Ausgabe 03

Meine ZEIT

Vollen Impulse

MAGAZIN FÜR DIE PATIENTIN MIT METASTASIERTEM BRUSTKREBS

EXPERTENINTERVIEW MIT DR. MED. DAGMAR GUTH

Teilnahme an STUDIEN?



PRALL GEFÜLLT...

...sinnvoll, kreativ, informativ, wohltuend, anders, bereichernd!!

Im Duft der Blüten ertönt die Melodie des Neuen

Beat Jan

Ohne Angst kein Mut oder:
Warum wir uns vor Ängsten nicht zu fürchten brauchen und wir ihre freisetzende Kraft für uns nutzen sollten

Nicole Kultau



S. 44

Waldbaden
– nur ein neuer Trend?



Doreen Sallmann

Was kann ich tun bei

Übelkeit und Erbrechen

S. 46



Heinrich Moisa
Novartis Pharma GmbH, Germany General Manager Oncology

experten INTERVIEW

Unsere Mission ist es, Medizin völlig neu zu denken, um Menschen zu einem besseren und längeren Leben zu verhelfen.

S. 50

Meine Haut

S. 58

Du hast nur eine Haut – also cremst Du noch oder pflegst Du schon?

Pauline Kludt

DIY Rezept

Dr. med.
Dagmar Guth
praktiziert als gynäko-onkologische Frauenärztin



Teilnahme an Brustkrebsstudien, Vorteile und Herausforderungen

S. 62

Daran kann man im Prinzip schon erkennen, ob das eine seriöse Studie ist.

experten INTERVIEW

Inhalt

Sternentage am Krankheitsfirmament 6

Zahlen, Fakten, Informatives 10

Patienteninterview – Jenny 14

Warum lachen? 22

Experten Interview – Gundi Jakob 28

Nähanleitung für ein Portkissen 32

Mamma Mia!: Seit 15 Jahren immer auf dem Laufenden 34

Ohne Angst kein Mut oder:
Warum wir uns vor Ängsten nicht fürchten brauchen und wir ihre freisetzende Kraft für uns nutzen sollten 38

Waldbaden – nur ein neuer Trend? 44

Was kann ich tun bei Übelkeit und Erbrechen? 46

Experten Interview – Heinrich Moisa 50

Krafttraining für zu Hause leicht gemacht 54

Meine Haut 58

Experten Interview – Dr. med. Dagmar Guth 62

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,

wie schön, dass Sie sich Zeit für die dritte Ausgabe von „Meine Zeit“ nehmen. Wir haben uns die allergrößte Mühe gegeben, „Meine Zeit“ und somit Ihre Zeit mit den unterschiedlichsten Themen zu füllen.

Uns von Novartis liegt es besonders am Herzen, Sie in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen und hin und wieder auch einfach gut zu unterhalten.

Dabei werden wir von zahlreichen Expert*innen und Betroffenen unterstützt, um einen bunten Blumenstrauß oder sogar eine ganze Blumenwiese an Artikeln und Interviews, Rezepten und Übungen für Sie bereit zu halten.

In dieser Ausgabe finden Sie auch gestaltete Lesezeichen – vielleicht möchten Sie das ein oder andere verschenken?
Viel Freude dabei!

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

VIEL FREUDE BEIM LESEN!

Ihr Team von NOVARTIS und klarigo Verlag für Patientenkommunikation oHG



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

Träume gehen nie in Rente



Eine Krebspatientin erzählt aus ihrem Leben

Sternentage am Krankheitsfirmament

Sie leuchten hell. Sie weisen den Weg.
Sie versprühen Lebensfreude.

Die Diagnose kam 2013 aus dem Nichts und hat mir sprichwörtlich den Boden unter den Füßen weggezogen. Mein winziges Mammakarzinom hatte bereits in die Leber und in die Knochen gestreut. Das alles ohne genetische Vorbelastung und trotz regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen; prognostizierte Durchschnittsüberlebenszeit: zwei Jahre. Was folgte, war ein kräftezehrender Therapiemarathon mit Operationen, Chemos, Antihormon- und Antikörpertherapien, Bestrahlungen, Knochenaufbauspritze usw.

Getragen von viel positiver Energie und ausgestattet mit jeder Menge Lebensfreude, Zähigkeit und Optimismus, gelingt es mir, den Krebs nun bereits seit über acht Jahren im Zaum zu halten, mal besser – mal schlechter. 2019 wurden Bauchfell-Metastasen diagnostiziert und in einer 9-stündigen OP samt Chemo entfernt. Stets an meiner Seite mein Mann Peter, meine Familie und meine FreundInnen. Wie es weitergeht? Die Zukunft wird es zeigen. Ich bin unter Dauertherapie – sämtliche Nebenwirkungen inklusive – bis zum allerletzten Tag. Dabei will ich doch nur eines: nämlich leben; und das möglichst lange. Und Spuren hinterlassen – nachhaltige, tiefe und sichtbare.



(c) Ines Thomsen / Projekt DAS BIN ICH

Mein Leitsatz:

„Der Krebs ist mein Beifahrer, ich werde ihn nicht mehr los. Aber ich sitze hinter dem Steuer und gebe die Richtung und das Tempo vor"

– diese Metapher beschreibt wohl am besten, wie sich mein Leben mit fortgeschrittenem Brustkrebs anfühlt.

Metastasen als schwerer Rucksack

Von einer fortgeschrittenen Erkrankung spricht man dann, wenn der Krebs bereits „gestreut hat", d. h., wenn er irgendwo im Körper Absiedlungen gebildet hat. Damit ist in der Regel der Status „unheilbar" verbunden – ich bevorzuge allerdings den Terminus „chronisch krank". Was unterscheidet eine fortgeschrittene Erkrankung von einer Ersterkrankung?

! Metastasierte Frauen ...

- leiden unter einer chronischen, unheilbaren Krankheit
- können nie wieder in ihr altes Leben einsteigen
- brauchen Dauertherapie
- müssen mit fortwährenden Nebenwirkungen und Schmerzen zurechtkommen
- tragen eine enorme psychische Belastung
- können in den meisten Fällen nicht mehr (Vollzeit) arbeiten
- müssen dadurch anhaltende finanzielle Einschnitte hinnehmen
- sind gezwungen, ihre (familiären) Lebensträume einzuschränken/aufzugeben
- stellen ihre Familie und ihr Umfeld vor große Herausforderungen
- sind mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert

All diese Punkte machen den Rucksack, den man von einem auf den anderen Tag ungewollt umgeschnallt bekommt, äußerst schwer. Und natürlich kommen auch dunkle Tage, was angesichts meiner Krankengeschichte wenig verwundert. Man kann nicht immer nur lächeln. Es gibt sie – diese Heultage, diese „Ich seh' keinen Sonnenstrahl am Himmel"-Zeiten.

