Ausgabe 02 | 2021

Meine ZEIT

MAGAZIN FÜR DIE PATIENTIN MIT METASTASIERTEM BRUSTKREBS

Voller Impulse

EXPERTENINTERVIEW MIT PROF. DR. MED. MICHAEL LUX

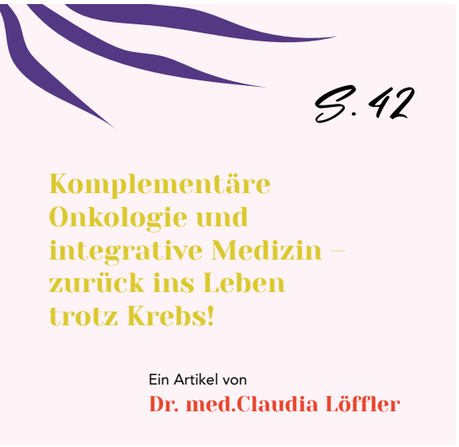
Patient & Arzt im GESPRÄCH



Leuchte mit hellem Schein

Zum Abziehen

BULLET JOURNALING
Hilfe zur Umsetzung neuer und liebgewonnener Gewohnheiten













Inhalt

Lymphödem – was nun? 6

Zahlen, Fakten, Informatives 10

Brustkrebstypisierung – Voraussetzung für optimale Therapie 12

Die Kraft der Rituale 18

Patienteninterview – Monique Sabrina Koller 24

Jede Aufmerksamkeit, jede Zeile und Freude – schenkt Mut und Zuversicht 32

Körperwahrnehmung – Zurückfinden zum ICH 34

Intuitives Malen – eine wunderbare Erfahrung 36

Komplementäre Onkologie und integrative Medizin – zurück ins Leben trotz Krebs! 42

Meine Narbe 48

Wie ich den Kraftsport wiederentdeckte 50

Gut vorbereitet hat man mehr vom Gespräch 58

Experten Interview – Prof. Dr. med. Michael Lux 62

Bullet Journal – Entschleunigung und Neuorganisation des Alltags 68

Rituale, die uns Kraft geben 72

Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in diesem Magazin entweder nur die männliche oder weibliche Version von Freunde, Arzt, Patientin, Angehöriger o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen bzw. Männer gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.

Liebe Leserinnen,

nun ist es soweit: nach der ersten Ausgabe der Zeitschrift „Meine Zeit“ freuen wir uns Ihnen neue Impulse in der zweiten Ausgabe geben zu können.

Uns von Novartis liegt es besonders am Herzen, Sie in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen.

Lesen Sie, welche Tipps und Informationen Experten für Sie bereithalten und haben Sie Teil an der Erfahrung anderer Betroffener. Diesmal haben Sie die Möglichkeit Ihr eigenes Bullet Journal mit Hilfe eines kreativen Posters im Innenteil zu gestalten.

Gerne möchten wir Sie inspirieren und informieren, um Ihr Leben ein wenig mehr so gestalten zu können, wie Sie es sich wünschen.

VIEL FREUDE BEIM LESEN

Ihr Team von NOVARTIS und klarigo



Bärbel Unger *Charlotta Klein* *Patricia Martin* *Kim Zulauf*

Leuchte mit hellem Schein



Lymphödem – was nun?

Es war im Frühjahr 2015. Ich hatte gerade vor vier Monaten meinen Port gesetzt und die befallenen Lymphknoten im Achselbereich entfernt bekommen und war mitten in der Chemotherapie. Beim Autofahren fiel mir plötzlich auf, dass mein rechter Arm fast doppelt so dick wie der linke angeschwollen war.

Nach einem spontanen Arztbesuch war klar:

„Frau Raab, Sie haben ein Lymphödem. Das passiert ganz häufig nach einer Lymphknotenentfernung."

! SCHOCK

WAS IST DAS ?

Ein was?

Zeit für etwas Aufklärung.



Was ist das Lymphsystem eigentlich?

Das Lymphsystem ist genau wie unser Herz-Kreislauf-System im gesamten Körper. Sicher hast du schon oft von den Lymphknoten gehört. Sie sind jeweils eine Art Knotenpunkt in diesem System. Unser Lymphsystem hilft uns dabei, gesund zu bleiben. Vielleicht hast du schon mal gemerkt, dass die Lymphknoten an deinem Hals bei einer Erkältung dicker und angeschwollen waren. Dann ist dein Immunsystem damit beschäftigt, die Krankheit zu beseitigen. Die Lymphknoten helfen sozusagen dabei, die Flüssigkeit durch den Körper zu transportieren. Wenn es zu viel wird, schwellen sie an und werden dicker. Ähnlich ist es dann auch bei einem Ödem.

Ein Ödem entsteht immer dann, wenn die Lymphflüssigkeit nicht mehr ganz frei im Körper fließen kann. Dann entsteht eine Schwellung, das sogenannte Ödem. Das kann sogar richtig schmerzhaft sein. Durch die Entfernung einiger Lymphknoten in meinem Achselbereich (insgesamt wurden neun Stück entfernt) funktioniert das ganze System also nicht mehr ganz so hervorragend wie vorher.

Wenn du diese Anzeichen bemerkst, könntest du vielleicht ein Lymphödem haben:

- **Die Körperstelle ist angeschwollen (bei mir ist es der Arm, es könnte auch das Bein oder eine andere Stelle sein)**
- **Wenn du mit dem Finger eine Delle hineindrückst, dauert es länger als sonst, bis sich die Mulde wieder ausgebeult hat**
- **Die Körperstelle kann schmerzen**
- **Du spürst eine gewisse Spannung in dieser Körperstelle**
- **Die Stelle fühlt sich hart an**

Hilfe beim Lymphödem: der Kompressionsstrumpf

Um den Abtransport zu unterstützen, bekommt man in der Regel einen individuell angepassten Kompressionsstrumpf. Diesen kannst du dir gegen ein passendes Rezept im Sanitätshaus kaufen. Dort wird der Arm (oder eben das betroffene Körperteil) umfangreich ausgemessen und der Strumpf dann für dich persönlich angepasst. Inzwischen kann man sogar aus vielen verschiedenen Farben und Mustern wählen und es gibt unterschiedliche Hersteller. Falls ein Strumpf also nicht optimal sitzt, probiere es doch beim nächsten Mal vielleicht mit einer anderen Marke.

Der Strumpf unterstützt nicht nur bei anstrengenden Tätigkeiten oder beim Sport, sondern schützt den Arm auch vor Verletzungen, die wiederum zu noch mehr Lymphstau führen würden.

Lymphdrainage

Außerdem bekommt man vom Arzt regelmäßig Lymphdrainage verschrieben. Das wird in einer Praxis für Physiotherapie durchgeführt. Du kannst dir die Lymphdrainage als eine Art sanfte Massage vorstellen. Mit gezielten Griffen wird die Lymphe zum Transport angeregt. Das heißt, die Lymphdrainage unterstützt den Abtransport, das Ödem wird wieder kleiner.

Was außerdem unterstützend hilft bei einem Lymphödem und was du selbst tun kannst:

- **Schwimmen gehen, denn der Druck im Wasser wirkt ähnlich wie eine Lymphdrainage**
- **Gesundes Essen**
- **Sanfte Bewegung und Sport, z. B. Yoga**
- **Immunsystem stärken**
- **Kompressionsstrümpfe**
- **Wechselduschen**
- **Basenbäder**
- **Tiefe Atmung**



Tiefes Atmen

Durch eine sehr tiefe Atmung kannst du dein Lymphsystem unterstützen. Häufig beginnt auch die Lymphdrainage mit einer tiefen Atmung, bei der gleichzeitig leichter Druck im Uhrzeigersinn auf den Bauch gegeben wird.

- Setze oder lege dich hin. Dann atme regelmäßig durch die Nase ein und aus. Nun lasse den Atem immer tiefer fließen und atme bis in den Bauch hinein.
- Einatmen – der Bauch hebt sich. Ausatmen – der Bauch senkt sich.
- Das erfordert am Anfang etwas Übung. Probiere aus, ob es im Sitzen oder in der Rückenlage besser geht. Du kannst auch eine Hand auf den Bauch legen, um deinen Atem besser zu spüren.
- Wenn das gut geht, versuche den Atem mal ganz gezielt in den Brustkorb zu lenken und atme tief in den Brustkorb ein und aus.
- Einatmen – der Brustkorb hebt sich. Ausatmen – der Brustkorb senkt sich.
- Wenn auch das gut geht, verbinde beides miteinander.
- Einatmen: Der Atem fließt in den Bauch und dann weiter in den Brustkorb.
- Ausatmen: Du atmest zuerst aus dem Brustkorb und dann aus dem Bauch aus.

Der Atem fließt wie eine Welle hinein und heraus. Probiere es einfach aus und mache dir keine Gedanken, ob du es richtig oder falsch machst. Einfach immer mal wieder versuchen. Diese vollständige Atmung kommt aus dem Yoga und meine Therapeutin ist jede Woche wieder aufs Neue von meiner tiefen Atmung begeistert.

Schultern kreisen

Eine sehr einfache Übung, um das Lymphsystem zu mobilisieren, ist das Schulterkreisen. Dazu einfach mit den Schultern große Kreise machen. Das kann gleichzeitig mit beiden Seiten sein oder auch zwischendurch mal abwechselnd. Ideal ist es natürlich auch, das mit der Atmung zu verbinden.

- Einatmen: Die Schultern kreisen nach vorne und nach oben.
- Ausatmen: Die Schultern kreiseln nach hinten und nach unten.

Das Ganze ruhig mehrmals wiederholen.

Es gibt auch spezielle „Entstauungsgymnastik", die unterstützend gemacht werden kann. Eine Anleitung für die Arme findest du hier: https://christine-raab.de/entstauungsgymnastik-bei-lymphoedem/
Wie sagte Erich Kästner so schön: **„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es."** In diesem Sinne: Atmen und Bewegen hilft immer. Und beides lässt sich ja ganz wunderbar bewusst in den Alltag einbauen. Mein Ödem ist inzwischen ziemlich gut und ich muss den Kompressionsstrumpf nicht mehr ständig tragen.



Ich wünsche Dir ebenfalls eine gute Besserung und viel Freude und Erfolg mit den Tipps.



Christine Raab

Yogalehrerin,
ganzheitlicher Coach und
Human Therapy Professional

Mein Onlinekurs für Frauen mit und nach Brustkrebs auch mit Tipps bei Lymphödem und zur Narbenverbesserung.

www.christine-raab.de/brustkrebs-yoga-onlinekurs

ZAHLEN, Fakten, Informatives

BEHANDLUNGS-EINRICHTUNGEN

Behandelt wird der metastasierte Brustkrebs vor allem in zertifizierten Brustzentren (Brustkrebszentren) oder Tumorzentren sowie in onkologischen Schwerpunktpraxen.

Diese Einrichtungen bieten eine Kooperation verschiedener Berufsgruppen, die sich mit den Auswirkungen der Erkrankung und der Behandlung auf Körper und Psyche der Patientin auskennen. Eine Behandlung ist aber auch in Krankenhäusern oder Praxen ohne Zertifizierung möglich.

Quelle: https://www.gesundheitsinformation.de/behandlungsmoeglichkeiten-und-unterstuetzende.2361.de.html?part=behandlung-uc

SYSTEMISCHE THERAPIE

In der Regel wird bei metastasiertem Brustkrebs der ganze Körper medikamentös behandelt – man spricht hier von systemischer Therapie. Damit soll das Tumorwachstum eingedämmt werden. Das kann zum Beispiel eine Antihormonbehandlung oder in seltenen Fällen eine Chemotherapie sein. Bei bestimmten Brustkrebsarten können auch sogenannte zielgerichtete Therapien in Frage kommen, etwa eine Antikörpertherapie.

Quelle: https://www.gesundheitsinformation.de/behandlungsmoeglichkeiten-und-unterstuetzende.2361.de.html?part=behandlung-uc

LEBENSQUALITÄT BEI DER BEHANDLUNG

Die Behandlung bei metastasiertem Brustkrebs ist sehr auf die jeweilige Patientin abgestimmt und muss immer wieder neu geplant und überprüft werden. Wichtig dabei ist die Lebensqualität: Es kommt darauf an, was die Patientin selbst möchte und was nicht.

Quelle: https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/fortgeschritten.php

WAS PASST ZU MIR?

Menschen sind individuell verschieden – daher gibt es nicht DEN Weg, wie man mit seiner lebensbedrohenden Krankheit umgeht. Jeder wird selbst herausfinden, was für ihn gut ist, was zu seiner Persönlichkeit passt. Manche Frauen verändern zum Beispiel ihren Alltag und verfolgen neue Interessen, während andere einen Halt darin finden, so normal wie möglich weiterzuleben und zu versuchen, das Beste aus jedem Tag zu machen.

Quelle: https://www.gesundheitsinformation.de/leben-mit-metastasiertem-brustkrebs.2361.de.html?part=lebenundalltag-pk.

DIE DAUER DES ÜBERLEBENS

Die Dauer des Überlebens mit einem metastasierten Brustkrebs ist abhängig von der Bösartigkeit des Tumors und von der Art der Metastasen. Während Patientinnen mit Knochen- und Hautmetastasen eine verhältnismäßig günstige Prognose haben, ist die Situation bei Metastasen in Lunge, Hirn und Leber komplexer zu therapieren.

Quelle: https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/erkrankungsverlauf.html

BRUSTKREBSERKRANKUNG LÄNGERFRISTIG AUFHALTEN

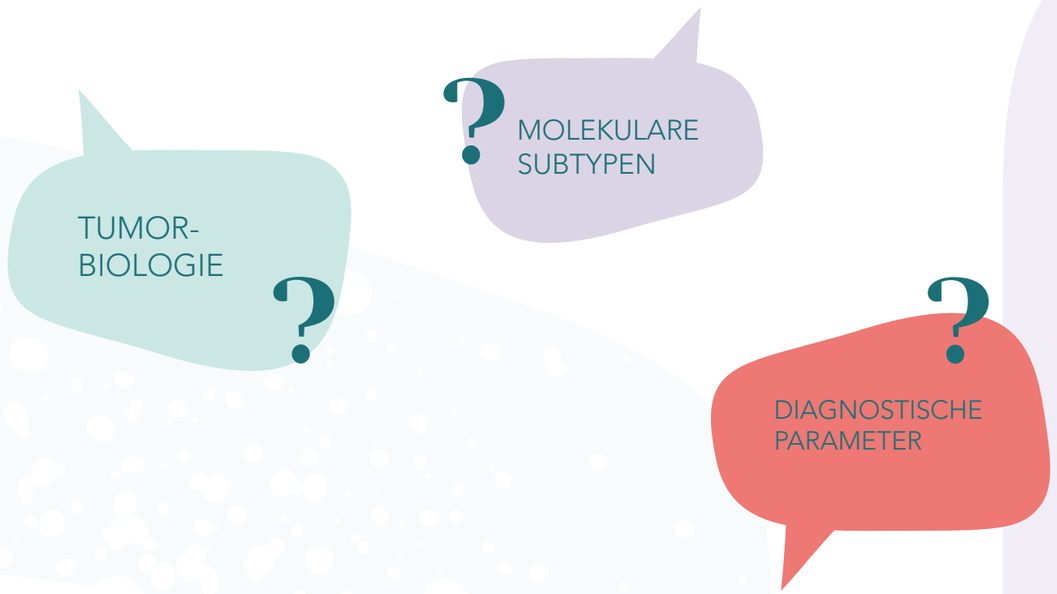
Dank moderner Therapien lässt sich heute bei vielen Frauen eine metastasierte Brustkrebserkrankung längerfristig aufhalten.

Quelle: https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/fortgeschritten.php

Brustkrebstypisierung – Voraussetzung für optimale Therapie

Brustkrebs ist nach wie vor die häufigste Krebserkrankung der Frau. Aufgrund verbesserter Früherkennung und steten Weiterentwicklungen in den konventionellen Therapien sind die Heilungschancen aktuell sehr gut. Große Fortschritte werden seit Jahren durch immer besser werdende, zielgerichtete medikamentöse Therapien erzielt. Heute kann je nach Tumorbiologie individueller und zum Teil auch nebenwirkungsärmer erfolgreich therapiert werden als noch vor einigen Jahren.

Um diesen Weg gehen zu können, ist es daher nicht nur wichtig, die Art und das Ausmaß der Brustkrebserkrankung zu kennen, sondern vor allem auch eine molekularbiologische Untersuchung der Tumorzellen vorzunehmen.



Welche Rolle spielt die Tumorbiologie?

Die Zellen eines Brusttumors können drei unterschiedliche Rezeptoren (Bindungsstellen) haben. Rezeptoren für die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen oder Progesteron oder für den Wachstumsfaktor HER2-neu. Alle drei beeinflussen das Wachstum des Tumors. Der sogenannte Rezeptorstatus bestimmt wesentlich die Form der Therapie.

HORMONREZEPTOR-STATUS

Die Hormone Progesteron (PR) und Östrogen (ER) können das Wachstum der Brustkrebszelle beeinflussen. Ist ein Tumor hormonabhängig, kann eine antihormonelle Therapie das Wachstum stoppen oder verlangsamen. Ebenso kann sie postoperativ im adjuvanten Setting das Rezidivrisiko senken.

HER2-NEU-REZEPTORSTATUS

Her2-neu-Rezeptoren sind Bindungsstellen für bestimmte Wachstumsfaktoren. Werden die Rezeptoren aktiviert, kommt es zur ungehemmten Zellvermehrung. Um diesen Vorgang zu stoppen, werden spezielle zielgerichtete Medikamente, die sogenannten Antikörper, eingesetzt. Diese blockieren den HER2-neu-Rezeptor und verhindern so die Weiterleitung von wachstums- und teilungsfördernden Signalen in das Innere der Brustkrebszelle hinein. Die Signale zur Zellteilung bleiben aus – das Tumorwachstum stagniert.

