Bauch, kein Durchfall und ein gut geformter Stuhl. Auch wenn jemand bereits an Darmkrebs erkrankt ist, möchten wir, dass er oder sie wieder ganz gesund wird.

Was macht Ihre Praxis und die gesamte Idee dahinter so besonders und einzigartig?

Der ganzheitliche Ansatz und dass wir ambulant betreuen, damit Darmgesundheit in den Alltag integriert werden kann. Wenn wir mit unseren Patientinnen und Patienten arbeiten und sie dann sagen: „Mir geht’s viel besser, es läuft, Frau Doktor“, dann sind wir happy und die Patientinnen und Patienten sind es auch.

Warum scheuen sich so viele vor dem Thema Darmgesundheit?

Wir werden schon als Kinder dazu erzogen, nicht über „Pipi“ und „Kacka“ zu reden, insofern ist das Thema für viele ein Tabu. Aber wenn man erlebt, wie sehr jemand leidet, der oder die ein Inkontinenzproblem hat, das gut behandelt werden könnte, weiß man, dass man das nicht einfach hinnehmen darf. Wir versuchen, die Untersuchungen und Termine so locker wie möglich zu machen, damit unsere Patientinnen und Patienten sich wohlfühlen. Mein Team ist sehr einfühlsam.

Was sagen Sie Patienten und Patientinnen, die sich

nur ungern dem Thema der Darmkrebsvorsorge stellen?

Bei Vorträgen habe ich oft gesehen, dass Patientinnen und Patienten richtig Angst vor dem Thema haben. Die möchte ich ihnen mit Humor und einem unverkrampften Umgang nehmen. Wir haben mit einer

Grafikerin eine Skala für die Stuhlsäule erarbeitet, die nehmen Patienten mit nach Hause, finden die Illustrationen niedlich und beschäftigen sich damit.

Ich versuche auch, Patienten über ihr Bauchgefühl abzuholen. Mit Durchfall, Blähungen oder Verstopfung fühlt man sich nicht gut.

Stellen Sie sich den Darm bei einer Verstopfung wie einen prall gefüllten Gartenschlauch vor, das kann gar nicht angenehm sein! Gerade Männer tun sich mit der Untersuchung manchmal schwer, ich sage dann: „Wir sehen uns jetzt mal Ihren Auspuff an.“ Meist lachen sie und das Eis ist gebrochen. ■

Darmkrebs: Bei keiner anderen Krebsart bietet die Vorsorge derart große Chancen

Jährlich erkranken
in Deutschland
26.710 Frauen
an Darmkrebs.
Je höher das Alter,
desto höher das
Erkrankungsrisiko.

Die Häufigkeit von
Darmkrebs ist bei
jungen Menschen
zwischen 25 bis
49 Jahren in den
letzten Jahren um
10 Prozent
angestiegen.

Rund
8,5 Millionen Menschen
haben bis heute an dieser Präventionsmaßnahme
teilgenommen, wodurch circa
153.000 Todesfälle und
320.000 Neuerkrankungen
verhindert werden konnten.

Ab einem Alter von
50 Jahren
haben Sie Anspruch
auf Untersuchungen
zur Vorsorge und
Früherkennung von
Darmkrebs. Das
größte Ziel des Unter-
suchungsprogramms
ist es, Vorstufen von
Darmkrebs frühzeitig
zu erkennen und
vorsorglich zu
entfernen.

Weitere
Informationen
zur Darmkrebs-
früherkennung
finden Sie unter:
**felix-burda-
stiftung.de**





LOTUS VITA

LOTUS NATURA^{PLUS}



GLAS- FILTERKARAFFE



+49 (0)7664 4069 1030

Lotus Vita GmbH & Co. KG • Vogesenblick 3, D-79206 Breisach

www.LOTUS-VITA.de