„EVERY DAY IS AN ADVENTURE!"

Doch es bringt nichts, sich dauerhaft zu vergraben oder heute daran zu denken, was morgen möglicherweise eintreten könnte. Es gilt, das Leben zu gestalten und zu genießen – getreu meinem Motto: „Every day is an adventure!" Und das mache ich – mit zahlreichen Reisen, Konzertbesuchen, Treffen und allem, was mir sonst noch Spaß macht.

So hantle ich mich auf meiner Lichterkette des Lebens immer weiter – von Stern zu Stern.

Sternentage – so nenne ich jene Tage, an denen ich mich mit Herzensmenschen treffe, wir zusammen etwas Besonderes unternehmen und wertvolle Qualitätszeit verbringen. Diese Tage erscheinen mir als leuchtende Fixsterne am dunklen Krankheitsfirmament. Sie lassen mich anstrengende Therapien überstehen, weisen mir den Weg und versprühen jede Menge Lebensfreude.

weiterlesen

Gesicht und Stimme einer Krankheit

Im Laufe der Jahre wurde mir immer klarer, dass ich meinen Fokus auf Brustkrebsaktivitäten richten möchte. Dafür brenne ich. Ich will aus meiner Krankheit das Beste machen, möchte Brustkrebsbotschafterin sein, zur Vorsorge aufrufen und Solidarität mit Betroffenen einfordern. Ich liebe es, meine Erfahrung weiterzugeben, Pink Ribbon-Aktionen zu unterstützen und als PatientInnenvertreterin bei (inter-) nationalen Kongressen gehört zu werden.

Damit einher geht die Arbeit an meinem „Sprachrohr" – meinem Blog **„Claudias Cancer Challenge"** – sowie an meinem Buch (Arbeitstitel: **„Unheilbar, aber glücklich").** Schreiben ist für mich Teil des Verarbeitungsprozesses. Ich möchte meinen Blickwinkel und meine Tipps an Betroffene und Angehörige weitergeben sowie ein Gesicht und eine Stimme einer Krankheit sein. Dass mir auf Facebook und Instagram bereits Tausende Menschen folgen, freut mich immens. All das ist der Motor, der mich am Laufen hält.

Mit meinem Blog …

- porträtiere ich mein Leben als metastasierte Brustkrebspatientin (Krankenhaustermine, Therapien …)
- schreibe ich über meine Gedanken, Ängste & Wünsche
- informiere ich über die Krankheit
- rufe ich zur Vorsorgeuntersuchung auf
- organisiere ich Veranstaltungen (Stronger together, Pink Cooking, Fotoshootings …)
- gewähre ich private Einblicke (Reisen, Konzertbesuche …)
- biete ich PatientInnen, Angehörigen und Interessierten eine Plattform.

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

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



Herzensmenschen treffen, zusammen etwas Besonderes unternehmen und wertvolle Qualitätszeit verbringen.

In den vergangenen acht Jahren gab es zahlreiche Hochs und Tiefs, gute und schlechte Untersuchungsbefunde, inspirierende Begegnungen und interessante Erkenntnisse; aber auch schlimme Schockerlebnisse und niederschmetternde Diagnosen. Das Leben mit Krebs ist wie eine Achterbahnfahrt. Ich habe gelernt, das Positive in all dem Negativen zu erkennen; mich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und den Augenblick zu schätzen. Und: Ich genieße jeden einzelnen Sternentag und hoffe, dass ich noch viele erleben darf!

(c) Ines Thomsen / Projekt DAS BIN ICH



Meta Ribbon und Meta Mädels

Mein ganzer Stolz sind die glänzenden, **dreifarbigen Meta-Ribbons,** welche in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe entstanden sind. Sie sollen den verschiedenen Dimensionen der Krankheit Sichtbarkeit verleihen: Das helle Rosa steht dabei für die Ersterkrankung, der mittlere Farbton für das Rezidiv und die dunkle Nuance für das metastasierte Setting. Mit dem Erlös werden Frauen mit metastasiertem Brustkrebs in Notsituationen unterstützt.

Zudem habe ich die **Meta Mädels Meetings** – Treffen metastasierter PatientInnen mit onkologischer Begleitung an unvergesslichen Orten – ins Leben gerufen, moderiere die Facebook-Gruppen **„Meta Mädels"** sowie **„Metastasierter Brustkrebs Österreich"** und engagiere mich in der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH).

Mutmachstrategie für ein Leben mit Krebs

In all den Jahren habe ich mir mein eigenes Resilienzkonzept erarbeitet.

- Setz Dir Fixsterne (Urlaube, Konzerte …) auf Deiner Lichterkette des Lebens
- Akzeptiere Deine Krankheit und lebe mit ihr als „Beifahrer"
- Lass Dich in Dein soziales Netz aus Familie und FreundInnen fallen
- Finde eine/n kompetente/n und empathische/n Onkologen/-in Deines Vertrauens
- Nimm psychologische Hilfe in Anspruch
- Suche Dir eine Aufgabe, die Dein Herz erfüllt (Arbeit, Hobby …)
- Konzentriere Dich auf Deine Bedürfnisse und gehe Deinen Weg
- Versuche das Positive in all dem Negativen zu erkennen
- Informiere Dich über Deine Krankheit und alle Behandlungsmöglichkeiten
- Sei aktiv und lebe im Hier und im Jetzt

So sieht meine 10-Punkte-Mutmachstrategie aus:



Claudia Altmann-Pospischek

(46) aus Wiener Neustadt/Österreich
Metastasierte Brustkrebspatientin,
Bloggerin "Claudias Cancer Challenge"
und Patientenvertreterin

(c) Ines Thomsen / Projekt DAS BIN ICH

ZAHLEN, Fakten, Informatives

UNTER KONTROLLE

Unter günstigen Voraussetzungen lässt sich die Erkrankung oft jahrelang unter Kontrolle halten.