KI-67

Ki-67 ist ein Protein, das in Wachstumsphasen einer Zelle im Zellinneren auftaucht. Ki-67 wird daher als Marker für die sogenannte Proliferationsaktivität (Wachstumsgeschwindigkeit) des Tumors verwendet. Er wird in % angegeben. Ein niedriger Ki-67-Wert ist gleichbedeutend mit einer guten Prognose. Ein hoher Ki67-Wert spricht somit für eine schnellere Zellteilung und somit ein aggressiveres Tumorwachstum.

Molekulare Subtypen

Eine Klassifikationsmöglichkeit für Brustkrebs sind die sogenannten molekularen Subtypen, die mit unterschiedlichen Prognosen verbunden sind und Auskunft darüber geben, welches Therapiekonzept am wirkungsvollsten ist. So haben Patientinnen mit einem triple-negativen Tumor beispielsweise eine ungünstige Prognose im Gegensatz zu Patientinnen mit einem Luminal-A-Karzinom.

Die Einteilung in molekulare Subtypen erfolgt unter Verwendung der Ergebnisse aus den Untersuchungen zum Hormonrezeptorstatus, HER2-neu-Rezeptorstatus und des Proliferationsmarkers Ki-67:

SUBTYP: LUMINAL A

Die Tumorzellen sind ER- und/oder PR-positiv, HER2-negativ und der Ki-67 ist niedrig.
Therapie: Antihormontherapie

SUBTYP: LUMINAL B (HER2-NEGATIV)

Die Tumorzellen sind ER- und/oder PR-positiv, HER2-negativ und der Ki-67 ist hoch.
Therapie: Chemotherapie +/- Antihormontherapie

SUBTYP: LUMINAL B (HER2-POSITIV)

Die Tumorzellen sind ER- und/oder PR-positiv, HER2-positiv, Ki-67 niedrig/hoch.
Therapie: Chemotherapie + Anti-HER2-Therapie + Antihormontherapie

SUBTYP: HER2-NEU

Die Tumorzellen sind ER- und PR-negativ, HER2-positiv.
Therapie: Chemotherapie + Anti-HER2-Therapie

SUBTYP: TRIPLE-NEGATIV

Die Tumorzellen sind ER- und PR-negativ, HER2-negativ.
Therapie: Chemotherapie

weiterlesen

Behandlungsempfehlungen für Brustkrebs:

- S3-Leitlinien der Deutschen Krebsgesellschaft und verschiedener Fachgesellschaften
- Empfehlungen der Kommission Mamma der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e. V. (AGO) zur Diagnostik und Behandlung von Brustkrebs
- diverse Patientenratgeber der Deutschen und Bayrischen Krebsgesellschaft

So individuell wie jede Frau, so individuell ist auch ihr Brustkrebs. Je nach Tumorbiologie wird entschieden, welche Therapie zum gegebenen Zeitpunkt die richtige und wirkungsvollste ist.

Für die individuelle Behandlung stehen sowohl lokale Therapien wie Operation und Bestrahlung oder systemische Therapien wie die antihormonelle Therapie, Chemotherapie, Antikörpertherapie, andere zielgerichtete Therapien und neuere Immuntherapien zur Auswahl.

Für jede Patientin kann so im Rahmen einer interdisziplinären Tumorkonferenz ein individueller Behandlungsplan festgelegt werden.



Dr. med.

Simone Linsenbühler

Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Nürnberg

Koordinatorin des zertifizierten Brustzentrums und Leiterin der Sprechstunde Integrative Medizin am Klinikum Nürnberg der PMU Paracelsus Medizinische Privatuniversität.



Prinzessin uffm Borsch empfiehlt BLOG TIPP

BRUSTKREBS-BLOGGERINNEN

Diagnose Brustkrebs

Website
https://diagnoseleben.com/

Instagram
https://www.instagram.com/diagnose_leben/

Susanne Sommerfeld erkrankt 2014 mit 31 Jahren an einem hormonpositiven Brustkrebs. Ihren Weg mit der Erkrankung verarbeitet sie sehr reflektiert und lebensklug mit ihrem Blog Diagnose Leben. Wie Susanne ihren Alltag seit 2018 als Palliativpatientin meistert, sich zudem noch als Patientenvertreterin in Hamburg engagiert und das Blogger-Netzwerk Cancer Unites aufbaut – das beeindruckt nicht nur ihre LeserInnen. Ganz nach dem Motto: Du bist nicht allein!

Nüsse
und
Saaten

gesund
snacken

Nüsse und Saaten sind reich an hochwertigen Fetten, Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen.

Die kleinen Nährstoffbomben leisten wertvolle Dienste als Zutat im Müsli oder als Energiekick und Nervennahrung für zwischendurch. Eine kleine Handvoll Nüsse (ca. 30 g) können Sie täglich knabbern. Wählen Sie dabei unterschiedliche Sorten aus.



Energiekick und Nervennahrung für zwischendurch



„Du lächelst und die Welt verändert sich"

Buddha

Die Kraft der Rituale

Mal sind sie groß, werden gefeiert und regelrecht zelebriert. Mal sind sie klein und bleiben fast unbemerkt – und doch sind sie ein wichtiger Teil unseres Alltags: Rituale.

Sie entwickeln sich meist über viele Monate oder sogar Jahre und sind irgendwann aus dem eigenen Leben nicht mehr wegzudenken, selbst wenn diese Rituale gar nicht so bewusst wahrgenommen werden.

Rituale

sind immer gleiche und wiederkehrende Abläufe oder auch Handlungsweisen, die fest in unserem Leben integriert sind.

Wie sehr wir unsere persönlichen Rituale verinnerlicht haben, merken wir immer erst dann, wenn ein Ritual ausfällt oder gerade nicht umsetzbar ist. Plötzlich ist alles irgendwie anders, es fühlt sich nicht richtig an und je nachdem, wie sehr Rituale den Alltag prägen, können fehlende Rituale Erschwernisse bedeuten.

Wozu brauchen wir Menschen eigentlich überhaupt Rituale und wie können sie dem Leben auch jenseits z. B. großer Familienfeste Bedeutung verleihen? Wie können wir unser tägliches Leben durch Rituale bereichern? Gibt es Rituale aus der eigenen Kindheit, an die Sie sich gerne erinnern? Was genau macht diese Erfahrungen so wertvoll? Wo erleben Sie Rituale oder auch Gewohnheiten im eigenen Alltag? Wo sind sie hilfreich, wo vielleicht auch behindernd?

Als Ankerpunkte im Leben helfen *Rituale* auch in schwierigen Zeiten. Es sind Fixpunkte im eigenen Universum, die auch dann noch bestehen, wenn Stress, Belastungen oder Unsicherheit Sorgen bereiten.

Keiner von uns mag abrupte Veränderungen, traurige schon mal gar nicht. Sie erschweren unser Handeln und Tun. Rituale machen die Umstände erträglicher, denn gleichzeitig vermitteln Rituale ein Gefühl der Sicherheit. Es sind Situationen, die wir selbst kontrollieren, die wir selbst im Griff haben und oftmals in- und auswendig kennen. Rituale sind also wichtig und gut, sie erleichtern das Leben, machen es kontrollierbarer, vorhersehbarer und schaffen Freiräume.

Sie schaffen eine Atmosphäre der Besonderheit und des Wohlfühlens und sorgen gleichzeitig für einen Moment Distanz zum Alltag. Rituale bereiten Freude und Glück, sind wohltuend, verlässlich und sehr entlastend. Rituale gehören zu der Natur des Menschen. Ohne sie wäre unser Alltag ziel- und planlos. Sie können demnach wie eine Art seelische Medizin wirken.

Jede von uns hat ihre ganz persönlichen Rituale im Alltag und jede von uns sollte sie dort festlegen, wo sie für sich selbst wichtig sind. Beobachten Sie mal ganz bewusst Ihren Tagesablauf und achten Sie dabei auf Rituale, die Sie entweder Tag für Tag oder auch in längeren zeitlichen Abständen wiederholen. Das beginnt oft schon direkt nach dem Aufstehen … Wie wäre es, diese Rituale mal aufzuschreiben, um sich bewusster zu machen, wo Sie schon ganz konkret Ihre ganz persönlichen Gewohnheiten pflegen und wo Sie eventuell noch neue Rituale einbinden können?

Es gibt durchaus Möglichkeiten, den Alltag mit Ritualen aufzuwerten, und damit meine ich nicht, perfekt sein zu wollen und das ganze Leben zu einer einzigen Routine zu machen. Diese Erlebnisse können auch noch so bescheiden sein – wichtig ist, dass sie für SIE selbst passen und IHNEN guttun!

Eine Yogastunde am Morgen, eine Teestunde am Nachmittag, ein Spaziergang am Abend, feste Zeiten für Familiengespräche, eine Kartenspielrunde mit Freunden, sich einen schönen Blumenstrauß an einem bestimmten Wochentag gönnen …
Ich bin sicher, Ihnen fallen viele kreative Dinge ein, die SIE! glücklich machen und die Sie in IHREM! Leben haben möchten, weil sie einfach guttun! Fangen Sie gleich an!

Rituale

sind sinnstiftend und kraftschöpfend, geben Orientierung, Stabilität, Struktur und setzen Grenzen.

weiterlesen

Zum Abschluss noch ein schöner Impuls:

Die Ritualforscherin Barbara Fiese hat die Botschaft der Rituale in drei, wie ich finde, wunderbaren Sätzen zusammengefasst: „This is who we are. This is right. This is what we look forward to and who we will continue to be across generations."

Sinngemäß bedeuten diese Worte: Das sind wir. Das ist richtig. Und so wird es bleiben.

Rituale geben also eine Antwort auf eine der ältesten aller Menschheitsfragen: Wer bin ich? Indem wir gemeinsam etwas tun, immer wieder, als Ritual, stellen wir Gemeinschaft her. Das Individuum wird sich im Ritual der Tatsache bewusst, Teil von etwas zu sein – denn Rituale stiften Gemeinschaft. Wir spüren, dass wir nicht! alleine sind, dass es ein Band gibt zwischen uns und den anderen.

In diesem Sinne, liebe Leserinnen,
achten Sie gut auf sich!

Herzlichst
Ihre Claudia Enmark

Das sind wir. Das ist richtig. Und so wird es bleiben.



Claudia Enmark
Coach



Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück durch Vernachlässigung kleiner Dinge.

Wilhelm Busch



Prinzessin trifft Borsch empfiehlt
BUCH TIPP

Bücher

Babybauch und Chemoglatze

AUTORIN: SANDRA RÖPE

Sandra Röpe erhielt im Februar 2015 die Diagnose eines metastasierten Brustkrebses. Zu diesem Zeitpunkt war sie mit ihrem zweiten Kind schwanger. Sandra Röpe schrieb über diese bewegende Zeit ein Buch mit dem Titel Babybauch und Chemoglatze. Mit diesem Buch möchte die Autorin ihren LeserInnen Mut machen und ein wenig Aufklärung leisten. Für jedes verkaufte Exemplar spendet die Autorin (ob im Buchformat oder als eBook) 0,50 € an eine Krebshilfeorganisation ihrer Wahl. „Es kommen überwiegend Frauen auf mich zu, die unsicher sind, Fragen haben und ich berichte über meine Erfahrungen. Manchen Frauen kann ich weitestgehend die Ängste nehmen. Das treibt mich an, weiterzumachen und offen mit dem Thema umzugehen." beschreibt Sandra ihre Motivation. Hoffnung schenken und gewährt ihren Leserinnen intensive Einblicke in ihr äußerst bewegtes Leben.

Das gute Gelingen ist zwar nichts Kleines, fängt aber mit Kleinigkeiten an

Sokrates



Viel Spaß beim Suchen

Im Buchstabengitter sind 12 verborgene Worte zu finden – rund um das Thema Frühling. Die gesuchten Wörter können senkrecht oder waagerecht im Buchstabensalat versteckt sein. Sie können vorwärts sowie rückwärts geschrieben sein.

V	L	N	E	R	W	A	C	H	E	N	I	L	A	I	K
F	H	O	R	E	I	R	V	L	R	W	Y	K	P	A	S
E	O	I	B	I	K	N	O	S	P	E	Ü	E	T	C	R
R	R	S	S	F	O	S	G	N	B	C	X	Ü	R	A	S
N	I	E	H	C	S	N	E	N	N	O	S	E	R	U	U
M	O	S	L	R	O	Ü	L	D	Q	W	Y	L	Ö	W	S
E	N	A	I	G	K	K	N	A	X	S	S	Y	W	F	A
R	R	H	K	O	N	N	E	P	L	U	T	I	O	R	D
U	E	R	S	M	O	A	W	G	B	O	E	P	I	U	I
P	Z	E	N	M	K	R	O	K	U	S	S	E	C	E	M
T	E	T	M	A	H	Z	D	A	O	T	O	M	U	H	N
A	P	S	B	S	C	I	Y	T	P	E	R	A	S	L	O
K	T	O	Ü	K	Y	S	C	T	S	R	U	W	I	I	C
E	O	Ü	V	I	S	S	V	N	I	N	Z	I	R	N	E
O	R	S	C	H	M	E	T	T	E	R	L	I	N	G	C
W	L	Y	C	F	E	N	S	T	E	R	P	U	T	Z	W

ERWACHEN | FENSTERPUTZ | FRÜHLING | KNOSPE | KROKUSSE | NARZISSEN | OSTERHASE | OSTERN | SCHMETTERLING | SONNENSCHEIN | TULPEN | VOGEL

Monique Sabrina Koller

42 Jahre



Monique Sabrina Koller ist 42, hat metastasierten Brustkrebs und liebt die Leichtigkeit des Lebens. Erstdiagnose mit gerade Anfang 30. Heute neu aufgebaute Brüste, neue Sichtweisen, neue Lebensfreude und ein auf der Realität aufbauender Wille. All das und ihren dankbaren Blick auf die Schönheit des Lebens teilt sie auf ihrem Blog auf Instragram.

AN WELCHEM PUNKT DEINES LEBENS MIT DEM KREBS BIST DU?

Ich bin mittlerweile im metastasierten Stadium. Das heißt, der Krebs ist wiedergekommen und er hat auch gestreut. 2018 wurden mir Metastasen in den Knochen, in der Leber, in den Lymphknoten und in der Pleura diagnostiziert – wobei ich nach einigen Höhen und Tiefen mittlerweile eine positive Entwicklung zu verbuchen habe. Bis heute sind alle Metastasen zurückgegangen, bis auf die in den Knochen und in der Leber. Das freut mich natürlich sehr.

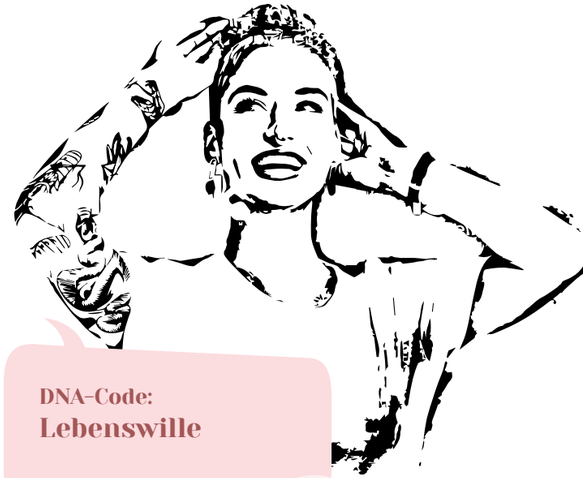
DAS HEISST, DU BIST WACKER IM KAMPF …

Ich würde sagen, ich gebe nicht auf. Es ist zwar nicht immer leicht, hinzufallen, das Krönchen zu richten und wieder aufzustehen, aber ich hab das Gefühl, das ist in meiner DNA. Ich kann irgendwie gar nicht anders, als weiterzumachen. Im Moment hab ich noch ganz viel kraftvollen Lebenswillen und möchte auf jeden Fall weitergehen und alles tun, damit ich wieder vollkommen gesund werde. In meinem Kopf existiert diese Option auch noch! Auch wenn für viele bei dem Wort „Metastasen" gleich eine Diagnose mit Todesfolge feststeht. Das war für mich nie so! Für mich war automatisch klar, dass es da auch die Option der Genesung gibt. So denke ich bis heute, ohne blind zu werden oder mir selbst etwas vorzumachen.

WAS MEINST DU MIT „NICHT BLIND WERDEN"?

Damit meine ich, dass es wichtig ist, der Realität ehrlich in die Augen zu schauen. Mit beiden Beinen auf dem Boden zu bleiben und meine aktuelle Situation immer wieder prüfend zu hinterfragen. Ich will mir ja nicht selbst alles schönreden. Zuversichtlich an etwas glauben, ist ok. Verzweifelt daran festhalten, eher nicht! Sonst würde ich ja nur tief fallen. Ich versuche mir immer wieder zu sagen: „Keiner weiß, was passiert". Insofern habe ich noch alle Chancen und Möglichkeiten, meine Geschichte selbst zu schreiben. Danach lebe ich auch.

Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten …



DNA-Code:
Lebenswille

ICH WÜRDE GERN MAL ZUM ANFANG DEINER KRANKHEIT ZURÜCKGEHEN …

Ja, gerne. Es hat eigentlich alles damit begonnen, dass mein Tumor nicht erkannt, sondern von meiner damaligen Frauenärztin für eine unbedenkliche Zyste in der Brust gehalten wurde. Am Anfang macht man sich da gar keine Gedanken. Aber nach einem Jahr – und ich war weiterhin regelmäßig bei der Ärztin in Behandlung – war das Ding schon golfballgroß geworden. Und nach wie vor sah es aus wie eine Zyste. Doch irgendwie … ich fand es irgendwie komisch, dass da etwas in meiner Brust immer weiter und weiter wächst. Ich hatte ein ungutes Bauchgefühl und ehrlich gesagt, hab ich das viel zu lange zu verdrängen versucht. Ich hab mir immer wieder gesagt: „Ich kann meiner Ärztin vertrauen, sie wird schon Recht haben." Letzten Endes war es meine Mutter, die gedrängt hat, ich solle das jetzt endlich richtig untersuchen und punktieren lassen. Das wollte ich zunächst gar nicht, weil mein Leben eigentlich so vollkommen in Ordnung war. Ich hatte keine Lust, dass da irgendwas passiert, was mich vielleicht hätte aus dem Konzept bringen können.

DIE INNERE STIMME UND DIE MUTTER HABEN ABER KEINE RUHE GEGEBEN?

Richtig. Ich hab schließlich auf eigenen Wunsch punktieren lassen und dabei zeigte sich, zur Überraschung der Ärzte, dass kaum Flüssigkeit rauskam – was eher gegen eine Zyste sprach. Als nächstes bin ich in ein Brustzentrum gegangen und hab mich dort einem weiteren Arzt vorgestellt. Auch er war davon überzeugt, es handle sich lediglich um eine Zyste. Mich irritierte das aber alles und ergab für mich keinen Sinn. Gott sei Dank hat meine innere Stimme mir den Stups gegeben, drauf zu bestehen, mir die Zyste entfernen zu lassen. Ich weiss nicht warum, aber ich hab einfach behauptet, es würde mir wehtun, obwohl es nicht so war. Ich glaub, ich wollte, dass sie mich auf jeden Fall operieren. Denn auch der Arzt im Krankenhaus schien anfangs für eine Operation überhaupt nicht offen zu sein.

UND WAS HABEN DEINE ÄRZTE NACH DEM KREBSBEFUND GESAGT?

Nunja … sie haben sich entschuldigt. „Frau Koller", haben sie gesagt, „Es war gut, dass Sie so hartnäckig geblieben sind. Sie hätten sonst noch maximal drei Monate zu leben gehabt." Das hat mich natürlich umgehauen. Aber eher im Sinne von: „Wow! Gott sei Dank! Wie gut, dass ich auf mein inneres Gefühl gehört habe!"

Wie gut, dass ich auf mein inneres Gefühl gehört habe!

WARST DU DENN GAR NICHT WÜTEND AUF DIE ÄRZTE?

Nee, eigentlich nicht. Meine Dankbarkeit, überlebt und eine neue Chance auf Leben zu haben, war größer. Was mich allerdings tatsächlich geärgert und ein bisschen wütend gemacht hat, war, dass ich in gewissen Momenten meiner Unsicherheit und Sorge nicht ganz ernst genommen wurde. Es war teilweise wirklich sehr verletzend, wie ich in solchen Situationen behandelt wurde. Das war nicht schön.

Rückblickend hätte ich mir auch gewünscht, dass meine damalige Frauenärztin kritischer und vorsorglicher gewesen wäre und mich ernster genommen hätte. Dann wäre der Tumor früher erkannt worden und hätte vielleicht nicht schon einen Lymphknoten befallen – was meine Prognosen verbessert und mir damit vielleicht einiges hätte ersparen können. Aber man macht es sich selbst ja auch gerne leicht und gibt die Verantwortung ab. Letzten Endes ist doch jeder für sich selbst verantwortlich.

Wenn ich ehrlich bin, blicke ich nicht gerne wehmütig zurück. Ich bin auch nicht der Typ für Schuldzuweisungen. Das bringt mir alles heute nichts mehr. Ich kann nur versuchen, mit der Situation zurechtzukommen und für mich das Beste rauszuholen. Mein Blick geht ganz klar nach vorne. Da kann ich noch was bewegen.

HAST DU DENN DEINE HALTUNG ZUR SCHULMEDIZIN GEÄNDERT?

Ich selbst bin der Überzeugung, dass Heilung nicht nur auf einer Ebene passiert, sondern mehrschichtig ist. Es gibt ganz viel, was wir noch nicht wissen. Ich glaube, dass die Schulmedizin schon ihre Berechtigung hat. Aber ich bin der Überzeugung, dass es da noch ganz viele andere Bereiche gibt, die es individuell zu beleuchten gilt, aus denen man wählen oder mit denen man ergänzen kann. So sind für mich beispielsweise eine entsprechende Ernährung, gewisse Nahrungsergänzungsmittel, Meditation und Bewegung super wichtig.

WAS IST DEIN RECHT UND WAS IST DEINE PFLICHT IM KONTEXT DER KRANKHEIT?

Oh, die Frage mag ich sehr. Also ich hab definitiv ein Recht auf Leben! Ein Recht auf vollkommene Transparenz und Aufklärung, auf Aufmerksamkeit und intensive Auseinandersetzung mit mir als Person und Patient. Ich hab ein Recht auf Alternativen und auf freie Arzt- und Behandlungswahl.

Also ich hab´ definitiv ein Recht auf Leben!

Meine Pflicht ist es, mitzuarbeiten und es selbst auch zu wollen. Ich muss mich selbst mit der Sache auseinandersetzen und mich klar äußern. Genauso transparent, wie ich das von meinem Gegenüber erwarte. Und das bedeutet, ich muss mir klar darüber werden, was ich tatsächlich will und dafür meinen vollen Einsatz geben.

WIE WAR DAS, ALS DU ZUM ERSTEN MAL DIE METASTASEN-DIAGNOSE HATTEST?

Im ersten Moment war ich total geschockt und konnte es nicht richtig glauben. Einerseits wurde mir schon ein paar Jahre zuvor eine Fehldiagnose zu Metastasen gestellt und wieder revidiert, und andererseits dachte ich, das kann jetzt echt nicht sein. Mein Kopf wollte es einfach nicht verstehen. Als Kind bekommt man das, ich nenne es mal Leistungs-Belohnungs-Prinzip, durch eigene Erfahrungen früh beigebracht: Man lernt in der Schule für eine Klausur. Gibt man sich Mühe und die Klausur ist fair gestellt, besteht man die Klausur. Hat man sich keine Mühe gegeben und kaum oder zu wenig gelernt, besteht man sie wohl eher nicht. Und ich hatte mir so viel Mühe gegeben, gesund zu bleiben und dann kamen die Metastasen doch... Keine faire Klausur! Mir hat das echt kurz die Luft genommen. Ich wusste gar nicht, wie es jetzt für mich weitergeht. Konnte für einen Moment keinen klaren Gedanken fassen und war einfach nur... fassungslos.

Keine faire Klausur.

Mir hat das echt kurz die Luft genommen.

Ich wusste gar nicht, wie es jetzt für mich weitergeht.

Wir können nicht den Wind ändern, aber die Segel anders setzen.

Aristoteles



WENN DU ANDEREN VON DEINER ERKRANKUNG ERZÄHLST, MACHST DU DIR DA SORGEN? VERSUCHST DU, LEUTE ZU SCHÜTZEN?

Ich hab ja jetzt schon ein paar Jährchen auf dem Buckel, was das Thema anbelangt. Bei dieser Frage habe ich auch immer mal wieder versucht, die eine oder andere Strategie anzuwenden: Mal hab ich direkt darüber gesprochen oder meine Mutter hat mich bei Arztgesprächen begleitet, mal hab ich versucht, es für mich zu behalten, was meist nie so richtig lange funktioniert hat. Es liegt einfach in meinem Naturell, mir Dinge von der Seele zu sprechen und auch meiner Familie ist dies wichtig – wir sind sehr eng und es wird bei uns sehr offen gesprochen. Natürlich ist mir irgendwann in den Gesprächen bewusst geworden, dass es irgendwie was ganz Besonderes sein muss, wenn die ältere Schwester oder eigene Tochter an Krebs erkrankt. Das entspricht nicht dem erwarteten „natürlichen" Lauf. Hinzu kommen die ganzen Ängste, die damit einhergehen... Das beutelt eine Familie schon sehr und erfordert von allen viel Kraft und Ausdauer, diese Achterbahn auszuhalten, die da ständig gefahren wird: Einmal greift die Therapie ganz toll, die Werte werden besser und es freuen sich alle. Ein paar Monate später sieht die ganze Geschichte wieder anders aus. Dann kommen alle Ängste wieder hoch und man fängt wieder von vorne an.

Ich hatte es mir wirklich überlegt, meine Familie damit nicht zu belasten und schlechte Befunde für mich zu behalten. Aber das ist irgendwie dumm und funktioniert für mich nicht. Es ergibt meines Erachtens auch keinen Sinn, denn es belastet mich einfach zu sehr, nicht ehrlich zu sein oder nicht darüber sprechen zu können. Und meiner Familie ist es auch total wichtig, daran teilzuhaben. Sie wollten für mich da sein und nicht von mir ausgeschlossen werden. Diesen Wunsch haben sie mir ganz klar mitgeteilt. Und das ist auch einfach ein schönes Gefühl.

WENN DU DICH MAL BESONDERS SCHWACH FÜHLST. WIE ÜBERWINDEST DU DAS?

Ich persönlich finde es ganz wichtig, auch mal schwach sein zu dürfen und dies zuzulassen. Man muss nicht gleich in dieses Kämpfer-Programm reingehen und weitermachen. In solchen Momenten nehme ich mir Raum für mich, schließe meine Augen und fühle in mich hinein: Was ist das für ein Gefühl oder was steckt dahinter? Ist es Fatigue und damit etwas körperliches? Sind es Gedanken, die Psyche, eine mentale Schwäche? Erst, wenn ich weiß, woher das Schwächegefühl kommt, kann ich mir weitere Fragen stellen: Was brauche ich nun? Woher kann ich mir Kraft holen? Ist es die Familie? Ein Spaziergang an der frischen Luft, um den Kopf freizubekommen? Ist es vielleicht ein tolles Hörbuch oder eine Meditation? Ein Anruf bei der besten Freundin? Oder einfach mal ins Kopfkissen weinen? Ich spüre in mich hinein und mache das, was sich mir dann zeigt.

WER ODER WAS HAT DIR AUF DEINEM WEG AM MEISTEN GEHOLFEN?

Meine Familie und meine Freunde! Die Menschen, die mich begleitet haben, wenn ich Unterstützung gebraucht habe und immer bei mir geblieben sind. Sie haben sich mit mir weiterentwickelt und sind mit mir gemeinsam den Weg gegangen. Weil sie es wollten. Und dass da Ängste hochkommen, ist ganz normal, aber sie haben sich mit mir auch den Ängsten gestellt. Ich glaube, das ist der Grund, warum genau diese Menschen heute noch bei mir sind. Sie sind wie ich an der Situation gewachsen.

GIBT ES AUCH MENSCHEN, DIE MAN HINTER SICH LASSEN SOLLTE, UM DIESEN WEG BESTEHEN ZU KÖNNEN?

Für mich persönlich hat es das bedeutet. Ob das bei anderen auch zutrifft, muss jeder für sich selbst prüfen und ist sicher auch bei jedem unterschiedlich. Auch hier hat mir der Blick nach innen immer geholfen: Was oder wer tut mir tatsächlich gut? Die Antwort darauf kann manchmal ganz schön weh tun. Ehrlich! Und es ist nicht immer leicht, solche Entscheidungen zu treffen – im Gegenteil! Doch all das geschieht ja nicht mit einer bösen Absicht oder muss für die Ewigkeit sein. Es geht darum, für sich selbst zu sorgen und dazu muss man eben auch sehr ehrlich mit sich und seiner Umwelt sein.



EIN ANDERER KAMPF IST MANCHMAL DER MIT DEM SPIEGEL. DURCH DIE VERÄNDERUNGEN DES KÖRPERS, NICHT NUR DURCH DIE MASTEKTOMIE ... WIE IST DAS BEI DIR?

Es ist für mich okay. Und wenn ich ehrlich bin, mag ich das Wort ‚Kampf' nicht so wirklich – egal in welchem Kontext. Es ist eine Auseinandersetzung. So gibt es auch immer wieder Phasen, da schaue ich mich im Spiegel an und denke: „Mensch, bin ich das jetzt tatsächlich?" Ich habe die Erinnerung an mein altes optisches Ich und wünsche mir dann einfach mein ganz natürliches Ich wieder zurück. Also mit meinen echten Haaren und mit Wimpern, ohne Perücke oder Tuch oder wie auch immer.

WAS HAT DENN DIE KRANKHEIT AN SCHÖNEM VON DIR ZUTAGE GEBRACHT?

Ich fühle mich heute, trotz meines gesundheitlichen Werdegangs und auch meines aktuellen Diagnosestatus in keiner Weise „minderwertig". Und meines Erachtens ist es für jeden wichtig, solch eine Haltung sich selbst gegenüber anzunehmen: Sich selbst zu lieben und die Schönheit des Lebens zu entdecken, echt zu sein und sein eigenes Leben für sich schön zu gestalten – ganz egal, in welchem Umfeld man sich befindet. Man selbst hat es in der Hand, was man draus macht! Ich hab irgendwann verstanden, dass mein Leben nicht ganz nach Plan läuft – also nicht so, wie ich mir das als 18-jährige vorgestellt habe. Aber nichtsdestotrotz ist mein Leben genauso schön. Es ist anders, richtig - aber es ist genauso, wie es ist, wunderschön.

HAST DU DARUM DEINEN BLOG AUF INSTAGRAM?

Ja, auch. Mir ist es wichtig, meine Erfahrungen, Gedanken und mein Lebensgefühl mit anderen Menschen zu teilen und sie damit anzustecken. Ihnen Inspiration, Kraft, Perspektivenwechsel und Mut zu geben. Sie durch meine Brille, der Brille einer an Krebs erkrankten Frau, auf die Welt mit etwas anderen Augen blicken und sie wieder klarer sehen und fühlen zu lassen.

Am Anfang war mein Social-Media-Kanal mein klassisches Reise-Tagebuch. Ich bin jemand, der wahnsinnig gerne reist und dies zu jeder Möglichkeit genutzt hat! So dachte ich zu Beginn, das Thema Krebs, meine Reiselust und mein gesundes Ich – das gehört irgendwie nicht zusammen. Aber ich habe irgendwann auch verstanden, dass das überhaupt gar keinen Sinn macht. Ich bin nicht nur ein Teil davon, ich bin das alles! Und ich bin so dankbar für vieles, was ich durch die Krankheit gewonnen habe.
Meine Schwester hat es mal so nett zu mir gesagt: „Monique, du bist jetzt vielleicht krank und wir wissen alle nicht, wie alt wir werden. Aber eins kann ich sagen, du hast schon so viele Wahnsinnsmomente aus deinem Leben herausgeholt. Das verpassen viele, weil sie sich einfach ihres Lebens sicher sind." Diese Aussage finde ich so prägend und das ist genau das, was ich auch versuche weiterzugeben.

VIELE DINGE SIND JA RECHT POSITIV AUF DEM KANAL …

Ja, stimmt, weil ich mich auch immer frage, was ich aus all dem für mich an Erkenntnissen ziehen kann und dies versuche weiterzugeben. Aber ganz klar: Krebs ist keine schöne Diagnose und es ist eine Krankheit, an der nach wie vor viel zu viele Menschen sterben müssen. Meist wird bei dem Wort Krebs automatisch an schwere Zeiten, Chemotherapie, Sterben und Tod gedacht. Aber es hat sich einiges an Aufklärung getan. Heute wird Gott sei Dank viel mehr und offener über Krebs gesprochen und macht es für alle transparenter, als noch vor 10 Jahren …

„Monique, du bist jetzt vielleicht krank und wir wissen alle nicht, wie alt wir werden. Aber eins kann ich sagen, du hast schon so viele Wahnsinnsmomente aus deinem Leben herausgeholt. Das verpassen viele, weil sie sich einfach ihres Lebens sicher sind."

DAZU TRÄGST DU JA AUCH BEI MIT DEINEM BLOG MS_NEVER_STOP_BEING_AWESOME …

Das ist mein Wunsch! Und was mir neben der Aufklärung und Enttabuisierung besonders am Herzen liegt, ist die eigene und öffentliche Legitimation, sich auch als Krebspatientin gesund fühlen zu dürfen. Das hat man meines Erachtens oft nicht mehr. Sobald man die Diagnose erhalten hat, wird einem dieses Gefühl und damit ganz viel Leichtigkeit im Leben genommen. Lange hab ich mich gefragt: „Was macht für mich denn Leichtigkeit aus?" Und diese Frage betrifft im Grunde genommen eine viel breitere Zielgruppe, als die der Krebspatientinnen oder Angehörigen, denn jeder hat sein Päckchen zu tragen. Für mich ist es definitiv der Blick auf die Schönheit der Dinge und des Seins. Und diesen Blick versuche ich auch in meinen Beiträgen und Bildern zu vermitteln. Egal, ob es Bilder meines Körpers nach einer Operation oder die von einem wunderschönen Strandspaziergang auf Bali sind.

https://www.instagram.com/ms_never_stop_being_awesome/



Viele denken, wenn man die Diagnose „metastasierender Brustkrebs" erhalten hat, kann man keine Lebensfreude mehr empfinden. Aber genau das stimmt nicht! Mir geht es darum, dieses Bild auszuräumen und dies durch mich zu zeigen: „Schaut her, hört zu. Hier ist eine Frau, die Krebs im metastasierten Stadium hat und sich ‚dennoch' ihres Lebens erfreut." Denn genau das mache ich! Ich freue mich über jeden weiteren Tag, den ich leben und mich gesund fühlen darf. Diese Freude zum Leben und meine Dankbarkeit möchte ich teilen. Und sein wir doch mal ehrlich, jeder kann krank sein – manche wissen es; manche wissen es nicht. Ich kenne meine Diagnose. Und dennoch kann ich mich gesund fühlen und ich darf das auch! Für mich bedeutet „sich gesund fühlen" ein JA zu mir und meinem Leben.