Quelle: https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/brustkrebs-metastasiert

PSYCHOLOGISCHE ODER PSYCHO-THERAPEUTISCHE HILFE

Auch die Seele braucht Beistand. Zu jedem Zeitpunkt – auch nach Abschluss der Behandlung – können Sie auf psychologische oder psychotherapeutische Hilfe zurückgreifen. Für alle psychosozialen Probleme stehen Kliniksozialdienste und Krebsberatungsstellen zur Verfügung.

Quelle: https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/brustkrebs-metastasiert



LEBENSQUALITÄT SO GUT WIE MÖGLICH ERHALTEN

Bestimmte Medikamente, die in der Behandlung von metastasiertem Brustkrebs eingesetzt werden, können das Leben verlängern und die Lebensqualität so gut wie möglich erhalten. Mit modernen Therapien ist es Patientinnen oft möglich, jahrelang mit der Erkrankung zu leben.

Quelle: https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/brustkrebs-metastasiert

RAUM FÜR ANDERES

Viele Gefühle können bei der Erkrankung auftreten und unvermittelt wechseln, etwa Trauer, Angst und Enttäuschung über den gesundheitlichen Rückschlag, aber auch Wut über die Ungerechtigkeit der Situation oder Neid auf Menschen, die gesund sind. Kein Grund, ein schlechtes Gewissen zu haben: Solche Gefühle zu haben ist durchaus normal. Auf Dauer wird es Ihnen jedoch besser gehen, wenn Sie mit negativen Gefühlen und Gedanken so umzugehen lernen, dass auch Raum für anderes bleibt.

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

ENDLICHKEIT

Es gibt Erfahrungen von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs, dass sich auch ihre Einstellung zum Leben durch die Konfrontation mit der Endlichkeit geändert hat. Neben der Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und Tod rückt das Leben selbst in den Vordergrund.

Quelle: https://www.krankheitserfahrungen.de/module/brustkrebs/themen/leben-mit-krebs/leben-mit-rezidiv-oder-metastasen

INFORMATIVES

ich ...

AUSTAUSCH MIT ANDEREN FRAUEN

Der Austausch mit anderen betroffenen Frauen gibt Ihnen das Gefühl, nicht allein da zu stehen. Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS.

(Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen). Internet: www.nakos.de; Tel.: 030 31018960

Quelle: https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/brustkrebs-metastasiert

KEINE „KREBSDIÄT“

Fragen nach der Ernährung bei Metastasen oder ganz allgemein nach dem Lebensstil sind schwierig zu beantworten, weil jede Frau unterschiedliche Voraussetzungen hat. Betroffene sollten jedoch wissen, dass es keine „Krebsdiät“ gibt und dass Bewegung trotz Metastasen nicht verboten ist. Im Gegenteil: Angemessenes Training nach ärztlichem Rat kann den Allgemeinzustand verbessern und selbst das krebsbedingte Erschöpfungssyndrom Fatigue lindern.

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

„Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit."

Albert Einstein

Prinzessin uffm Borsch empfiehlt
APP TIPP APP

App

Mika

Website
https://www.mitmika.de/

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

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

Mika steht für: Mein interaktiver Krebsassistent. **Mika** ist ein Medizinprodukt und zudem eine DiGA. Was bedeutet DiGA? **Mika** kann als App auf Rezept vom Arzt verschrieben werden. Denn als erste digitale Gesundheitsanwendung für Krebspatientinnen und Krebspatienten ist diese im Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte aufgenommen. Die Kosten für die Nutzung der App werden von gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Um die **Mika-App** zu aktivieren, benötigt man lediglich einen Freischaltcode von seiner Krankenkasse.

Wie Mika dich auf deinem Weg mit und nach Krebs begleiten kann

Dokumentiere deine Symptome, informiere dich, bleibe aktiv: Der digitale Krebsassistent begleitet dich durch die Therapie und unterstützt mit praktischen Tipps, Expertenwissen zu Tumorerkrankungen und persönlichen Empfehlungen zur Förderung deiner Gesundheit und Lebensqualität. Wie wäre es beispielsweise mit der Themenreise „Entscheidungen treffen"? Hier erhältst du Impulse für eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung, damit du mündige Entscheidungen für deinen Behandlungsplan treffen kannst.

Besonders wertvoll: Traumreisen im Audio-Format laden zum Zuhören und Entspannen ein und fördern dadurch die mentale Gesundheit. Videos mit Bewegungstraining helfen, Nebenwirkungen wie Fatigue zu lindern. Gemeinsam mit Psychologen und Psychologinnen wird zudem ein exklusives Programm für die **Mika-App** angeboten, welches deine Resilienzkräfte fördert und dich dabei unterstützt, mit Gefühlen wie Angst und Kontrollverlust umzugehen.

patienten INTERVIEW

Warum arbeitet die nicht? Diese Frage stellen sich Menschen, wenn sie Jenny kennenlernen.

Jenny

45 Jahre



Jenny ist 45, blond, schlank, wirkt sportlich und aktiv. Jennys Freund*innen wissen: Sie hat metastasierten Brustkrebs. Seit mittlerweile mehr als drei Jahren. Schon so lange, weil sie eine Kämpferin ist – sagt sie. “Weil ich selber eine innere Überzeugung entwickelt habe, dass ich diese Statistik jetzt einfach sprenge, dass ich jetzt an Lebenszeit raushole, was geht.” Sie erstreitet sich jeden Tag ihre Lebenszeit mit Bewegung, Disziplin bei der Ernährung, beim Terminmanagement und den Therapien. In der Nähe von Stuttgart lebt sie mit ihrem Mann. Sie ackert in ihrem Garten, betreut ehrenamtlich eine Patient*innengruppe in ihrer behandelnden Klinik, unterstützt ehrenamtlich die Strube Stiftung Leukämie und ist Mitgestalterin der Brustkrebs-App Happie Haus, die im Oktober 2021 an den Start ging.

Ganz wichtig für sie: Freundschaft. Wie sich die Rolle von Freundschaft und Freundschaften nach ihrer Diagnose entwickelt haben, wollte unsere Reporterin Babette Braun von ihr wissen.

DIE ERSTE FRAGE, DIE ICH DIR STELLEN MÖCHTE, IST: WAS HAST DU EIGENTLICH VOR DEINER ERKRANKUNG MIT FREUNDSCHAFT VERBUNDEN?

Also vor meiner Erkrankung hab ich auch schon sehr auf intensive Freundschaften gesetzt, zum Teil auch langjährige Freundschaften und weniger auf Masse. Ich habe Menschen um mich gehabt, mit denen ich etwas teile, ein Stück Lebensweg, wie aus dem beruflichen Kontext heraus oder Freundschaften aus der Schule, aus einem jüngeren Leben. Das hat mir immer viel bedeutet, weil man einfach ein gemeinsames Stück Lebensweg zusammen gegangen ist, viele Erfahrungen geteilt hat im Leben, nicht nur positive, auch negative und damit Herausforderungen.



Ich habe die Mädels einzeln angerufen.

DANN HAST DU EINE ERFAHRUNG GEMACHT, DIE DIE ANDEREN NICHT GEMACHT HABEN: DEINE KREBSERKRANKUNG. WIE SCHWER ODER LEICHT IST DIR DER SCHRITT GEFALLEN, DEINEN FREUNDESKREIS ÜBER DIESE KREBSDIAGNOSE ZU INFORMIEREN?

Ja, das fiel mir tatsächlich sehr schwer. Im Freundeskreis waren aufgrund meines Alters Anfang vierzig viele damit beschäftigt, Kinder großzuziehen, ihr Leben so richtig zu leben und ganz viele Erfahrungen zu machen. Dann komm ich und muss von Krebs erzählen und löse damit natürlich auch bei Freundinnen Ängste aus, muss also nicht nur mich, sondern auch meine Freunde mit dem Thema Krebs konfrontieren. Also, das fiel mir schon sehr schwer und ich habe mir auch sehr lange Zeit gelassen. Vom Wissen meiner Diagnose bis hin zur vollständigen Veröffentlichung meiner Diagnose im Freundeskreis.

WIE HAST DU DAS DENN GEMACHT?

Ich habe mich für Einzelgespräche entschieden. Für mich stand die Welt still mit der Diagnose, aber für die anderen eben nicht. Ich habe die Mädels einzeln angerufen. Ich habe ein telefonisches Einzelgespräch für mich als beste Möglichkeit ausgewählt, um eben auch sofort Fragen beantworten zu können, die entstehen. Oder auch sofort Ängste auffangen zu können, die beim Gegenüber entstehen und eben auch gleich mitzuteilen, wie der Plan ist, was jetzt getan wird. Es ging mir auch darum zu signalisieren, dass ich schon im Kämpfermodus bin. Dass ich jetzt auch gedanklich schon ein bisschen weiter bin und mich auf die Situation eingestellt hab und dass ich alles daran setzen werde, weiterzuleben und mir Lebenszeit zurückzuholen.

WIE WAREN DENN DIE REAKTIONEN DARAUF, WAREN DIE SEHR UNTERSCHIEDLICH?

Die waren sehr unterschiedlich und auch abhängig davon, welche Erfahrungen jede Freundin selbst mit dem Thema gemacht hat. Eine Freundin, die in der Familie, im engeren und weiteren Familienkreis noch keine Krebserfahrung gemacht hat, die ist natürlich extrem betroffen, sprachlos und auch gehemmt gewesen, nachzufragen. Einfach aus Unwissenheit und natürlich auch aus dieser aufkommenden eigenen Angst, die da ist. “Wenn die Jenny mit Anfang 40 Krebs hat, die so offensichtlich keine Risikofaktoren mitbringt, die immer zum Arzt gegangen ist und die sich um sich und ihre Gesundheit immer gekümmert hat ... da kann es mich vielleicht auch treffen.” Das habe ich schon gespürt, dass das bei der ein oder anderen rüberkam: diese eigene Ängstlichkeit und eben auch Ratlosigkeit. Was sag ich jetzt? Was tu ich jetzt? Was bedeutet das jetzt für die Freundschaft?

Was sag ich jetzt? Was tu ich jetzt? Was bedeutet das jetzt für die Freundschaft?

weiterlesen

DU HATTEST VORHER AUCH SORGE VOR MITLEIDIGEN BLICKEN. BEKOMMST DU DIE DENN JETZT AB?

Mittlerweile ist das anders. Zu Beginn der Diagnose war das ganz häufig so, weil einfach in meinem Alter mit einer metastasierten Krebserkrankung und Metastasen in den Organen die statistische Prognose nicht allzu gut ist. In meinem Fall wurden die Lebermetastasen sehr spät entdeckt. Da kriegt man selbst von den Ärzten mitleidige Blicke ab. Das ist im Umfeld und Freundeskreis natürlich noch schwieriger. Das ist so die maximale Bedrohung, die jeder empfindet, wenn ein Krebs nicht mehr heilbar ist. Heute geht es eigentlich – muss ich sagen – weil sich mein Freundeskreis ein Stück weit an meine Situation gewöhnt hat, die jetzt doch ganz gut ist. Die Therapien schlagen gut an. Operationen und alle Therapien, die ich bisher gemacht habe, haben zu einer stabilen Krankheitssituation geführt. Außenstehende nehmen mich jetzt als sehr autark, selbstständig wahr, da ich auch wieder am Lebensalltag teilnehme. Das war nicht immer möglich, aufgrund vieler Therapien und Operationen. Ich merke, je selbstständiger ich werde, desto weniger mitleidige Blicke bekomme ich auch von anderen. Es ist auch so ein Effekt eingetreten, dass andere sich mit meiner Situation einfach arrangiert haben und wissen, dass ich in Therapie bin und mal gute, mal schlechte Tage habe.

WIE BIST DU DENN MIT DIESEN MITLEIDIGEN BLICKEN UMGEGANGEN?

Ich habe immer ganz stark versucht, andere davon zu überzeugen, dass ich das schaffe. Also zum einen, weil ich selber eine innere Überzeugung entwickelt habe, dass ich diese Statistik jetzt einfach sprenge, dass ich jetzt an Lebenszeit raushole, was geht. Und ich hab dann auch immer ganz stark versucht, andere Menschen von meiner Stärke zu überzeugen, wenn die mich mit diesem Blick: "Ja, wie lange geht das jetzt noch mit dir? Müssen wir uns jetzt verabschieden?" angeschaut haben. Das hat mir oft gut getan, wenn ich das, was ich innerlich an Kampfgeist und auch an Stärke entwickelt habe, auf andere übertragen konnte. Andere fühlen sich auch besser, wenn sie wissen, dass ich mich stark und gewappnet fühle. Als ich gemerkt habe, dass das funktioniert, hab ich das sehr häufig gemacht, was allerdings auch nicht immer gut war … Ich habe das eben auch in Zeiten getan, in denen es mir nicht gut ging. Stärke nach außen zu tragen, damit dieses Mitleid nicht kommt.