Es ist für mich eine innere Haltung.

Jede Aufmerksamkeit,

jede Zeile und Freude –
schenkt Mut und Zuversicht!

Geschenke stehen als Symbol für Freundschaft und Zuneigung. Ein Geschenk verbindet Menschen und soll ausdrücken, dass man den Beschenkten wertschätzt. Die Kunst des Schenkens liegt darin, für die Beschenkte das Richtige auszuwählen, ohne dass es an eine Bedingung geknüpft ist. Schenken hat etwas mit Empathie zu tun. Erst wenn wir uns in den Beschenkten hineinversetzen, können wir ihm eine Freude bereiten, die wirklich ankommt. Je empathischer ein Geschenk ausgewählt wurde, desto wertvoller ist dieses für die Beschenkte.

Zeitgeschenke sind die wertvollsten Geschenke, die man einer Patientin machen kann. Dies kann beispielsweise die Begleitung zu einem Arztgespräch oder der Chemotherapie sein, wenn erwünscht. Aber auch die Unterstützung in Alltagsdingen, wie zum Beispiel die Übernahme von Erledigungen im Haushalt oder die Betreuung von Kindern, damit eine Mutter die Gelegenheit erhält, sich von ihrer anstrengenden Therapie zu erholen.

- **Mutmachkarten**
- **Selbstgemachtes unterschiedlichster Art**
- **Hör-CDs**
- **Ein Abo für die Lieblingszeitschrift**
- **Geschenke wie ein Schmuckstück oder ein Schutzengel als Talisman**
- **Eine weiche Mütze oder ein schönes Tuch**
- **Ein Herzkissen oder Kuschelsocken für Sofa- und Klinikzeiten**
- **Kleine Reisen und Auszeiten als „Mut-Anker“**



Anteilnehmende Freundschaft macht das Glück strahlender und erleichtert das Unglück.

Marcus Tullius Cicero

Impulse für Freunde von Frauen, die an metastasiertem Brustkrebs erkrankt sind



Eine Broschüre für Freunde und Angehörige von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs. Die Broschüre soll Mut machen, der Erkrankten, trotz des eigenen Mit-Betroffenseins, Hilfe und Unterstützung zukommen zu lassen. Eine Broschüre voller guter Ideen, heraustrennbarer Mutmachkärtchen und natürlich auch Erklärungen.



Körperwahrnehmung – Zurückfinden zum ICH

Wahrnehmung bedeutet:

Aufnehmen und Verarbeiten aller Sinneseindrücke aus unserem Umfeld, aber auch von uns selbst. „Körperwahrnehmung" ist ein aktives Lenken der Aufmerksamkeit auf unser Körperinneres. Dabei helfen die Tiefensensibilität (Kontrolle von Haltung und Bewegung), der Gleichgewichtssinn und der Muskelsinn (Funktionssteuerung von Gelenken, Sehnen, Muskeln).

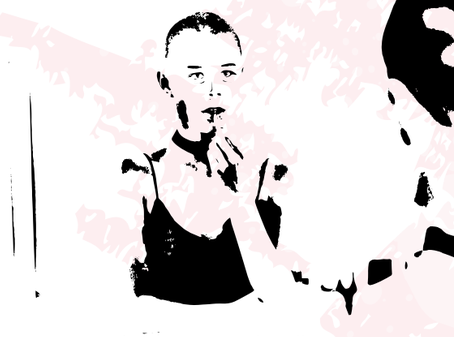
Frauen mit Brustkrebs – *eine besondere Situation*

Es ist schon für gesunde Menschen eine Herausforderung auf den eigenen Körper zu hören. Wenn aber eine Erkrankung oder die Nebenwirkungen einer Behandlung den Körper in Mitleidenschaft ziehen, wird es immer schwieriger, das Vertrauen zum eigenen Körper nicht zu verlieren.

Die körperlichen Veränderungen, die mit einer Brustkrebserkrankung einhergehen können, kennen Sie alle. Aber auch die Psyche will gehört werden: Da ist ein Verlust der Unversehrtheit. Das „Sich-Verabschieden-müssen" von Lebensvorstellungen, Wünschen oder Ideen. Kann ich den Wahrnehmungen meines Körpers noch trauen? Weiß ich noch, wer ich eigentlich bin? Was ist mir wichtig? Was sagt mir mein Körper? Wie komme ich mit meinem Körper zurecht? Diese Fragen, und viele mehr, kommen Ihnen sicherlich bekannt vor.

Ganz entscheidend ist vor allem diese Frage: Wie kann ich das Vertrauen zu meinem Körper stärken?

Methoden und Übungen *zur Stärkung der Körperwahrnehmung*



ACHTSAMKEITSTRAINING

Früher oder später landen wir bei dem Begriff der Achtsamkeit. Es gibt viele kleine und größere Übungen zum „Achtsamkeitstraining". Das Rezept lautet, dem Körper Beachtung zu schenken.

Eine kleine Übung könnte zum Beispiel sein, jeden Morgen in den Spiegel zu schauen. Wertfrei oder sogar wohlwollend beobachten Sie was Sie sehen. Fangen Sie mit einer Kleinigkeit an, die Sie schön finden. Entdecken Sie in jeder Rundung, Delle oder Narbe eine Geschichte, die dieser Körper erzählt, eine Leistung, die dieser Körper geschafft hat. Ein Grund, stolz zu sein.

FREIRÄUME SCHAFFEN

Erst wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen, entsteht Freiraum. Dann können wir die Aufmerksamkeit nach innen richten. Wir kommen im Hier und Jetzt an und nehmen wertfrei wahr, was in diesem Moment präsent ist. Wir können spüren, wie sich der Körper anfühlt, lauschen, was die innere Stimme uns mitteilen möchte. Allein einen Moment durchzuatmen und den Gedanken zuzulassen: „Ich habe jetzt Zeit" hat einen stressreduzierenden Effekt. Und dabei kostet uns dieser Gedanke nur wenige Sekunden.

BEWERTUNGEN ÜBERPRÜFEN

Es braucht nicht viel Zeit, um effektive Entschleunigungsmomente in den Alltag zu integrieren. Manchmal hilft es schon, den Blickwinkel bzw. die Bewertung einer Situation zu ändern, um den Druck rauszunehmen und dadurch Entspannung und Zufriedenheit zu gewinnen. Denken Sie ganz aktiv: „In der Ruhe liegt die Kraft" oder finden Sie für sich ein eigenes „Mantra". Atmen Sie dreimal tief ein und langsam wieder aus. Allein schon diese kleine Übung kann oft Wunder wirken.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, bei dem unterschiedliche Körperregionen bzw. Muskelgruppen vorsichtig angespannt und dann wieder gelöst werden. Bei regelmäßiger Anwendung zeigt sich ein Trainingseffekt vor allem in der Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung.

BEWEGUNG

Auch Bewegung kann eine Methode sein, sich selbst besser zu spüren. Sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Besonders körperbewusste Sportarten bietet die fernöstliche Körperkultur, so zum Beispiel Yoga, Tai Chi oder Qigong.

KUNSTTHERAPIE

Mein Geheimtipp: Nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier. Alles ist erlaubt: Schreiben, Malen, Kritzeln, Kleben, Reißen, Zusammenknüllen ... Hauptsache, Sie drücken sich dadurch aus. Das Bild kann Spiegel und Regulator sein. Womöglich merken Sie, dass Sie in negativen Gedankenmustern feststecken und können reagieren. Gedanken und Gefühle haben eine Form gefunden und es wird leichter, Lösungsstrategien zu entwickeln.

Eine weitere Übung ist, sich ein großes Blatt Papier zu nehmen und den eigenen Körper als Schablone zu umfahren. Auf dem Papier kann dann der Körper ausgestaltet werden. Es entsteht eine Wechselwirkung zwischen Innenwahrnehmung und Außenwahrnehmung.

Alles was wir kreativ tun, hat mit Spüren zu tun. Mit dem Spüren von Materialien und dem Spüren von uns selbst.



Verena Menzel

Kunsttherapeutin (M.A.),
Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Entspannungstherapeutin

Intuitives Malen –
eine wunderbare Erfahrung

Durch Farben wird das Leben wieder bunter

Haben Sie schon einmal gedacht, dass Malen Spaß machen könnte? Gerade jetzt, nachdem Sie so viel erlebt und so vieles durchlebt haben? Und sind Sie dann innerlich einen Schritt zurückgetreten, weil Sie dachten: „Ich kann gar nicht malen, ich habe überhaupt kein Talent!“ Wenn dem so ist, dann möchte ich Sie jetzt einladen, wieder einen Schritt nach vorne zu gehen und vielleicht neugierig zu werden auf eine wunderbare Erfahrung.

Intuitives Malen ist eine Form des kreativen Ausdrucks, bei dem es keine Vorkenntnisse braucht. Ganz im Gegenteil: Beim Intuitiven Malen geht es darum, sich von Vorstellungen zu lösen, dem Kopf mal eine Pause zu gönnen und aus einer eher entspannten Haltung heraus den Farben, den Händen und Pinseln für einige Zeit die Führung zu überlassen.

Was dann zum Vorschein kommt, sind innere Bilder, die ihre ganz eigene Sprache sprechen und die eine ganz besondere Schönheit haben. Bilder, in denen Fragen, Themen und vor allem Lösungen sichtbar werden, die sich über das alltägliche Denken nicht so leicht erschließen. Das Intuitive Malen eröffnet den Zugang zu Ihrem großen Schatz an innerem Wissen, auf den Sie vielleicht gerade in Krisenzeiten nur schwer zugreifen können.

Zeit für Farben

weiterlesen

WIE KANN ES GELINGEN, AUS DEM ALLTAG HERAUS IN EINE ENTSPANNTE HALTUNG ZU KOMMEN?

Fantasiereisen, denen eine kurze Anleitung zum Innehalten und Entspannen vorausgeht, eignen sich besonders gut, um in die innere Erlebniswelt einzutauchen. Begleitet von ruhiger Musik werden Sie eingeladen, sich mithilfe Ihrer Vorstellungskraft auf kleine Reisen zu begeben, z. B. zu einem Bergsee, auf eine Ballonfahrt oder auf eine Wanderung durch den Frühlingswald. Es werden Themen angeregt und in Ihnen lebendig, die sozusagen als Brücke zum Bild dienen. Fantasien, die Sie dann mit den Farben zum Ausdruck bringen können.

Farben symbolisieren Lebendigkeit und Entwicklung und sie können helfen, sich in einer Zeit, die Sie vielleicht eher in Grautönen erleben, wieder bunter zu fühlen. Erfahrungen, die sich nicht in Worte fassen lassen oder die aus gutem Grund für eine Weile verborgen blieben, werden sichtbar. Was beim Malen zum Ausdruck kommt, kann endlich heilen.

Viele Frauen mit Krebserkrankungen, die das Intuitive Malen kennengelernt haben, beschreiben die sehr beruhigende Wirkung des Malens. So konnten sie Ängste und Sorgen mit den Farben herausfließen lassen. Manchmal lösten sich Probleme und Konflikte während des Malens wie von selbst. Das Experimentieren mit den Farben half dabei, Selbstvertrauen und inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Das Intuitive Malen findet in der Regel in kleinen Gruppen und in einer wertfreien und vertrauensvollen Atmosphäre statt. Und die Krebserkrankung? Steht mal nicht an vorderster Stelle, sondern sie bekommt den Raum, den Sie ihr geben möchten. Sie können sich ganz und gar in die Welt der Farben begeben und alles um sich herum vergessen. Sollten Sie das Bedürfnis nach einem Austausch über Ihre Erfahrungen haben, dann können Sie mit anderen Frauen in der Gruppe leichter darüber sprechen. Malen hilft in der Kommunikation mit sich und mit anderen – so wie auch das fertige Bild dabei hilft, sich selbst besser zu verstehen und von anderen leichter verstanden zu werden.

Falls Sie neugierig geworden sind, finden Sie sicherlich entsprechende Angebote in Ihrer Nähe. Den Begriff des Intuitiven Malens habe ich gewählt, weil er mir sehr offen erscheint und darin die Individualität der jeweils eigenen Erfahrung am besten zum Ausdruck kommt. Ähnliche Angebote können auch den Titel „Ausdrucksmalen“ oder „Kunsttherapie“ haben.



Angela Ebert

Dipl.-Psychologin



Wieder Kraft und Freude spüren –

wie Intuitives Malen dahin führen kann

Künstlerische Inspirationen können Sie auf dem Youtube Channel von "Künstlerstreich" sammeln.

„Die Sonne lehrt alle Lebewesen
die Sehnsucht nach dem
LICHT.
Doch es ist
die NACHT,
die uns alle zu den
Sternen
erhebt."

Khalil Ibrahim

PODCAST

Leben mit Krebs – Lets talk about cancer

Website
https://www.leben-mit-krebs-lets-talk-about-cancer.de/

Facebook
https://www.facebook.com/lebenmtkrebsmuc

Instagram
https://www.instagram.com/lebenmitkrebspodcast/

Karen Abel erhielt im Jahr 2018 im Alter von 48 die Diagnose metastasierter Lungenkrebs. Seit ihrer Diagnose begleiten sie Podcasts durch ihr Leben und helfen ihr, das Erlebte zu verarbeiten. Spontan im November 2019 setzt Karen daraufhin die Idee um, einen eigenen Podcast zu starten. Seitdem unterhält sich Karen in berührender Weise offen, ehrlich und tiefgründig mit ihren vielfältigen Gästen über die unterschiedlichsten Aspekte, die die Erkrankung Krebs mit sich bringt.

Komplementäre Onkologie und integrative Medizin – zurück ins Leben trotz Krebs!

Was genau versteht man eigentlich unter Komplementärmedizin? Was ist integrative Medizin, was Alternativmedizin? Was kann ich mit Komplementärmedizin für mich erreichen? Wo finde ich Informationen und gute Ansprechpartner? Fragen über Fragen ... In diesem Artikel möchte ich Ihnen Komplementärmedizin als eine Chance vorstellen, selbst aktiv zu werden und versuchen, diese Fragen für Sie zu klären.

Wenn Frauen von der Diagnose metastasierter Brustkrebs erfahren, verändert sich mit einem Schlag das ganze Leben. Ungewissheit, Ängste und zahllose Fragen treten an die Stelle von Sorglosigkeit und Spontaneität. Viele Gespräche, oft viel zu viel Information auf einmal und schlussendlich der Beginn der Therapie – viele Patientinnen beschreiben diese ersten Tage und Wochen nach Diagnose als eine einschneidende Zeit. Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren, nicht mehr aktiv auf die Dinge Einfluss nehmen zu können, die passieren – mit all dem sind starke Frauen konfrontiert, die noch vor wenigen Tagen aktiv einen oft intensiven Alltag organisierten.

Oft vergessen Patientinnen, aber auch Therapeut/-innen, in dieser Situation, dass der größere Anteil des Körpers gesund ist, dass sie nicht passiv alles über sich ergehen lassen sollten. Es lohnt sich vielmehr, aktiv zu werden, eigene Ressourcen und Kraftquellen zu nutzen, um der Erkrankung etwas entgegenzusetzen und um die Therapie bestmöglich bewältigen zu können.

In Deutschland nutzen bis zu 70 % der an Krebs erkrankten Patienten und Patientinnen regelmäßig komplementärmedizinische Verfahren, von denen oftmals nur ein Bruchteil ärztlich verordnet wurde. Unkenntnis bei der Auswahl der entsprechenden Verfahren kann durch Wechsel- oder auch Nebenwirkungen zum Risikofaktor für die Patientin und den Therapieerfolg werden. Das gilt insbesondere dann, wenn Komplementärverfahren als Alternative zur eigentlich empfolenen Behandlung angewendet werden. Daher empfiehlt es sich auch, vor der Anwendung unbedingt das Gespräch mit der betreuenden Onkologin bzw. dem Onkologen zu suchen.

Patientinnen verstehen Komplementärmedizin Studien zufolge jedoch meist nicht als sanftere Variante zur konventionellen Onkologie, sondern wünschen sich eine stärkere Integration der Komplementärmedizin in die onkologische Behandlung und eine individuelle, möglichst praxisnahe Abstimmung auf die eigene Situation.

Genau hierin liegt der Unterschied zur sogenannten Alternativmedizin. Komplementärmedizin steht nicht in Konkurrenz zur onkologischen Behandlung, sondern bietet uns eine Erweiterung an Kompetenzen und Methoden, die wir nutzen sollten. Das steckt schon im Wort: "komplementär" bedeutet „das andere ergänzend". Zu den komplementärmedizinischen Verfahren zählen wir u. a. die klassischen fünf Säulen der Naturheilkunde in der europäischen Tradition, aber auch eigenständige Medizinsysteme (sogenannte whole medical systems) mit zum Teil Jahrtausende langer Tradition und Erfahrung. Hierzu gehören die traditionelle chinesische Medizin oder auch die traditionelle indische Medizin (Ayurveda). Auch die anthroposophische Medizin oder die Homöopathie zählen wir zu den eigenständigen Medizinsystemen, da sie ganz eigene Philosophien und ein jeweils individuelles Verständnis von Gesundheit und Krankheit haben. Schließlich gibt es noch eine Fülle von Einzelverfahren, die sich nicht in diese beiden Hauptkategorien einsortieren lassen.

Den klassischen Naturheilverfahren in der europäischen Tradition (auch als fünf Säulen nach Kneipp bekannt) ist mit den meisten eigenständigen Medizinsystemen gemeinsam, dass sie einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen. Im Gegensatz zu den Einzelverfahren werden also viele Ressourcen im Zusammenspiel genutzt.