Andere fühlen sich auch besser, wenn sie wissen, dass ich mich stark und gewappnet fühle.

DU BIST GROSS, SCHLANK, SPORTLICH. MANCHEN FREUND*INNEN FÄLLT ES DA VIELLEICHT EINFACH SCHWER, WENN SIE DICH SO ANSEHEN, ANZUNEHMEN, DASS DU SO ERNSTHAFT KRANK BIST …

Das gilt eher für Menschen, die ich neu kennenlerne. Die haben ein anderes Bild von mir. Eben genau dieses groß, schlank, sportlich. Und warum arbeitet sie nicht? Die Menschen, die mich kennen, die haben mich in vielen anderen Situationen gesehen. Die wissen, was ich durchlebt habe und wissen auch, wie sehr ich mich auch heute jeden Tag um ganz viele Dinge kümmern muss, damit ich so leben kann, wie ich lebe.

DEINE FREUND*INNEN HABEN DICH, WIE DU GESAGT HAST, ZUM TEIL EIN LEBEN LANG UMGEBEN ODER KÜRZERE STRECKEN. WIE IST DAS DENN, FÄLLT MAN ALS BETROFFENE AUS DER FREUNDSCHAFTSWELT HERAUS?

Jein. Man fällt natürlich dahingehend raus, dass die eigene Welt sich sehr stark um den Krebs dreht, weil man eben alles dafür tun muss, um sich Lebenszeit zurückzuholen. Damit ist man in einer anderen Welt als die Freunde unterwegs. Dann entfernen sich diese Lebenswelten ein Stück weit. Da muss man schauen, wie viele Schnittmengen noch da sind und schauen, zu welcher Zeit man diese Lebenswelten wieder ein bisschen durchmischen kann. Es ist meine Erfahrung, dass man zum einen rausfällt, dass man sich das aber auch wieder ein Stückchen zurückholen kann zu Zeitpunkten, wo die Krankheit ein Stück weit stabiler ist und man selbst auch wieder ein bisschen mehr Balance im Alltag empfindet.

Da muss man schauen, wie viele Schnittmengen noch da sind …



DANN GIBT ES AUCH NOCH DIE SITUATION, DASS ES EINEM NICHT GEFÄLLT, WIE FREUND*INNEN MIT DER DIAGNOSE UMGEHEN. WIE MACHST DU DAS, WENN DU DICH UNWOHL DAMIT FÜHLST?

Ja, es gibt so verschiedene Situationen. Also, wenn es mir gut geht und mir die Freundschaft auch an der Stelle wichtig ist, dann hilft es, proaktiv zu kommunizieren und zu sagen: „Hey, die Ratschläge, die du jetzt rausgehauen hast, die bringen mich nicht weiter." Oder auch: „Die Kommunikation, die wir jetzt haben, die funktioniert gerade nicht. Lass uns doch mal etwas anderes probieren." Oder fragen, ob es überhaupt gerade passt, auch in der Welt der anderen Person. Verbiegen muss man sich nicht, sondern wirklich nur, wenn es guttut, miteinander Zeit zu verbringen. In Zeiten, wo es mir selber nicht gut geht, habe ich häufig nicht die Kraft, diese Kommunikation zu suchen. Da ziehe ich mich zurück.

DER ANDERE FALL IST DER, DASS DEINE FREUND*INNEN VON DIR NICHTS DAVON HÖREN WOLLTEN, DASS DU EINE KREBSDIAGNOSE HAST. HAST DU VERSTÄNDNIS DAFÜR, WENN DIE LEUTE SICH NICHT DAMIT BESCHÄFTIGEN WOLLEN?

Also ich würde sagen: Jein. Ich kann es persönlich nachvollziehen, dass Menschen Angst haben vor diesem Thema einer unheilbaren Erkrankung und es auch nicht so nah an sich heranlassen wollen. Das kann ich verstehen, wenngleich ich bei einer guten Freundschaft eigentlich erwarte, dass man gute und schlechte Zeiten miteinander teilt. Aber auch nur so gut, wie man das selbst kann. Dann ist es in Ordnung, wenn man sich freundschaftlich mal verändert und weniger Zeit miteinander verbringt oder die Freundschaft mal ruhen lässt.

weiterlesen

FÜR DICH HABEN SICH NEUE FREUNDSCHAFTEN ERGEBEN, AUS EINER PATIENTENGRUPPE. BODY AND MIND HATTE DIE IM NAMEN STEHEN. ABER AUCH AUF ANDEREN WEGEN. WESHALB SIND DA SO TIEFE FREUNDSCHAFTEN FÜR DICH ENTSTANDEN?

Ja, zum einen aus der Patientinnen- und Patientengruppe. Aber ich muss auch sagen: Durch den Kontakt auf Social-Media-Plattformen in diesen Krebs-Communities – wie das so schön heißt. Man teilt das gemeinsame Schicksal, man teilt die gemeinsamen Sorgen, die Erfahrungen, aber auch den gleichen Humor. Der wird nämlich ein bisschen schwärzer mit so einer Erkrankung. Und ich glaube, wenn man gemeinsam so viel intensive Emotionen und Zeiten und Erfahrungen teilt, kommt man sich sehr schnell sehr nahe – emotional und menschlich. Da sind schnell auch sehr intensive Freundschaften entstanden, die bis heute andauern oder sich jetzt entwickelt haben.

IST DAS EINE ANDERE EBENE VON FREUNDSCHAFT, SO EINE ART VON STILLSCHWEIGENDEM VERSTEHEN MITEINANDER?

Ja, das entwickelt sich sehr schnell, habe ich festgestellt. Eben, weil man sehr viel gemeinsam teilt und sich sehr gut verstehen kann. Und ja, das kann auch mal stillschweigend sein. Wenn sich jemand mal ein, zwei Wochen nicht meldet, dann macht man sich Sorgen und fragt nach. Aber man hat auch diese Erwartung gar nicht, dass man sich melden muss. Man weiß, der anderen Person geht es vielleicht gar nicht gut, aufgrund der Therapiesituation. Da ist einfach ein stillschweigendes Verständnis füreinander und miteinander da. Über den Krebs hinaus auch zu Freundschaften, in denen man auch Alltagsthemen oder Alltagsgewohnheiten miteinander teilt.

WIE KÖNNEN DENN DIGITALE FREUNDSCHAFTEN STÜTZEN?

Indem man sich sehr schnell, egal wo man wohnt und wie die Situation ist, in einen Austausch begeben kann – über den Krebs, zur Situation, Nebenwirkungen, Tipps und Erfahrungen digital austauscht. Man kann sich aber auch sehr schnell darüber hinaus austauschen, dass man vielleicht die gleiche Vorliebe für Bücher hat oder den gleichen Job hatte und oder die gleiche familiäre Situation hat. Und schon ist man aus dieser Krebssituation heraus in eine Alltagssituation gekommen. Das hätte ich nicht erwartet, funktioniert aber digital und virtuell. Heute unterstützt der Kreis mich sehr gut und ich möchte das auch nicht mehr missen. Bei mir ist auch das ein oder andere Päckchen mit der Post reingerauscht. Darin waren Mutmacher, Sprüche mit selbst gebastelten Dingen, Postkarten und liebe Aufmerksamkeiten, die einfach Freude machen.

FREUNDSCHAFTEN SIND FÜR DICH AUCH ENTSTANDEN, WEIL DU DICH FÜR MITBETROFFENE EINSETZT …

Ja, durch mein Ehrenamt sind Freundschaften entstanden, die ohne die Erkrankung sicherlich nicht entstanden wären, weil sich diese Lebenswelten nicht so leicht getroffen hätten. Also bietet im Prinzip ein Ehrenamt oder ein Projekt neue Freundschaften und neue Perspektiven an, die alle in dieser neuen Welt ganz viel Kraft geben und auch viel Inspiration.

SIND DENN DIE FREUNDSCHAFTEN, DIE DU JETZT IN DER BETROFFENEN-GRUPPE ODER UMGEBUNG SCHLIESST, NICHT RISIKOREICHER, ALS WENN DU DICH MIT NICHTBETROFFENEN ANFREUNDEN WÜRDEST?

Ja, wenn du mit risikoreich meinst, dass nicht jede Freundschaft den Krebs überlebt. Ja, dann ist das tatsächlich so. Die Erfahrung habe ich auch zweimal gemacht im letzten Jahr. Ich habe zwei sehr, sehr, sehr gute Freundinnen an den Krebs verloren, die in meiner Gruppe und im gleichen Alter waren. Zu beiden hatte ich eine sehr intensive Verbindung aufgebaut. Und ja, da ist tatsächlich ein Risiko da. Aber ich muss sagen, ich möchte keine Minute unserer gemeinsamen Zeit missen. Ich habe auch während unserer gemeinsamen Zeit nicht drüber nachgedacht, was ist, wenn ich sterbe, wenn jemand von den Mädels stirbt. Ich genieße im Hier und Jetzt die Zeit mit den Menschen, mit denen ich diese Zeit genießen kann. Und wenn es dann so kommt, wie es jetzt zum zweiten Mal gekommen ist, dann versuche ich damit umzugehen und die Situation anzunehmen, wie sie ist. Das Risiko bei einer metastasierten Krebserkrankung ist omnipräsent.

WÜRDEST DU DEINEM NICHTBETROFFENEN-FREUNDESKREIS ÜBERHAUPT ZUTRAUEN, MIT DEM FREUNDESKREIS DER BETROFFENEN KLARZUKOMMEN?

Da bin ich mir jetzt nicht so sicher. Also, wenn sich so eine Gelegenheit ergibt, das heißt, die Möglichkeit eines gemeinsamen Austausches, eines Beisammenseins, dann glaube ich, dass das an der einen oder anderen Stelle auch für beide interessant sein kann. Aber ich denke auch, dass beide Freundeskreise sehr unterschiedlich sind in ihren Lebenswelten und Lebensmodellen. Da sind wir wieder bei dem Thema Lebenswelten. Für mich ist das auch okay, wenn die Freundeskreise ein bisschen variabel sind.

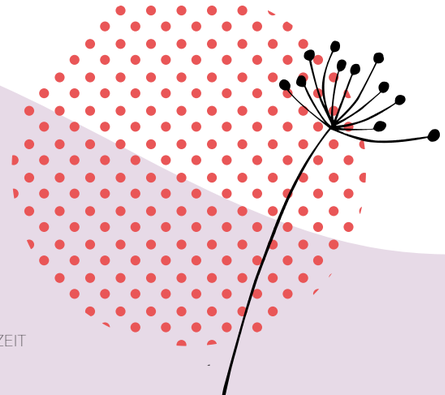
DU HAST SCHON OFTER DAVON GESPROCHEN, DASS DEINE KREBSERKRANKUNG EIN PERSPEKTIVENWECHSEL IST. MANCHMAL SAGEN DIE LEUTE DANN SO SACHEN WIE „DAS IST DOCH IRGENDWIE AUCH EINE CHANCE“. WENN JEMAND SOWAS SAGT, FINDEST DU ES VERLETZEND ODER PROVOKATIV?

Krebs ist für mich keine Chance, mich zu verändern. Ich brauch den Krebs nicht, um mir ein Leben aufzubauen oder mich weiterzuentwickeln. Ich hätte gerne darauf verzichtet und mein Leben weitergelebt und mich auch so weiterentwickelt. Was aber natürlich passiert, ist, dass so eine einschneidende, lebensverändernde und lebensbedrohliche Erkrankung automatisch dazu führt, dass man sich mit sich selbst und vielen Themen in der eigenen Lebenswelt auseinandersetzen muss. Was auch dazu führen kann, dass man an der einen oder anderen Stelle eine persönliche Weiterentwicklung vornimmt und sich verändert und mit verändertem Blick auf sich, auf die Umwelt und auch auf Situationen schaut. Das ist auch wichtig und gut, sich persönlich weiterzuentwickeln und das auch so zu tun, dass es der eigenen Lebenssituation zuträglich ist. Aber diese blanke Aussage, dass Krebs irgendwie immer eine Chance ist oder dass es einen besser oder schlechter macht, mag ich so nicht stehen lassen. Das finde ich nicht gut. Krebs nimmt so vielen Menschen das Leben, die Lebensqualität und ihre Lebensgrundlage in allen Varianten, auch existentiell. Das braucht niemand im Leben, nur um zu sagen zu können: „Ich lebe gut“. Und schon gar nicht bei einer Metastasierung.