Dazu gehören im Fall der fünf Säulen nach Kneipp:

1. **Phytotherapie**
   Zubereitungen aus definierten Pflanzen zur äußeren und inneren Anwendung
2. **Ernährung**
   dem jeweiligen Zustand der Patientin angepasste Ernährung
3. **Bewegung**
   aktiv und passiv
4. **Ordnungstherapie**
   strukturierende Maßnahmen, die einen gesundheitsförderlichen Lebensstil unterstützen
5. **Hydrotherapie**
   Wasseranwendungen

Dabei wirken die einzelnen, individuell für die Patientin ausgewählten Verfahren synergistisch, sodass das Ganze oft mehr als die Summe der Teile ist.

Die integrative Medizin geht noch einen Schritt weiter und hat sich zum Ziel gesetzt, insbesondere die anerkannten und in der Regel bereits wissenschaftlich überprüften Komplementärverfahren unter Berücksichtigung der onkologischen Therapiepläne zu nutzen. Ein gutes Beispiel hierfür ist das von Professor Gustav Dobos und Dr. Anna Paul entwickelte international anerkannte „Essener Modell". Es kombiniert die konventionelle Onkologie mit wissenschaftlich geprüfter Naturheilkunde/Komplementärmedizin und wird zusätzlich noch mit Methoden der modernen Ordnungstherapie aus der sogenannten Mind-Body-Medizin ergänzt. Hierbei wurden wesentliche Programmanteile des onkologischen Behandlungsprogramms der Harvard Universität Boston sowie der Stanford Universität in einem zukunftsweisenden neuen Ansatz für Patienten und Patientinnen integriert.

weiterlesen

- Integrative Medizin verfolgt hierbei vorrangig folgende Ziele:
- Nebenwirkungen der onkologischen Therapie sowie Symptome der Erkrankung besser kontrollieren, um Lebensqualität zu fördern
- Das Immunsystem der Patientinnen stärken
- Patientinnen motivieren, eigene Ressourcen zu entdecken und auszubauen
- Förderung von Gesundheitskompetenz und Unterstützung in einem gesunden Lebensstil
- Selbstwirksamkeit als wichtige Grundvoraussetzung für Krankheitsbewältigung stärken (= Vertrauen in die eigene Kompetenz, neue oder schwierige Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können)
- Im Fokus steht hierbei nicht die Krankheit, sondern die Patientin

Wie kann man sich eine integrativmedizinische Behandlung konkret vorstellen?

Zu Beginn steht die ausführliche Anamnese, die neben dem onkologischen Verlauf die aktuell vorherrschenden Symptome, die Ernährungsgewohnheiten, Bewegung, Vorerfahrungen mit Naturheilkunde, Entspannung/Stress, die Chronobiologie, das soziale Netz, aber auch die Themen, Gedanken und Gefühle im Kontext Krankheit erfasst. Im Anschluss werden gemeinsam Ziele für die Behandlung formuliert und ein Therapieplan erarbeitet. Für eine Patientin mit Fatigue, deren Gedanken viel um die Erkrankung kreisen, könnte diese Empfehlung z. B. eine Ernährungsberatung mit Analyse von Mikronährstoffen umfassen, Phytotherapie zur Verbesserung des Nachtschlafes und des Gedankenkreisens, die Teilnahme an einer Yoga- oder auch Entspannungsgruppe, gezielte Bewegung im Einzel- oder Gruppensetting, Akupressur gegen Fatigue oder auch Aromatherapie. Welche Verfahren im Speziellen geeignet sind, was wirksam, aber vor allem auch sicher in der Anwendung ist, muss zusammen mit der Patientin sorgfältig ausgewählt werden. Es stellt sich daher meist primär die Frage, wo Sie als Patientin gute und fundierte Informationen und Ansprechpartner finden. Genau dieser Herausforderung hat sich das von der Krebshilfe geförderte Kompetenznetzwerk Komplementärmedizin in der Onkologie (KOKON) gestellt, um Sie bei der Auswahl seriöser und sicherer Verfahren und Anbieter zu unterstützen.

www.kokoninfo.de/komplementaermedizin

Auch Leitlinien bieten eine gute Möglichkeit, sich fundiert zu informieren. Im Laufe des Jahres 2021 wird die erste S3-Leitlinie für Komplementäre Onkologie erwartet (www.leitlinienprogramm-onkologie.de). Auch in der bereits veröffentlichten Patientenleitlinie zu supportiven Therapien in der Onkologie sowie in der Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft für Gynäkologische Onkologie (AGO) finden sich erste Stellungnahmen zu Komplementärverfahren. Die AGO hat bereits vor einigen Jahren mit der Kommission IMed ein Netzwerk von Experten gegründet, das sich speziell diesem Themenbereich widmet.

www.ago-online.de/ago-kommissionen/kommission-imed

Mein Fazit:

Ich wünsche mir sehr, dass Therapeut/-innen das Bedürfnis unserer Patientinnen erkennen, selbst aktiv werden zu wollen und eine auf ihre eigene Situation zugeschnittene und ganzheitliche Beratung zu erhalten.

Gut ausgewählte, wissenschaftlich fundierte, im Hinblick auf potentielle Interaktionen sichere und insbesondere aufeinander abgestimmte Komplementärverfahren können unsere sich immer schneller weiterentwickelnde Spitzenmedizin bereichern. Darüber hinaus können sie die Therapieerfolge und vor allem die Lebensqualität unserer Patientinnen entscheidend verbessern. Das kann nur im Dialog gut gelingen. Sprechen Sie Ihre Onkologin bzw. Ihren Onkologen an, damit er sie in diesem Anliegen kompetent unterstützen kann.



Dr. med. Claudia Löffler

Oberärztin am Universitätsklinikum Würzburg
Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Palliativmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin nach DAEM/DGEM, Gesundheitsförderung und Prävention

www.med.uni-wuerzburg.de/ccc/krebsbehandlung/therapiebegleitende-angebote/komplementreonkologie/

WEITERE ONLINE ANGEBOTE:

Bewegung

Bewegungsvideos auf www.haematologie.info (PD Dr. Freerk Baumann, Uniklinik Köln)

Bewegungsvideos auf news.tumorzentrum-muenchen.de/2020/04/bewegungsprogramm-fuer-zuhause/

Wissen

Blog Wissen gegen Krebs auf news.tumorzentrum-muenchen.de/

Ernährung

www.was-essen-bei-krebs.de (CCC München, LMU)

Entspannung

Kostenfreie Online Meditationsangebote während der Corona-Pandemie auf www.msc-selbstmitgefuehl.org/ (Deutscher Verband der MSC Lehrer)

Referenzen:
1. Institut für Demoskopie Allensbach: Naturheilmittel 2010 – Ergebnisse einer bevölkerungsrepräsentativen Befragung
2. Oskay-Ozcelik G, Ann Oncol. 2007 Mar;18(3):479-84. doi: 10.1093/annonc/mdl456. Epub 2007 Feb 1.

Für die schnelle Küche

schnelles Gericht

Rosmarinkartoffeln mit Avocado-Dip

Für die Kartoffeln:
400 g kleine Kartoffeln
2 Zweige Rosmarin
Pfeffer
Salz
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl

Für den Avocado-Dip:
1 Avocado
Salz
Pfeffer
3 EL Joghurt
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe

Die Kartoffeln waschen und halbieren.

Den Knoblauch pressen und in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl mischen. Die Kartoffeln unterheben, sodass sie gleichmäßig mit Öl bedeckt sind.

Nun die Kartoffeln in eine Auflaufform füllen und mit Salz, Pfeffer und den Rosmarinzweigen würzen.

Im Ofen für ca. 45 Minuten backen.

Nun den Avocado-Dip zubereiten. Hierfür die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel pürieren. Den Knoblauch pressen und zusammen mit dem Joghurt unter das Avocadomus rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Meine Narbe!

Fast jeder Mensch erinnert sich an die Herkunft seiner Narben. Einige entstehen durch Bagatellverletzungen in der Kindheit, manche durch große Operationen. Doch ganz egal woher eine Narbe stammt, der Körper kann diese Art der Verletzung vorerst nur bedingt schließen, sie muss aus dem Inneren heraus heilen. Dadurch entsteht eine neue bindegewebsartige Schicht aus Ersatzgewebe – die Narbe.

Nicht immer jedoch verheilt eine Wunde ganz reibungslos und unkompliziert. Die Wundränder schließen nicht richtig, entzünden sich sogar. Eine schlechte Wundheilung kann vielfältige Gründe haben, beispielsweise eine vorangegangene Chemotherapie, einen Diabetes Mellitus oder Nikotinkonsum. Zurück bleibt eine breite und kosmetisch unschöne, wulstige Narbe – und das dauerhaft! Sie erinnert an die Verletzung/Operation, man entwickelt ein Schamgefühl und im schlimmsten Fall bleibt eine Taubheit/fehlendes Gefühl im betroffenen Bereich bestehen.



Je nach Ort der Narbe kann diese sogar störend wirken – zum Beispiel nach einer großen Brustkrebsoperation, wo weit bis in die Achselhöhle hinein operiert wird. Solche Narben nennt man hypertrophe (erhabene) Narben. Diese entstehen meistens, wenn ein zu großer Zug auf die Narbe ausgeübt wird oder die betroffene Stelle nicht genügend geschont wird. Nicht selten treten auch hier Entzündungen mit Fieber und starken Schmerzen auf und es kann sich Wundwasser (sogenanntes Serom) bilden. Hier besteht unbedingt Handlungsbedarf, das heißt, Sie sollten das Ganze bei einem Arzt (noch besser im behandelnden Brustzentrum) abklären lassen. Das Brustzentrum ist auf solche Komplikationen vorbereitet und kann im multiprofessionellen Team handeln, um eine gemeinsame Entscheidung und Therapiemethode zu finden.

Daher rate ich eindringlich, die regelmäßigen Kontrollen nach einer erfolgten Operation wahrzunehmen, denn eine Narbe braucht gute zwei Jahre, um zu reifen.

Bei größeren Operationen wird nach Abschluss der Wundheilung eine physiotherapeutische Behandlung durchgeführt. Physiotherapeuten massieren das Narbengewebe von außen, was erheblich zur Schmerzlinderung und besseren Beweglichkeit beiträgt. Man bekommt zusätzlich eine Anleitung mit auf den Weg, um diese Prozedur auch zu Hause durchführen zu können.

Natürlich kann man selbst sehr viel dazu beitragen, indem man mit einer guten „Narbenpflege“ und „Narbenhygiene“ das Hautbild deutlich verbessert. Die Wundheilung muss in jedem Fall abgeschlossen sein, das heißt, es darf sich kein Schorf, Fäden o. ä. mehr auf der Wunde/Naht befinden. Mittlerweile gibt es sehr gute Gels, Salben, Öle oder sogar Sprays zur Narbenpflege. Eine regelmäßige Anwendung unterstützt somit aktiv den Hautheilungsprozess. Die gängigen Inhaltsstoffe sind Dexpanthenol, Urea oder Allantoin. Die Anwendung und Handhabung ist recht einfach und in der Anschaffung sind diese Produkte schon günstig zu haben.

Eine moderne Variante der Narbenpflege und Narbenbehandlung sind Narbengelpflaster bzw. Silikonpflaster. Diese speziellen Pflaster kommen meist ohne einen besonderen Wirkstoff aus und wirken eher mechanisch auf die betroffene Stelle – es entsteht ein leichter Druck auf das Narbengewebe. Dadurch kommt es zur Umstrukturierung des Narbengewebes. Durch die Anwendung von Narbengelpflastern hat man eine Art Schutzfunktion von außen, was sich als klarer Vorteil erweist. Der Tragekomfort wird als angenehm empfunden. Der Nachteil: Sie sind recht hochpreisig und die Tragedauer sollte nicht überschritten werden (je nach Herstellerangaben). Wer es lieber natürlich mag, greift am besten zu (Manuka)-Honig oder Aloe Vera Gel und massiert dieses mit kleinen sanften, kreisenden Bewegungen ein. Die Prozedur sollte mindestens zweimal täglich erfolgen.



Pauline Kludt
Onkologische Fachpflegerin
Katholisches Marienkrankenhaus Hamburg

blog

Wie *ich* den Kraftsport wiederentdeckte



Kann Krafttraining bei metastasiertem Brustkrebs das Immunsystem stärken?

In den letzten Monaten wurde unser aller Leben durch die weltweite Corona-Pandemie auf den Kopf gestellt und von heute auf morgen war in unserem Alltag nichts mehr so wie vorher. So ähnlich ist es, wenn man mit einer metastasierten Brustkrebserkrankung konfrontiert wird. Das Leben gerät mit voller Wucht aus der gewohnten Bahn und muss neu sortiert und eingerichtet werden.

Ich bin heute 52 Jahre alt, Yoga- und Meditationslehrerin und lebe seit 2011 mit der Diagnose triple-positiver Brustkrebs und bin seit 2014 metastasiert. Vieles hat sich seither verändert und ist nicht mehr, wie es zuvor gewesen ist. Was ich mir aber trotz meiner Erkrankung immer bewahrt habe, ist meine Begeisterung für Bewegung jeglicher Art. Schon seit meiner frühen Jugendzeit war Jogging mein Steckenpferd und als junge Frau ergänzte ich mein Training durch intensiven Kraftsport. Erst viel später entdeckte ich Yoga und Meditation als perfekte Ergänzung.

Das Krafttraining hat sich im Laufe der Zeit etwas verloren, bedingt durch meinen Beruf als Betriebswirtin, die Erziehung meiner beiden Töchter, meine Begeisterung für Yoga und schließlich auch durch die Krebserkrankung. Die Knochenmetastasen, die vor allem mein Schulterblatt stark in Mitleidenschaft gezogen hatten, verhinderten den Wiedereinstieg in das Training mit Gewichten, obwohl ich es immer wieder einmal versucht habe. Gleichzeitig ist mir bewusst, dass das Training mit Gewichten auch im Hinblick auf eine mögliche Osteoporose mehr als sinnvoll ist.

Als ich nun in den letzten Wochen – wie wir alle – meine Zeit vornehmlich zu Hause verbrachte, beschloss ich, inspiriert durch meine Töchter, das Krafttraining noch einmal in meinen Tagesablauf einzubauen. Überraschenderweise konnte ich nun, sechs Jahre nach der Diagnose Knochenmetatstasen, zum ersten Mal wieder schmerzfrei trainieren. Zehn oder zwanzig Minuten pro Tag, so war mein Plan, und ich ließ mich von YouTube inspirieren. Am Anfang stellte ich fest, dass meine Kraft im Laufe der Jahre und sicher auch altersbedingt trotz meiner regelmäßigen Lauf- und Yogapraxis dahingeschmolzen war. Ich sah meine Töchter mit Leichtigkeit Gewichte stemmen oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten und zweifelte, ob ich jemals wieder eine Verbesserung meiner Kraft erzielen würde. Anfangs war das Workout tatsächlich schwer zu meistern, doch nach der ersten Ernüchterung packte mich der Ehrgeiz. Nach ein paar Wochen spürte ich, dass es mir zunehmend leichter fiel, meine Übungen zu absolvieren und ich konnte sogar das Gewicht und die Anzahl der Wiederholungen steigern. Meine Begeisterung war groß, als ich auch sehen konnte, dass die Muskulatur sich zu verändern, der ganze Körper sich zu straffen begann. Insgesamt fühlte ich mich wohler, ja irgendwie gestärkt, im wahrsten Sinne des Wortes.

> Was ich mir aber trotz meiner Erkrankung immer bewahrt habe, ist meine Begeisterung für Bewegung jeglicher Art.

Während ich nun die frühsommerlichen Wochen mit viel Sport und Kochen verbrachte, ließ ich mein Interesse an aktuellen Studien zum Thema Brustkrebs, Immuntherapien, aber auch der Stärkung des Immunsystems nicht außer Acht. Und so war ich sehr erfreut zu lesen, dass aktuelle Studien des DKFZ am Mausmodel darauf hinweisen, dass Krafttraining das Immunsystem möglicherweise stärken kann.

weiterlesen

https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2020/dkfz-pm-20-38c-Muskeln-fuer-ein-starkes-Immunsystem.php

Bei Krebspatienten und auch im Rahmen chronischer Infektionen zeigt sich oftmals eine Ermüdung des dauerhaft geforderten Immunsystems. Die sogenannten T-Zellen verlieren dabei ihre Aktivität und Funktion. Daher ist die Stärkung der Immunabwehr sowohl für Betroffene als auch für die medizinische Forschung gleichermaßen interessant.

Im Mausmodel des DKFZ zeigen sich erste Hinweise, dass die Muskulatur des Skelettes dazu beiträgt, das Immunsystem zu stärken.

Diese Erkenntnis, das Immunsystem selbst unterstützen zu können, kann für viele Krebspatienten von großer Bedeutung sein. Denn: Leider kommt es bei vielen von ihnen im Laufe der Erkrankung und der Behandlungsdauer nicht nur zur Schwächung des Immunsystems, sondern auch zu massivem Gewichtsverlust, starkem Muskelabbau bis hin zur Kachexie. So setzt sich eine Negativspirale in Gang, die letztendlich zu einem Abbruch der Behandlung führen kann.
Nun wurden im Mausmodell des DKFZ Lymphozytäre-Choriomeningitis-Viren (LCMV) injiziert, um eine dauerhafte Infektion hervorzurufen. Ziel der Studie war es, zu sehen, was mit dem Immunsystem bei fortwährender Inanspruchnahme (wie auch im Rahmen einer Krebserkrankung) passiert. Als Folge der durch den Virus initiierten Infektion wurde beobachtet, dass von der Muskulatur der Botenstoff Interleukin 15 ausgeschüttet wurde. Durch das ausgeschüttete Interleukin wurden Vorstufen der T-Zellen (Teil des Immunsystems) in die Muskulatur gelockt und blieben hier geschützt in Warteposition, bis sie zur Bekämpfung der Infektion als voll ausgereifte und funktionstüchtige T-Zellen zum Einsatz kommen konnten. Im Mausmodell zeigte sich, dass es Mäusen mit mehr Muskelmasse besser gelang, mit der chronischen Infektion fertig zu werden, weil ihr Immunsystem stärker war. Diese Ergebnisse könnten möglicherweise auf den Menschen übertragbar sein und müssen in weiteren Studien belegt werden.