WAS ABER GUTTUT, IST AUF JEDEN FALL FREUNDSCHAFT. DAS HABEN WIR HIER HERAUSGEARBEITET. FREUNDSCHAFT IST EIGENTLICH SO EIN KRAFTFELD, IN DEM VERSCHIEDENE KLEINE KRAFTQUELLEN DRIN SIND. KANNST DU ZWEI KRAFTQUELLEN INNERHALB VON FREUNDSCHAFTEN BESCHREIBEN, DIE MAN PFLEGEN SOLLTE, DAMIT DAS KRAFTFELD MÖGLICHST LANG ERHALTEN BLEIBT?

Ja. Ein Kraftfeld oder eine Kraftquelle sind für mich Freundschaften, die inspirieren. Also Freundschaften, in denen man sich mit Informationen, mit Austausch, mit Gesten und Zuhören bereichert, auf irgendeine Art und Weise. Das muss nichts Großes sein. Das können Worte zur richtigen Zeit sein. Es kann aber auch einfach mal eine nette Postkarte sein, wenn die Freundin weiß, dass man Untersuchungen hat, vor denen man sich etwas ängstigt. Eine gegenseitige Inspiration und aneinander denken ist eine ganz wahnsinnige Kraftquelle.

Eine zweite Kraftquelle sind für mich Freundschaften, die sich mit verändern können. Das heißt Freundschaften, die nicht starr in der Lebenswelt bleiben, die man mal miteinander hatte. Durch meine veränderte Lebenswelt braucht es Freundschaften, die sich mitentwickeln. So eine Freundschaft ist auch eine ganz tolle Kraftquelle, weil ich weiß, ich habe diese Person oder diese Menschen weiter an meiner Seite und sie gehen mit mir diesen Weg. Es braucht vielleicht manchmal ein bisschen Zeit. Aber sie versuchen es. Sie sind weiter dabei. Das ist eine richtige Kraftquelle!



Probieren Sie mal Tofu! Sehr lecker, nicht nur als Fleischersatz.

leckeres Rezept

Tofu-Gratin mit Kräuterpaste*

Falls Sie die Kräuterpaste selbst zubereiten möchten:
2 Knoblauchzehen
3 Bd. Basilikum
50 g Pinienkerne
1/8 l Olivenöl, kaltgepresst
75 g Parmesan, frisch gerieben
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz

250 g Tofu, natur oder als fertiger Basilikumtofu
500 g junge Zucchini
1 mittelgroße Fleischtomate

Knoblauch pressen, Basilikum waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Pinienkerne mahlen oder im Blitzhacker zerkleinern.

Knoblauch, Basilikum und Pinienkerne vermischen. Öl löffelweise darunter schlagen und Käse untermischen. Die Paste mit reichlich Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Tofu abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden.

Zucchinischeiben in eine feuerfeste Form geben und mit der Hälfte der Basilikumpaste bestreichen. Tofuscheiben darauflegen und mit der restlichen Paste bestreichen. Basilikumtofu muss nicht mehr mit Pesto bestrichen werden.

Die Form auf dem Rost, mittlere Schiene in den Backofen geben und bei 200°C 25 Min. garen, bis das Tofu-Gratin leicht gebräunt ist. 10 Min. vor Ende der Garzeit das Gratin mit den gewaschenen und gewürfelten Tomaten bestreuen und servieren.

* Dieses Rezept ist mit freundlicher Genehmigung von Nicole Quirin, Praxis Schirrmacher Memmel Aschaffenburg, aus der Broschüre "Ernährung bei Krebserkrankungen" entnommen worden.

Die Paste gibt es als Pesto fertig zu kaufen. (Enthält Knoblauch, Basilikum, Pinienkerne, Olivenöl, Parmesan).

„Mein liebstes Hobby? Lachen“

Dalai Lama

Komm lach mit mir!

Warum Lachen?

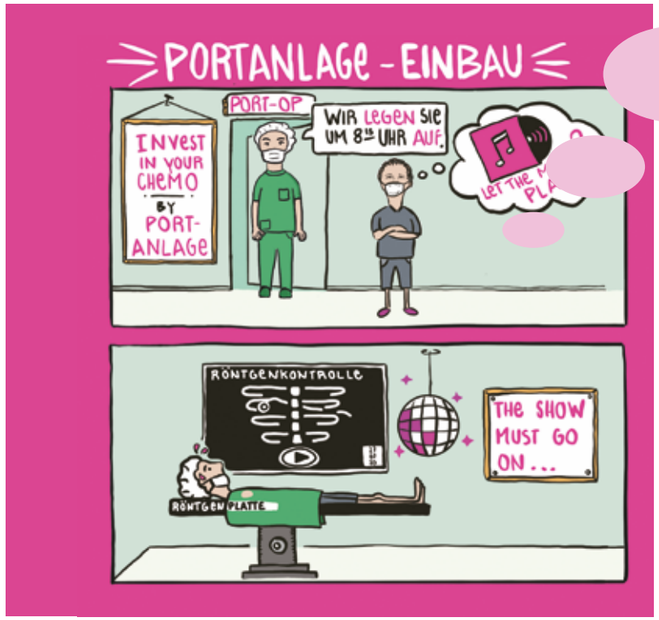
So eine Brustkrebsdiagnose zieht einen ganz schön runter. Wie kann man bei den ganzen Befunden und Fakten noch lachen? Ich hatte ein ganz großes Bedürfnis nach Lachen, als diese blöde Diagnose durch mein Ohr gerauscht ist, weil ich weiß, dass es mir guttut. Überlege kurz, warum tut mir Lachen eigentlich gut? Irgendwie bin ich danach immer gut gelaunt und entspannt. Vielleicht liegt es daran, dass ich beim Lachen jede Menge Gesichtsmuskeln bewege. Irgendwo habe ich mal gelesen, dass beim Lachen Stresshormone abgebaut werden – müsste auf dieser Grundlage jetzt eigentlich Dauerlachen.

Lachen wirkt auch meistens ansteckend und verbindend, finde ich. Da wo gelacht wird, wollen wir meistens mitlachen. Ganz einfacher Test, mal jemanden Fremden auf der Straße „nur“ Anlächeln. Nach der ersten Reaktion Verwirrung, kommt fast immer ein Lächeln zurück. Wichtig: Es geht hier nicht um das Auslachen oder Belächeln, was ausgrenzend wirkt, sondern um das Mitlachen.

Manchmal schafft dieses Lachen sogar, dass ich Situationen anders wahrnehme, einen Schritt zur Seite gehen kann, mich selbst von außen betrachte und eine neue Perspektive entwickle. Auf jeden Fall bekomme ich für einen Augenblick den Kopf und das Herz frei.