Mich hat dieser Artikel mehr als motiviert, mit dem Krafttraining weiterzumachen, denn es scheint so zu sein, dass:

- **vorhandene Muskulatur Vorstufen von T-Zellen anlockt und im Muskelgewebe vor Funktionsverlust schützen kann,**
- **vorhandene Muskulatur das Immunsystem stärkt und schützt, indem verbrauchte T-Zellen durch die in der Muskulatur wartenden und dann funktionsfähigen T-Zellen ersetzt werden.**

Auch wenn aller Anfang schwer sein kann, man vielleicht ganz langsam beginnen und Rückschläge hinnehmen muss, Krafttraining ist sicher für uns alle und nicht nur für Krebspatienten eine gute Sache!

Auch wenn aller Anfang schwer sein kann, man vielleicht ganz langsam beginnen und Rückschläge hinnehmen muss,

Krafttraining ist sicher für uns alle und nicht nur für Krebspatienten eine gute Sache!



In diesem Sinne, bleiben Sie gesund!



Stefanie Ebenfeld
Yogalehrerin

Alles, was Sie brauchen ist:

eine Sportmatte, Gymnastikband und evtl. einen Stuhl.

Krafttraining

für zu Hause

leichtgemacht

Übungen für Rücken und Oberkörper

Hinweis:
Bei stark erhöhter Knochenbruchgefahr sollte die Kräftigung der Bauchmuskulatur mit Übungen durchgeführt werden, bei denen auf eine starke Rumpfbeugung verzichtet wird (s. u.). Die hier aufgeführten Übungen sind auch für Patientinnen mit verminderter Knochendichte geeignet.

Propeller

Ausgangsstellung:
Stellen Sie sich hüftbreit auf einen stabilen Untergrund. Die Knie sind leicht gebeugt und der Bauch ist leicht angespannt, sodass Sie stabil stehen. Ihre Hände bilden eine leichte Faust und befinden sich neben Ihren Hüften.

Bewegung:
Führen Sie Ihre Hände in kleinen kreisenden Bewegungen (egal ob nach innen oder nach außen) seitlich des Körpers nach oben. Wechseln Sie die Richtung und wandern Sie wieder zurück. Das Gleiche können Sie vor Ihrem Körper machen. Achten Sie darauf, Ihre Rumpfspannung aufrecht zuerhalten und weiter zu atmen.

Variante:
Halten Sie Ihre Arme gestreckt vor Ihrem Körper und führen Sie kleine Hackbewegungen durch. Wandern Sie dabei von innen nach außen und zurück.

Steigerung:
Nehmen Sie jeweils eine kleine Wasserflasche (0,5 l) in jede Hand.



Sich lang machen

Ausgangsstellung:
Setzen Sie sich aufrecht auf ein Gymnastikband auf einen Stuhl.

Halten Sie in jeder Hand ein Ende des Gymnastikbandes und strecken Sie Ihre Arme nach oben. Das Gymnastikband sollte leicht gespannt sein.



Bewegung:
Schieben Sie eine Hand bzw. einen Arm Richtung Decke. Dabei heben Sie gleichzeitig das Gesäß auf der Gegenseite an.



Viel Spaß beim Nachmachen!

Probieren Sie die APP
„Aktiv trotz Brustkrebs“



/// motivierend
/// mobil
/// innovativ

Bleiben Sie in Bewegung!

Diese App zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, körperlich aktiv zu sein trotz Ihrer Burstkrebserkrankung. Sie können zahlreiche, an den Krankheitsverlauf angepasste Übungsvideos aus folgenden Bereichen abspielen:

/// Ausdauer
/// Kraft
/// Koordination und Sensorik
/// Atemtherapie
/// Entspannung

Neu sind Übungen speziell gegen Polyneuropathien und gegen Lymphödeme. Eine zusätzliche Motivation, sich regelmäßig zu bewegen, soll ihnen der „Zen-Garten“ spenden. Je mehr Übungen Sie durchführen, umso prächtiger wird Ihr persönlicher „Zen-Garten.“

Für Informationen zum fortgeschrittenen Brustkrebs besuchen Sie die Website:

www.leben-mit-brustkrebs.de



aktiv trotz Brustkrebs

Mitgefühl ist eine sanfte und mächtige Medizin

Wir haben uns wieder gefunden. Durch Ehrlichkeit und Offenheit und durch Massageöl.

IMPULSE für den Mann, dessen Partnerin an metastasiertem Brustkrebs erkrankt ist





Partner in einer Beziehung zu sein, ist schon unter ganz normalen, gesunden Verhältnissen nicht immer einfach. Partner in einer Beziehung zu sein, in der die Frau Krebs, gar fortgeschrittenen Krebs, hat, ist eine noch größere Herausforderung.



Gut vorbereitet

hat man mehr vom Gespräch

- **Morgen ist Ihr Termin beim Arzt. Es geht um die Auswertung Ihrer Untersuchungen und natürlich auch daum, wie es danach weitergeht.**

Sie sind aufgeregt.

Wird alles gut werden?

Was wird es für Ergebnisse geben?

Werde ich die Therapie vertragen?

Wie wird es weitergehen?

Wird es die richtige Therapie für mich sein?

Was, wenn es nicht funktioniert?



Es gehen Ihnen so viele Fragen durch den Kopf

Gerade aus diesem Grund ist es wichtig, gut vorbereitet in ein solches Gespräch zu gehen.

Die Zeiten, in denen man sich nicht getraut hat, dem Arzt bzw. der Ärztin Fragen zu stellen, offen und ehrlich zu sein, sind vorbei. Es wird ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Arzt bzw. Ärztin und Patient/-in auf Augenhöhe angestrebt. Dieses Verhältnis ist maßgeblich für den Therapieerfolg.

Es ist wichtig, als Patient/-in zu verstehen, warum bestimmte Untersuchungen gemacht werden oder warum der Arzt bzw. die Ärztin genau diese Therapie vorschlägt. Entscheidungen sollten im besten Fall immer gemeinsam getroffen werden. Das erhöht die Akzeptanz der Maßnahme und führt auch zu einem besseren Ergebnis.

Also scheuen Sie sich nicht, alle Ihre Fragen zu stellen. Es gibt keine dummen Fragen. Es geht schließlich um Sie und Ihre Gesundheit.

!

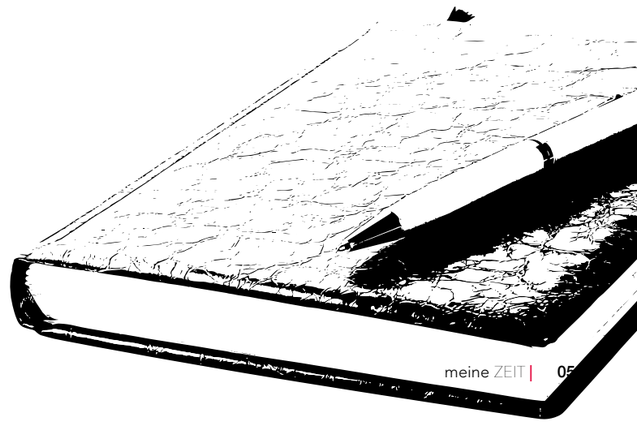
HIER EINIGE TIPPS, DIE IHNEN DIE VORBEREITUNG AUF IHREN TERMIN ERLEICHTERN KÖNNEN.

Welche Fragen sind sinnvoll und hilfreich:

- **Welche Behandlungs-möglichkeiten gibt es?**
- **Was sind deren Vor- und Nachteile?**
- **Was kann ich selbst zum Erfolg meiner Therapie beitragen?**
- **Welche Folgen hat meine Therapie?**
- **Gibt es Alternativen?**
- **Wie sind die Erfolgsaussichten?**
- **Was sind die nächsten Schritte? Wie geht es weiter?**
- **Wie schnell muss ich mich entscheiden?**

Worüber sollten Sie sich vor dem Gespräch im Klaren sein:

- **Grund des Termins**
- **Was möchte ich in diesem Gespräch klären?**
- **Brauche ich eine Begleitperson?**
- **Brauche ich Notizen, um im Gespräch nichts zu vergessen?**



Natürlich gibt es viele individuelle weitere Fragen. Notieren Sie sich im Vorfeld alles, was Ihnen wichtig erscheint.

Trotz intensiver und guter Vorbereitung kommt es manchmal zu Missverständnissen oder man hat das Gefühl „nicht gehört zu werden“. Hier sind einige hilfreiche Tipps, wie man gut mit diesen Herausforderungen umgehen kann.

	SITUATION AUS SICHT DER PATIENTIN	SO KANN ICH MICH VERHALTEN
1	Arzt/Ärztin schaut während des Gesprächs immer auf den Bildschirm.	Ich warte, bis der Arzt/die Ärztin mich anschaut. Ich frage:“ Haben Sie schon Zeit für mich oder soll ich kurz warten?“
2	Arzt/Ärztin nimmt mich und meine Beschwerden nicht ernst.	Ich schildere meine Situation im Alltag und welche Beeinträchtigung ich durch die Beschwerden habe. Ich frage:„Wie können Sie mir diesbezüglich helfen?“
3	Arzt/Ärztin unterbricht mich immer wieder.	Ich bitte ihn/sie, mich ausreden zu lassen. Ich sage ihm/ihr im Vorfeld, wie lange ich für meine Schilderung brauche.
4	Arzt/Ärztin benutzt zu viele Fremdwörter.	Ich frage nach einer Übersetzung bzw. Erklärung. Ich sage ihm/ihr, was ich verstanden habe.
5	Ich muss ein heikles Thema ansprechen (Inkontinenz o. ä.).	Ich informiere den Arzt/die Ärztin offen über mein Unbehagen, dieses Thema anzusprechen.
6	Ich bin unsicher bezüglich meiner Behandlung.	Ich teile dem Arzt/der Ärztin meine Unsicherheit und den Grund dafür offen mit. Ich frage nach möglichen Alternativen. Ich bitte um mehr Informationen.

Egal, in welcher Situation Sie sich befinden: Es ist wichtig das Vertrauensverhältnis zu Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin zu bewahren. Seien Sie unvoreingenommen offen und teilen Sie alle Gedanken, Bedenken, Erfahrungen und Wünsche mit Ihrem Behandler oder Ihrer Behandlerin.

Nicht zuletzt werden Sie auch vom Gesetzgeber durch Ihre Patientenrechte gestärkt. So hat zum Beispiel jeder seit Mitte 2015 einen gesetzlichen Anspruch auf eine Zweitmeinung. Weiterhin haben Sie jederzeit das Recht auf Einsicht in Ihre Krankenakte und Befunde.

Sollten Sie sich gar nicht ernstgenommen und gut betreut fühlen, steht Ihnen als letzte Option ein Arztwechsel – auch während der Behandlung – offen.

Abschließend bleibt zu sagen, dass wir hier in Deutschland von einem sehr hohen medizinischen Standard profitieren. Es wird viel für ein gutes Verhältnis zwischen Ärzt/-innen und Patient/-innen auf Augenhöhe getan, von dem letztendlich alle profitieren.

Weitere hilfreiche Tipps finden sie auf folgenden Internetseiten:

www.stiftung-gesundheitswissen.de
www.ipt-intensivpflege.de
www.ichbeimarzt.de



Sandra Kleiber
Wissenschaftlicher Außendienst Onkologie
Trainerin für WERTvolle Kommunikation
Novartis Pharma GmbH

Pflegeprofessionell empfiehlt ORGANISATION TIPP

ORGANISATION

Flugkraft

Website
https://www.flugkraft.de/

Facebook
https://www.facebook.com/flugkraft

Instagram
https://www.instagram.com/flugkraft_fotohilfsprojekt/

Flugkraft ist viel mehr als ein Fotohilfsprojekt für an Krebs erkrankte Menschen, das Hoffnung und Mut schenkt. So besteht neben kostenlosen Fotoshootings die Möglichkeit, an Schmink- und Kreativ-Workshops für Frauen teilzunehmen. Für Frauen, die nicht aus der näheren Umgebung kommen, werden zudem die Hotelkosten übernommen und vieles mehr. Individuell abgestimmte Kraftpakete, durchbrechen den Alltag Betroffener und deren Familien und schenken Freude. Dazu reicht bereits eine Mail mit einigen näheren Informationen an das Flugkraft-Team. Abgerundet werden die Unterstützungsmöglichkeiten durch individuelle Hilfen, eine telefonische Hotline und Selbsthilfegruppen, bei der Betroffene sich austauschen und Rat einholen können. Auch versteckte Facebook-Gruppen versprechen eine Austauschmöglichkeit für Betroffene und ihre Angehörigen.

experten INTERVIEW

Prof. Dr. med.
Michael Lux



„Haben Sie noch offene Fragen?" Diesen eine Satz kostet mich zehn Sekunden.

Das Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelden Arzt ist für Patientinnen wichtig und aufregend zugleich. Wenn es statt Aufklärung und Hilfe Verwirrung und das Gefühl des Scheiterns bringt – dann ist eindeutig etwas schiefgelaufen. Auch Ärztinnen und Ärzte kennen dieses seltsame Gefühl, das nach solch einem nicht geglückten Gepräch zurückbleibt. Wie kommt es, dass beide Seiten sich bemühen und man dennoch aneinander vorbeiredet? Um das zu verstehen, beleuchten wir in diesem Interview, aus welchen Situationen heraus Gespräche mit Patientinnen geführt werden und welche „Gelingensfaktoren" es gibt. Unser Interviewpartner, der Gynäkologe Professor Dr. med. Michael Lux, ist Chefarzt der Frauen- und Kinderklinik St. Louise in Paderborn und des St. Josefs-Krankenhauses in Salzkotten. Er ist Senior-Operateur Mamma nach Kriterien der DKG e. V und DGS e. V. Des Weiteren ist er Mitglied der Leitliniengruppe für das Mammakarzinom in Deutschland und Mitglied der Kommission Mamma der AGO e. V. Auf das Patientinnengepräch legt er besonders viel Wert.

WESHALB HABEN SIE SICH FÜR DIESEN BEREICH DER MEDIZIN ENTSCHIEDEN?

Ja, das war mehr oder weniger bedingt durch meinen Doktorvater, der leitender Oberarzt in der Frauenklinik am Universitätsklinikum Düsseldorf war. Ich bin dann schrittweise in die Gynäkologie hineingewachsen.

WIE VIELE PATIENTINNEN TREFFEN SIE DENN JETZT SO AM TAG?

Wenn ich Sprechstundentag habe, so 30 bis 35, wenn ich keine Sprechstunde habe, sind es 15 bis 20. Wenn man noch die Visiten dazu nimmt, sind 40 % der täglichen Arbeit Gespräche mit Patientinnen und deren Angehörigen.

DAS SIND SEHR VIELE INFORMATIONEN, DIE SIE DA JEDEN TAG VERARBEITEN MÜSSEN …

Ja, schon, das sind lange Tage. Ich mache das aber gerne.

AUS WELCHER SITUATION KOMMEN SIE IM ALLGEMEINEN, WENN SIE SICH MIT EINER PATIENTIN ZUM GESPRÄCH TREFFEN?

Also, Gespräche bei der Visite mache ich in der Regel zwischen den OPs. Bei der ersten Patientin, die ich in der Sprechstunde treffe, komme ich meistens aus dem OP runter. Danach geht es von Gespräch zu Gespräch. Wenn ich dann noch ein langes Gespräch mit einer stationären Patientin habe, mache ich es gerne abends in Ruhe.

WIE LANG SIND DIE GESPRÄCHE, DIE SIE FÜHREN?

Das reicht von der normalen Vorsorge, die vielleicht eine Viertelstunde dauert, weil die Patientin wenige Fragen hat und fit ist, bis zu einer Stunde. Manchmal dauert es sogar noch länger in Fällen mit Krebsbefund. Dann haben die Patientinnen viele, viele Fragen. Da ist unter Umständen schon eine Stunde schnell weg.

WENN SIE IN SOLCH EIN GESPRÄCH GEHEN, WAS IST IHR ZIEL? WAS WOLLEN SIE GEMEINSAM MIT DER PATIENTIN ERREICHEN?

Der erste Schritt ist eine informierte Patientin. Ich möchte ihr nicht zuviel Information geben, aber so viel Information, dass sie gut entscheiden kann, was die richtige Therapie für sie ist. Natürlich möchte ich ihr gleichzeitig aber auch Sicherheit geben. Also das Gefühl, dass sie sich in die richtigen Hände begibt und dass sich jemand um sie kümmert und für sie da ist. Außerdem möchte ich ihr auch Ängste nehmen. Aber das geht einher mit der Informationsvermittlung! Aus meiner Sicht hat eine Patientin nur Ängste, wenn sie nicht richtig informiert ist.

WAS WÄRE ZU VIEL INFORMATION?

Zu viel Information ist, wenn man alles Mögliche erzählt, bis ins Detail auch Alternativen darstellt, welche vielleicht für die Patienten gar nicht in Frage kommen. Wenn man zu viel Fachchinesisch verwendet, dann merkt man auch, dass die Patientin nicht mehr zuhört, weil sie gar nichts mehr aufnehmen kann.

MANCHMAL SIND SIE IN DER SITUATION, DASS SIE WISSEN, DASS SIE GLEICH ETWAS SAGEN WERDEN, DAS EIN LEBEN WAHRSCHEINLICH VERÄNDERN WIRD, EVENTUELL AUS DEN ANGELN HEBT … WIE BEREITEN SIE SICH DARAUF VOR?

Wichtig ist: Ich muss die Patientin kennen. Es macht sicherlich einen richtig schlechten Eindruck, wenn eine Patientin reinkommt und der Arzt muss sich erst einmal orientieren, in der Akte herumlesen, was überhaupt los ist und ist gar nicht richtig informiert. Die Information muss vorher passieren. Also: Wichtig ist die angemessene Vorbereitung mit Einplanen der entsprechenden Zeit. Wesentlich ist auch die entsprechende Ruhe. Keine Störungen, kein Telefongebimmel. Zwischendurch keine Gespräche. Sich Zeit nehmen für die Patientin. Das Gefühl geben, sie hat alle Zeit der Welt, um ihre Fragen zu klären. Dann: Erst mal informieren. Natürlich über die Befunde, aber auch direkt die Relevanz und die Hintergründe darstellen. Das natürlich in einer entsprechenden Sprache, die die Patientin auch versteht.

WIE IST DENN IHRE GEFÜHLSLAGE, WENN SIE SOLCH EIN GESPRÄCH HABEN?

Natürlich, Mitgefühl ist da. Das Einfühlen in die Situation natürlich auch. Ja, es tut einem selbst auch häufig sehr leid.

WENN ICH EINE BESONDERS ENGAGIERTE PATIENTIN BIN UND ICH KOMME MIT GANZ VIELEN NEUEN IDEEN ZU IHNEN, IST DAS NERVIG?

Mich zu nerven ist sehr schwierig, nahezu unmöglich. Fragen Sie da mal meine Kinder ;-) Sagen wir es mal so: Nö, eine informierte Patientin, die viele Fragen mitbringt, ist letztendlich aus meiner Sicht nie nervig, sondern immer hilfreich. Allerdings mache ich es so: Patientinnen haben manchmal eine Liste mit Fragen dabei, die sie dann auspacken. Darauf stehen tausend Sachen. Ich schlage in dem Moment vor: „Jetzt erzähle erst mal ich und dann fragen Sie." Dann fange ich an und beschreibe die Situation, die Befunde, erkläre die Relevanz, erkläre die nächsten Schritte mit Vor- und Nachteilen, mit Nebenwirkungen und so weiter. Wenn ich fertig bin, sage ich der Patientin: „Jetzt sind Sie dran." 80 Prozent der Fragen, die sie sich aufgeschrieben haben, sind dann meistens schon geklärt. Dann hat die Patientin noch ein paar wenige offene Fragen, die wir recht gut durchbekommen.

GIBT ES AUCH SCHWIERIGE GESPRÄCHSSITUATIONEN, DIE SIE NICHT AUFLÖSEN KÖNNEN?

Ja, wenn man eine Situation mehrfach erklärt und die Patientin kann es nicht verinnerlichen oder will es nicht wahrhaben. Dementsprechend fragt sie immer und immer wieder. Dann muss man zum Ende kommen und sagen: „Okay, ich glaube, für heute kommen wir so nicht weiter. Alles Wichtige ist erst mal besprochen. Nehmen Sie es mit nach Hause. Denken Sie darüber nach. Schreiben Sie sich zu Hause weitere Fragen auf, die kommen. Sprechen Sie mit Ihrer besten Freundin oder Bekannten, mit Ihrer Frauenärztin oder Angehörigen. Und dann sehen wir uns nächste Woche nochmal wieder und klären die dann noch offenen Fragen, die übrig geblieben sind." Das ist hilfreicher als eineinhalb Stunden immer dasselbe durchzukauen und man kommt nicht weiter.

WAS MACHEN SIE, WENN SIE MERKEN, DA IST NOCH EINIGES AN FRAGEN IM BUSCH, ABER DIE PATIENTIN TRAUT SICH EINFACH NICHT ZU FRAGEN?

Das ist eine größere Herausforderung, als wenn die Patientin einen Fragenkatalog mitbringt. Da darf man sich natürlich nicht hinreißen lassen und sich denken: „Oh, das geht ja jetzt schön schnell. Draußen warten die Patientinnen. Dann geht das ganz flott und ich komm schnell weiter." Hier muss ich mir auch die Zeit nehmen und ihr trotzdem nochmal alle Befunde erklären und die Bedeutung darstellen. Egal, ob sie jetzt fragt oder nicht. Ich schreibe auch sehr gerne mit und male sehr viele Skizzen in der Sprechstunde. Das gebe ich den Patientinnen als Gedächtnisstütze direkt mit.

WENN EINE PATIENTIN SICH MISSVERSTANDEN FÜHLT, WAS WÜRDEN SIE SICH ALS BEHANDELNDER ARZT WÜNSCHEN? WAS SOLL SIE DANN TUN?

Sprechen! Sagen: „Das habe ich so nicht gemeint" oder „Nee, da denke ich anders, können Sie das nochmal erklären?" Das große Problem ist, wenn man so etwas nicht mitkriegt.

SIND DIE PATIENTINNEN EXPERTIN FÜR SICH SELBST, WEIL SIE AM NÄCHSTEN AN SICH DRAN SIND?

Ja, absolut.

ÄRZTINNEN UND ÄRZTE ERKLÄREN OFT MIT VIELEN BEGRIFFEN AUS DER FACHSPRACHE. PATIENTINNEN SIND DAVON OFTMALS VERWIRRT. SIE FRAGEN SICH DANN MANCHMAL: „WOLLEN DIE ÄRZTINNEN UND ÄRZTE EIGENTLICH, DASS ICH NICHT ALLES VERSTEHE?"

Das ist ein typisches Problem, wenn man jung ist und gerade aus dem Studium herauskommt. Dann ist es natürlich wichtig, dass man sich quasi immer und immer wieder selbst reflektiert und sich überlegt: „Was habe ich denn gerade gesagt? Ist das etwas, was für mich und meine Kollegen selbstverständlich ist, aber was die Patientin gar nicht verstehen kann? Oder war das jetzt verständlich?" Wenn man diese Selbstreflektion nicht macht oder damit aufhört, dann fällt man einfach ins Fachchinesisch und die Patientin versteht nur Bahnhof.

DANN SOLLTEN PATIENTINNEN DARAUF ALSO AUFMERKSAM MACHEN. WAS WÜRDEN SIE SAGEN? IST ES UNGEWÖHNLICH, DASS MAN AUS SO EINEM GESPRÄCH RAUSGEHT UND NACHHER MERKT „MENSCH, DAS UND DAS HAB ICH GAR NICHT VERSTANDEN"?

Das kommt sicherlich auch öfters vor. Das ist wiederum abhängig von der jeweiligen Ärztin bzw. vom jeweiligen Arzt, die bzw. der mit der Patientin spricht. Es ist ja auch so: Ich kann mein Auto in die Autowerkstatt bringen und der Mechaniker erzählt mir einen vom Bären, was gemacht werden muss. Ich verstehe kein Wort und der andere kann mir erklären, die Dichtung ist dafür wichtig, damit das und das läuft. Jeder kann Fachchinesisch sprechen, manchmal extra. Das ist in der Medizin dasselbe. Aber: Hier geht es um Leben! Hier geht es um Heilung. Somit soll die Patientin nachfragen und es sich nochmal mit leichteren Formulierungen erklären lassen, bis sie es verstanden hat. Da ist keine Ärztin oder Arzt verstimmt.

WAS SOLLTE EINE PATIENTIN VERSTANDEN HABEN, WENN DIE BEHANDLUNG BEGINNT?

Wenn die Patientin in den OP geht oder in die Therapie, z. B. eine Chemotherapie, sollte sie zumindest verstanden haben, worum es grundsätzlich geht und wofür sie es macht. Nur eine informierte Patientin kann angemessen die Therapie unterstützen. Nur eine Patientin, die informiert ist, kann sich melden, wenn irgendetwas nicht stimmt oder eine Nebenwirkung auftritt. Die nicht informierte Patientin hat die Nebenwirkungen und denkt: „Ach, das ist wahrscheinlich normal, das gehört zur Chemo dazu". Dann hat sie nachher hohes Fieber und eine schwere Infektion, kommt aber nicht zu mir. Das kann dann gefährlich werden.

ALSO ZÄHNE ZUSAMMENBEISSEN IST NICHT IMMER GUT?

Bei einer Krebsbehandlung gar nicht – fragen ist immer besser.

Das sind keine Luxusfragen, sondern enorm wichtige Fragen. Die werden leider viel zu selten angesprochen von Patientenseite, aber natürlich auch verständlicherweise. Leider gibt's viel zu wenige Ärztinnen und Ärzte, die dieses Thema von sich aus ansprechen.

ES GIBT AUCH FRAGEN, DIE MUTEN ERST EINMAL WIE LUXUSFRAGEN AN. FRAGEN NACH SCHÖNHEIT UND SEXUALITÄT … GIBT ES AUS IHRER SICHT EIGENTLICH „UNFRAGBARES" IN EINEM PATIENTINNENGESPRÄCH? ETWAS, DAS DEM ARZT GEGENÜBER WIRKLICH EINE GRENZE ÜBERSCHREITEN WÜRDE?

Nicht wirklich. Also klar, solange es jetzt keine Themen sind, die in das eigene Privatleben hineinreichen, sehe ich nichts Unfragbares.

EMPFINDEN SIE ES ALS HILFREICH, WENN PATIENTINNEN SICH NACH KOMPLEMENTÄREN THERAPIEN UMSCHAUEN?

Auf jeden Fall! Und wichtig finde ich es auch, dass sie das offen gegenüber ihrem Behandler ansprechen, dass sie sich für komplementäre Therapien interessieren und weitere Informationen suchen. Was ich nicht so gut finde ist, wenn heimlich irgendetwas gemacht wird und nachher die klassische Therapie schlechter läuft. Die kann folgend mehr Nebenwirkungen haben, weil die Patientin irgendwelche Wurzeln aus Hongkong nimmt, die nachher doch Leberschäden hinterlassen. Einfach drüber sprechen.

Komplementärmedizin ist enorm in den Fokus der Medizin gerutscht. Eine Selbstverständlichkeit in der Onkologie. Man kann darüber vollkommen offen sprechen und Informationsbedarf äußern. Oder wenn man konkret etwas plant, seine Behandlerin bzw. seinen Behandler fragen: „Ist das okay, dass ich das nehme? Sind Sie damit einverstanden oder haben Sie da Bedenken?“ Halt nichts heimlich machen. Das ist wichtig, denke ich.

WIE KANN DIE PATIENTIN IHNEN HELFEN, DAMIT ES IM GESPRÄCH MÖGLICHST KEINE MISSVERSTÄNDNISSE GIBT? SIE SAGTEN SCHON: NACHFRAGEN UND OFFEN ERZÄHLEN … UND WEITER?

Wenn eine Patientin das Gefühl hat, dass ihre Fragen noch nicht angemessen beantwortet worden sind, spricht ja überhaupt nichts dagegen, nochmal einen Folgetermin auszumachen. Also eine Woche später nochmal zu kommen und zu sagen „Herr Doktor, Sie haben das toll erklärt. Aber um ehrlich zu sein, ich habe zu Hause nochmal nachgedacht und die drei Fragen brennen mir noch auf der Seele. Können wir da nochmal drüber sprechen?“ Ich habe meinen Assistentinnen und Assistenten immer gesagt: „Investiert beim Aufklärungsgespräch für eine Therapie besonders viel Zeit, egal wie lange es dauert. Ihr kriegt die Zeit später wieder rein. Nämlich im Bereich von Nebenwirkungsmanagement während der Therapie. Eine informierte Patientin im weiteren Verlauf nimmt euch viel Arbeit wieder ab, weil sie einfach weiß, was zu tun ist.“ Dementsprechend ist das eine hervorragende Investition. Eine Patientin, die eine Chemotherapieaufklärung von fünf Minuten hat, wird uns in der Chemotherapie definitiv mehr beschäftigen als eine, die eine Stunde aufgeklärt worden ist und wirklich keine Fragen mehr hat.

EIN SCHLECHTES GEWISSEN HABEN, WEIL MAN SO VIEL ZEIT BEANSPRUCHT, SOLLTE MAN ALS PATIENTIN ALSO DANN AUF GAR KEINEN FALL … WAS HAT ES DENN MIT DEM TAGEBUCH AUF SICH, DAS DIE PATIENTIN FÜHREN SOLL?

Naja, wenn eine Patientin jetzt eine Therapie hat, bei der ich sie nur alle drei Wochen sehe, und dann frage ich: „Alles okay? Hatten Sie irgendwelche Nebenwirkungen? Symptome? War irgendetwas anders als sonst?“ Dann erinnert sie sich vielleicht an gestern und heute und sagt: „Nee, passt alles.“ Aber, dass sie vor zwei Wochen vielleicht schwerste Gliederschmerzen hatte oder zwei Tage nach der Therapie durchgehend erbrochen hat, fällt ihr dann vielleicht gar nicht mehr ein und sie erzählt es nicht. Und da ist ein Patientinnen-Tagebuch einfach hilfreich, sich zu erinnern.

WAS SIND DIE FÜNF WICHTIGSTEN INFORMATIONEN, DIE EINE PATIENTIN MITBRINGEN SOLLTE?

1 Mitbringen sollte sie natürlich alle Befunde, wenn ich sie nicht kenne und die Diagnostik nicht bei mir gelaufen ist.

2 Dann ist es wichtig, dass sie ihre Wünsche mitbringt. Bei jeder Therapieentscheidung muss ich auch wissen, was wünscht sich die Patientin.

3 Es ist zudem immer hilfreich, wenn sie einen Partner mitbringt oder einen Angehörigen – denn vier Ohren hören mehr als zwei.

4 Natürlich, mitbringen sollte sie ihren aktuellen Wissensstand und den am Anfang auch äußern. So nach dem Motto: Hier bin ich, hol mich da ab. Das weiß ich, aber darüber hinaus brauche ich Hilfe.

5 Und mitbringen sollte sie natürlich auch die entsprechende Zeit für das Gespräch. Kommt zwar selten vor, es gibt aber auch Patientinnen, die ganz hektisch sind und immer sagen: „Gut, passt schon alles“.

WELCHE FÜNF FRAGEN SOLLTEN PATIENTINNEN STELLEN?

1 Erst mal, wenn eine Ärztin bzw. ein Arzt die Befunde erklärt, sollte die Patientin immer nachfragen: „Ja, und welche Relevanz, also Bedeutung, hat das denn?“ Zum Beispiel, wenn eine Ärztin bzw. Arzt erzählt: „Der Tumor ist zwei Zentimeter groß. Wir haben einen positiven Lymphknoten.“ Dann sollte man so etwas fragen wie: „Wofür ist das jetzt wichtig zu wissen? Was bedeutet das für mich?“ Also immer nach der Relevanz fragen.

2 Zweitens sollte sie immer fragen, welche Alternativen es gibt: „Ist das die einzige Therapie, die für mich in Frage kommt oder gibt es noch andere? Was sind die Vor- und Nachteile der anderen?“ Also die Abwägung.

3 Und natürlich sollte sie immer fragen, was die Vor- und Nachteile des Therapievorschlages sind. Und bei Nachteilen über die kurzfristigen sowie die langfristigen sprechen.

4 Zudem sollte sie nachfragen: „Wer ist mein Ansprechpartner, wenn ich weitere Fragen habe, wer ist für mich da? Wer kümmert sich um mich? Wen kann ich ansprechen? Unter welcher Telefonnummer oder E-Mail oder Adresse?“

5 Und der fünfte Schritt: „Wann geht was weiter?“

WAS IST DIE WICHTIGSTE FRAGE, DIE EINE ÄRZTIN ODER EIN ARZT UNBEDINGT STELLEN SOLLTE?

Ich finde es ganz besonders wichtig, auch wenn der Tag lang ist und vielleicht die 15. oder 20. Patientin dran ist und man auch müder wird, immer am Ende des Gesprächs meine Patientin zu fragen: „Haben Sie noch offene Fragen?“ Dieser eine Satz kostet mich zehn Sekunden. Die wenigsten Patientinnen haben wirklich noch offene Fragen. Aber diese zehn Sekunden, die ich investiere, gibt den Patientinnen die Möglichkeit, das Ende des Gespräches zu setzen.

Prinzessin uffm Bersch empfiehlt
ORGANISATION
TIPP

ORGANISATIONEN

We care Initiative

Website
https://www.wecaremuc.de/

Facebook
https://www.instagram.com/wecare.muc/

Instagram
https://www.instagram.com/wecare.muc/

Nach der Brustkrebsdiagnose einer lieben Person aus dem Familien- oder Freundeskreis werden Angehörige selbst mit vielen offenen Fragen und Ängsten konfrontiert. Aus diesem Grund haben Sarah und Nadine nach der Brustkrebserkrankung ihrer Mütter die WE CARE Initiative ins Leben gerufen. Mit ihrer Plattform möchten die Freundinnen Angehörige und Freunde mit Wissen und Tools unterstützen, damit diese in der auch für sie herausfordernden Situation stark bleiben und für ihre Angehörigen weiter da sein können. Neben Empowerment geht es ihnen in Zusammenarbeit mit Experten auch um das Thema, eigene Ressourcen und Bedürfnisse zu erkennen und zu stärken.

Bullet Journal –

Entschleunigung und Neuorganisation des Alltags

Wer kennt es nicht, das gute alte Tagebuch ... Ich habe in meiner Teenagerzeit jede Gemütsregung, Träume, Wünsche, Erlebnisse – alles, was mich umgetrieben hat – aufgeschrieben und teils vermeintlich philosophisch formuliert. Das Tagebuch als Ventil und Lebenselixier half mir durch die aufreibende Zeit zwischen Kindheit und Erwachsensein. Das Kalenderbuch – eine abgespeckte Variante – löste später mein Tagebuch ab. Hier schrieb ich dann nur noch stichpunktartig eine Abfolge der Ereignisse nieder, klebte Kinotickets, Fotos oder andere Erinnerungsstücke dazu und hatte schon, ohne es zu wissen, das Grundgerüst eines Bullet Journals erschaffen.

BULLET JOURNAL? WAS IST DENN DAS?

Bullet ist der englische Begriff für Stichpunkt und Journal steht für Tagebuch. Der New Yorker Produktdesigner Ryder Carroll entwickelte das „BuJo", wie es auch genannt wird, um für sich ein System zu erschaffen, mit dem er Aufgaben organisieren und To-Do-Listen abarbeiten kann. Dabei ist es höchst flexibel in der Gestaltung und passt sich den individuellen Bedürfnissen an.

Das BuJo, wie es heute verbreitet in der Community genutzt wird, ist eine kreative Mischung aus Kalender, Notizbuch und Tagebuch und dient dazu, die Vergangenheit nachzuvollziehen, die Gegenwart zu organisieren und die Zukunft zu planen.

TRACKING ALS WICHTIGES GRUNDELEMENT

Das BuJo folgt einem strengen Prinzip aus Analyse, Streichen und Übertragen der geschriebenen Notizen. Schlussendlich bleiben also nur die relevanten, essentiellen Punkte stehen. Sehr häufig wird das Bullet Journal als Hilfsmittel zur Entschleunigung und für eine bewusstere Lebensweise genutzt. Man kann von Woche zu Woche oder auch monatlich entscheiden, wie das Journal fortgeführt und was angepasst wird. Wie verschieben sich die Prioritäten? Wo möchte man mehr Zeit investieren? Was kann man ruhigen Gewissens aus dem Alltag verbannen?

Mit Hilfe verschiedener Werkzeuge, wie beispielsweise dem „Mood-Tracker", ermöglicht einem das Bullet Journal, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Dinge auszublenden, die einen vom Erreichen der Ziele abhalten.

So ein Mood-Tracker kann dabei ganz simpel aus nur drei Emotionen – traurig, glücklich, zufrieden – bestehen oder auch jede einzelne Facette der Gefühlswelt wiedergeben. Egal wie detailliert oder simpel: Man bestimmt individuell, was und in welchem Umfang in dem BuJo „aufgespürt" werden soll.

Mood-Tracker

(z. B. aus drei Emotionen)

traurig

glücklich

zufrieden

Tipps & Ideen zum Bullet Journal

www.punktkariert.de
www.ostrich.de

BuJo –

Könnte das etwas für Sie sein?

MÖGLICHERWEISE EIGNET SICH EIN BULLET JOURNAL GERADE FÜR IHRE GANZ BESONDERE SITUATION?!

Denn: Jede Krebserkrankung kann einen Menschen vollkommen aus der Bahn werfen. Das erneute Auftreten einer Brustkrebserkrankung, wie bei Ihnen, erst recht. Alte und vertraute Gewohnheiten, Sicherheiten oder Beziehungen werden aufgebrochen. Begrifflichkeiten wie neue Wege gehen, Umdenken, Neubewertung von Situationen, Menschen oder Beziehungen bekommen eine ganz neue Dimension.

Damit dieses Gedankenkarussell nicht nur in Ihrem Kopf verbleibt, hilft es, die vielen Gedanken niederzuschreiben, ihnen in kreativer Weise Form zu geben, sie zu ordnen und dann endlich: ABZUHAKEN.

Ein Bullet Journal ist so individuell wie Sie selbst, lässt sich vor- und zurückblättern und macht Erfolge sichtbar – egal wie klein oder groß sie sein mögen.

Für mehr Infos, Ideen und Kursangebote:

www.paisleyqueen.de

paisleyqueen.de

www.facebook.com/PaisleyQueen

Gerade in einem neuen Lebensabschnitt – nach- oder aufgrund einer schweren Krankheit, nach einer möglichen Trennung vom Partner oder Freunden oder einfach auf der Suche nach sich selbst – werden die verschiedensten Tracker ausprobiert. Dabei sind auch hier den Ideen und Zielen keine Grenzen gesetzt. Man möchte eine gesündere Lebensweise praktizieren? Das Tracking von zum Beispiel neuen Ernährungsgewohnheiten, Meditations- oder Gymnastikübungen oder ausreichender Flüssigkeitsaufnahme unterstützt dabei. Möchte man Aufgaben des Alltags eine neue Wichtigkeit zuordnen? Dinge, Aktivitäten oder Menschen, die einem guttun oder eben nicht voneinander trennen? Dann hilft ein BuJo. Selbst das Notieren von wichtigen Terminen, Verabredungen oder Geburtstagen findet seinen Platz.

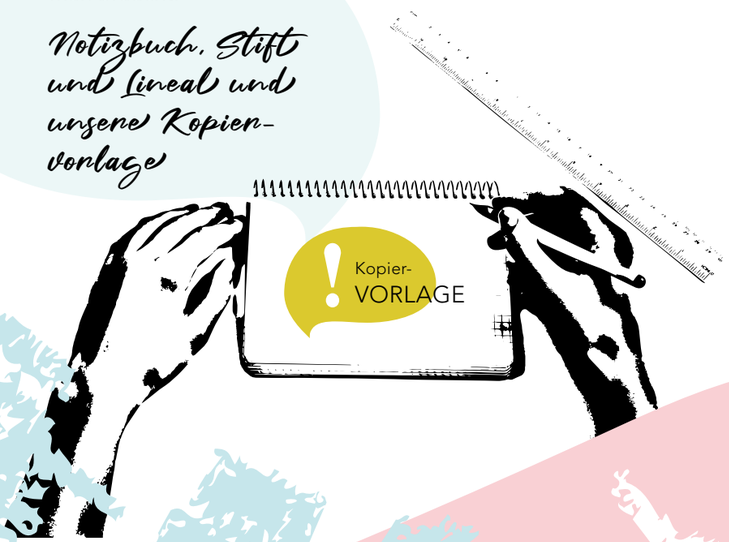
DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG IST DIE REFLEKTION.

Beim bewussten Nachlesen des Notierten fällt auf, welche Aufgaben und Termine man immer wieder vor sich herschiebt und welchen Tracker man angelegt hat, aber überhaupt nicht ausfüllt. Man trägt jeden Tag ein Kreuzchen in eine Übersicht, aber inhaltlich ändert sich nichts? Dann ist es vielleicht nicht das richtige Thema. In jedem Fall werden Klarheit und Struktur das Ergebnis des Umsetzens von Zielen und neuen Gewohnheiten sein.

Anfangs wird es ein Ausprobieren sein, bis man die richtigen Werkzeuge gefunden hat. Dazu benötigt man auch nicht mehr als ein Notizbuch, Stift und Lineal. Zum Erfassen und Auswerten der „Bullets" im Weekly oder Monthly Log muss man kein kreatives Genie sein und kann das einfache Grundprinzip von Ryder Caroll umsetzen. Das Gestalten mit Buntstiften, Aquarellfarben oder Washi Tapes ist aufwändiger und dient meist als eigene Meditation. Es regt zusätzlich dazu an, öfter in seinem Bullet Journal zu blättern und sich alte Notizen durchzulesen. Sollte man sich einmal dazu entschließen, ist das die Geburt eines neuen Hobbys, bei dem man das Nützliche mit dem Schönen verbindet.

Man braucht:

Notizbuch, Stift und Lineal und unsere Kopiervorlage





Ellen Kneisel

Seit Anfang 2019 bietet sie Kreativkurse zum Thema Bullet Journal und Kartengestaltung an.



16 WOCHE Plan

ERNÄHRUNG

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Brot backen							
Belohnung							
Trinken							
Gemüse							
Selbstgemachtes							
Kohlenhydrate							
Fleisch / Fisch							

BEWEGUNG

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Spaziergang							
Einkaufen gehen							
Telefonate erledigt							
Treppensteigen							
Hobby Sport							

15 WOCHE Tagebuch



ETWAS SCHÖNES

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Spaziergang	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhepause	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Belohnung	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Treffen	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Hobby / Buch lesen	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Gespräch / Brief	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Telefonat / Face Time	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Geburtstage / Geschenke	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

ETWAS WICHTIGES

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
genügend getrunken	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
gesund ernährt	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Telefonate erledigt	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Büro zu Hause	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Putzen	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Aufräumen	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Erledigungen	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

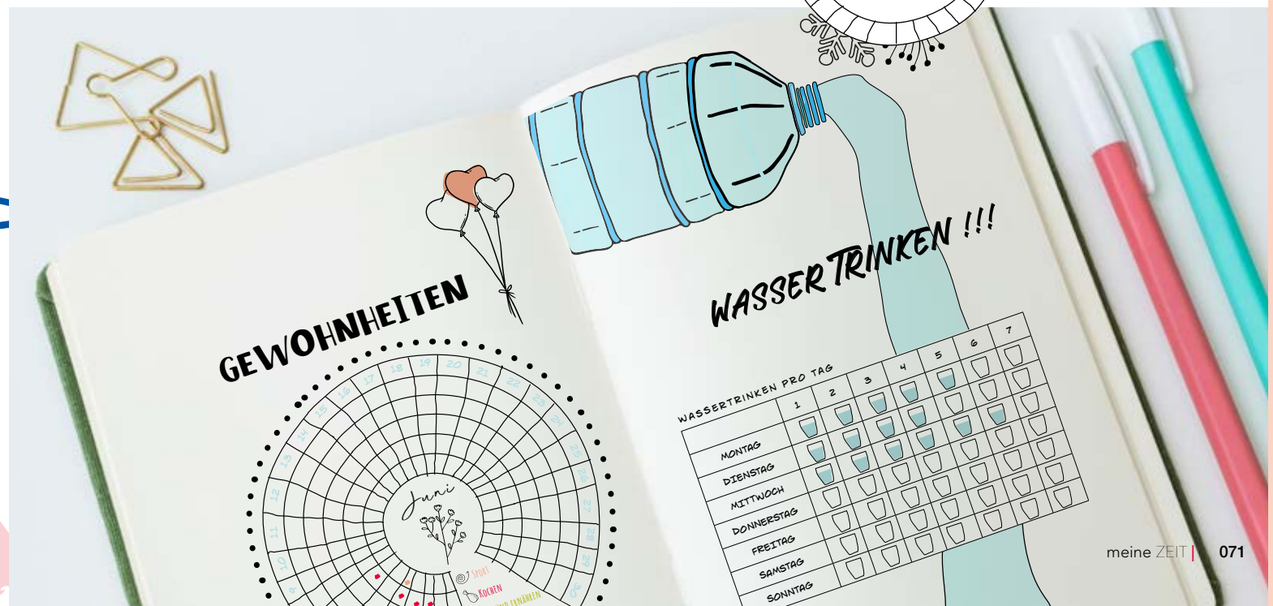
GEBURTSTAGSKALENDER

selbst gemacht

Kalender ...

Ein immer wiederkehrender Teil Ihres BuJo kann ein monatlicher Geburtstagskalender sein. Finden Sie auf den nächsten Seiten Kopiervorlagen dazu!





Rituale, die uns Kraft geben

Rituale

helfen uns dabei, schwere Zeiten des Wandels und der Veränderung leichter auszuhalten.



Nicole Kultau

Wir alle sind geübt in unseren täglichen Ritualen, derer wir uns oft nicht bewusst sind. Ein Ritual ist ein Moment, der unseren Alltag strukturiert und uns Halt bietet. Ein Ritual stärkt aber auch das "Wir"-Gefühl einer Familie. Sie erleichtern das Zusammenleben und unterstützen Emotionen, für die nicht immer Worte gefunden werden müssen.

Bewusst eingesetzte Rituale sind eine Wohltat für die Seele. Sie schenken uns Ruhe, Geborgenheit und Stabilität in einem Alltag, der oft das Äußerste von uns an Krebs erkrankten Menschen abverlangt. Rituale zeichnen sich dadurch aus, dass sie regelmässig wiederholt werden und entwickeln ihre individuellen Kraftmomente. Sie helfen uns dabei, mutig in uns hineinzufühlen und uns mit einer schwierigen Lebensituation auseinanderzusetzen und schneller zu verarbeiten. Rituale dürfen sich verändern und wir sollten den Mut haben, neue Rituale in unseren Alltag einzubeziehen.

Tagebuch
schreiben



Ein wunderbares und reinigendes Ritual liegt dem Tagebuch schreiben inne. Durch das expressive Schreiben ist uns die Möglichkeit gegeben, dass wir traumatische Ereignisse besser verarbeiten können. In Studien wurde bewiesen, dass wir unser Immunsystem durch diese Art der Selbstreflexion unterstützen können.

Glücksmomente
sammeln

Wir alle streben nach den glücklichen Augenblicken des Lebens und doch verlieren wir sie leicht aus unserem Gedächtnis, weil sie trotz ihrer Intensität flüchtig und fragil erscheinen, gerade in besonders schwierigen Lebenssituationen, die uns zu überrollen drohen.

Aber wie wäre es, wenn du und deine Familie die glücklichen Momente eures Lebens auf bunten Zetteln festhaltet, diese in einem schönen Glas oder einer Familienschatzkiste zusammen mit Bildern, Konzertkarten und Erinnerungsstücken sammelt und am Ende eines Jahres eure Glücksmomente hervorholt und wiederaufleben lasst?



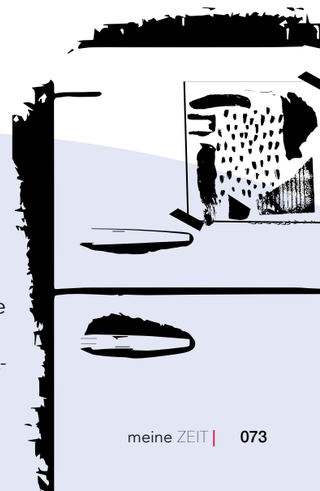


Achtsamkeit

Das zur Ruhe finden am Ende eines Tages kann ein beruhigendes Ritual sein und uns dabei helfen, einen schwierigen Tag leichter loszulassen und unser Gedankenkarussell mit Achtsamkeit zum Stillstand zu bringen. Vielleicht bei einer Tasse Tee bei sanftem Kerzenschein oder einem entspannenden Bad, welches aufgewühlte Sinne beruhigt. Wenn es uns dabei gelingt, auch schwierigen Tagen noch etwas Gutes abzugewinnen, haben wir einen wichtigen Schlüssel der Resilienz in uns gefunden, die sich erlernen lässt.

Visualisiere
deine Wünsche

Während meiner Therapiezeit gab es manche dunkle Stunde, die mir viel Kraft und Mut abverlangte. Um dem etwas entgegenzusetzen, begann ich mir gedanklich vorzustellen, was ich mir Gutes tun wollte. Um meinen Wünschen mehr Gewicht zu verleihen, fing ich an, diese auf einem Poster schriftlich und mit Bildern zu visualsieren und pinnte diese bunte Collage an meinen Kühlschrank. So hatte ich meine Wünsche jederzeit vor Augen und wann immer ich an ihnen vorüberging, schenkten sie mir Hoffnung und die Kreativität, meine Wünsche umzusetzen.



Klassiker aus Großbritannien

Tee und Scones – der Briten Lebenselixier!
Lecker und vor allem so einfach in der Zubereitung, dass man sie ganz ohne Mühe und Vorbereitung backen kann. Und die Zutaten hat man meist auch noch im Haus ... Scones sind im Grunde kleine, weiche Brötchen, so etwas wie der Alleskönner für den Alltag.

schnelles Backen

Scones (mit Marmelade)

350 g Mehl
3 TL Backpulver
Prise Salz
125 g Butter
3 Esslöffel Zucker
150 g Jogurt
1 Ei und etwas Milch zum Bestreichen

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen.

Jogurt & kalte Butter hinzugeben, mit Knethaken mischen.

Per Hand nochmal sehr kurz durchkneten

Auf bemehlter Arbeitsplatte Teig dick ausrollen (ca. 2 cm) und mit einem großen Kreis-Ausstecher (Durchmesser: rund 7 cm) oder einer kleinen Kaffeetasse ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Mit der verquirlten Ei- und Milchmasse bestreichen.

Bei 160 Grad Umluft im Ofen rund 15 Minuten backen. Achtung: Wenn die Scones von oben zu braun werden, ein Backpapier darüberlegen.

Ergibt rund 12 Stück.

... dazu isst man Butter und Marmelade

Serviervorschlag



Impressum

klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG
Patricia Martin, Kim Zulauf
Bergstraße 106 a
64319 Pfungstadt
www.klarigo.eu

Texte:
Babette Braun, Stefanie Ebenfeld, Angela Ebert, Claudia Enmark, Sandra Kleiber, Pauline Kludt, Ellen Kneisel, Monique Koller, Arndt Krödel, Nicole Kultau, Simone Linsenbühler, Claudia Löffler, Michael Lux, Patricia Martin, Verena Menzel, Christine Raab, Kim Zulauf

Unser ganz besonderer Dank gilt den Betroffenen, die an diesem Magazin mitgewirkt haben.

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt, vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle. Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen.

Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

Mit Unterstützung der Novartis Pharma GmbH.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2021

Bildnachweise: S. 16: © bhofack2/istockphoto.com; S. 21: © Tabitazn/istockphoto.com; S. 27: © Catalenca/photocase.de; S. 32/33: © elenaleonova/istockphoto.com; S. 39: © shironosov/istockphoto.com; S. 46/47: © juefraphoto/istockphoto.com; S. 56/57: © PeopleImages/istockphoto.com; S. 75: © LM-Photo/istockphoto.com

Tu das, was Du tust aus vollem Herzen



Novartis Pharma GmbH | Nürnberg
www.novartis.de

NOVARTIS

klarigo_
— Verlag für Patientenkommunikation

Ausgabe 02 | 2021

124161-2, Art.-Nr.: 1084924, 02/25

MEINE ZEIT