Wo den Humor und ich uns treffen



So Lachen auf Knopfdruck funktioniert bei mir nicht. Ich bin eher der visuelle Typ, brauch immer was zum Schauen, auch Mehrdeutigkeiten von Wörtern in unterschiedlichen Kontexten finde ich toll. Bei der Portanlage zum Beispiel dachte ich zuerst an eine Hafenanlage, dann an Wertpapiere wegen der Anlage, aber nicht unbedingt an einen Venenzugang für Medikamente unter meinem rechten Schlüsselbein. Jeder Mensch ist anders und lacht über andere Dinge. Manche machen Lachyoga oder können gut mit Witzen ... Ich zeichne.

Das Komische entsteht für mich dort, wo etwas nicht zusammenpasst, aber auf eine Art ein neuer Sinn, eine neue Geschichte entsteht. In dem Ergebnisgespräch zur Knochenszintigraphie wurde mir zum Beispiel gesagt, dass keine Metastasen zu sehen sind, aber ich vielleicht zu kleine Schuhe habe, meine Zehen etwas geschunden aussehen. Ich musste selbst schmunzeln, als ich unter der geposteten Zeichnung dazu auf Instagram den Kommentar einer Betrachterin las: „ein Arzt der empfiehlt, Schuhe shoppen zu gehen, wunderbar.“



Mein Antrieb für die Brustkrebskritzelnotizen

Schon als der Verdacht Brustkrebs im Raum stand, habe ich in ein Notizbuch meine Wahrnehmungen gekritzelt. Das Zeichnen hat mich nicht nur gut geerdet, sondern dabei sind ganz neue Ideen und Sichtweisen entstanden. Wie wäre es zum Beispiel, mal einen Infusionsbeutel sprechen zu lassen. Dazu gekommen ist, dass ich am Anfang meiner Diagnose oft sehr schlecht drauf war, nachdem ich das Internet nach Informationen zu meinem Tumortyp durchgeforstet habe. Viel Text, kaum Bilder und wenn Bilder, dann Fotos, die mich nicht gerade glücklicher gemacht haben.

Ich habe mich dann gefragt, wie kann ich Erfahrungen und Informationen teilen, mit einem lachenden Auge, ohne etwas zu beschönigen? Was könnte Betroffenen vielleicht helfen, mit der Situation umzugehen? Deswegen mein Motto „Komm lach mit mir". Und ganz ehrlich, natürlich sind diese Cartoons und Comics, die ich unter Brustkrebskritzelnotizen veröffentliche, auch eine Bewältigungsstrategie für mich selbst.

Ich finde, Comiczeichnungen geben einen guten Rahmen, sind so offen, dass sie für eigene Interpretationen viel Raum lassen. Für mich sind sie in Zusammenhang mit dem Brustkrebs jetzt ein Spielraum geworden, wo ich mich ausprobieren kann. Was kommt gut an, was ist schwierig darzustellen, wie finde ich die passenden Wörter und Bilder für bestimmte Situationen?

Und ganz wichtig: Ich möchte einen Platz für Austausch anbieten. Mich hat sehr positiv überrascht, wie oft Menschen ihre eigenen Erfahrungen auf Social Media in den Kommentaren unter den Zeichnungen geteilt haben. Die Bilder durch eigene Interpretationen sogar weiter entwickeln konnten.

Jetzt würde ich gerne selbst zeichnen, kann aber nicht?

Vielleicht hat jetzt die ein oder andere Lust bekommen, selbst Comics zu zeichnen. Ich kann es nur empfehlen, weil es entspannt und gelacht werden darf. Dabei unbedingt den Anspruch auf Perfektion loslassen. Am besten mit einfachen Sachen anfangen. Ein Rechteck mit Zipfel für eine Sprechblase, der Kreis ist eine Uhr oder Kopf und aus einem Dreieck entsteht ein Warndreieck zum Beispiel. Wichtig ist, sich zu überlegen, was möchte ich mitteilen. Im Internet und durch andere Comics kann man sich ja auch noch inspirieren lassen … und ganz wichtig: loslegen und machen.



Drei Anregungen für das Lachen

1. Lachressourcen sammeln

Sich Zeit für sich nehmen und überlegen, über was habe ich gerne in meiner Kindheit gelacht, wann habe ich das letzte Mal so richtig gelacht und über was, zum Beispiel Film, Witz, Comedy-Show … etc.



2. „Was wäre wenn"...

Eine tolle Übung, um aus festgefahrenen Denkstrukturen rauszukommen. Meine Leukozyten sind zum Beispiel während der Chemotherapie ordentlich in den Keller gerutscht. Ich habe mir dann immer vorgestellt, was wäre, wenn sie Rock'n Roll tanzen würden.

3. „Das wird spitze!"

Eine der einfachsten und wirksamsten Übungen sich selbst zum Lachen zu bringen: einen Bleistift quer in den Mund schieben und vor dem Spiegel versuchen etwas zu sagen, zum Beispiel: „Das wird spitze!" Lachen ist garantiert.



Susanne Kitlinski
Visuelle Geschichtenerzählerin

https://www.instagram.com/brustkrebs_kritzelnotizen/



Prinzessin uffm Borsch empfiehlt
PODCAST TIPP

Podcast

Pink Kids // Der Podcast pinkcast

Website
https://www.pink-kids.de/ueber-uns/podcast/

Facebook
https://www.facebook.com/pages/category/Nonprofit-Organization/PINK-KIDS-113298786725005/

Instagram
https://www.instagram.com/pink.kids/

„Du bist nicht allein ...", mit diesen Worten öffnen die Pink Kids ihren Podcast pinkcast "Mama hat Brustkrebs". Zu finden bei: Spotify, iTunes und podcast.de

Die Pink Kids richten sich von Jugendlichen an Jugendliche, deren Mütter an Brustkrebs erkrankt sind. Sie sprechen darüber, wie es ist, als junger Mensch die Erkrankung der Mutter mitzuerleben.
So finden sich für junge Angehörige auf ihrer gemeinnützigen Plattform die wichtigsten Informationen und begleitende Hilfestellungen zum Thema Brustkrebs. Die Pink Kids bieten die wertvolle Möglichkeit, dass ihre jungen Leser*innen und Zuhörer*innen ihre wichtigsten Fragen unter Gleichgesinnten stellen und den gemeinsamen Austausch pflegen können.

Gundi Jakob



Gundi Jakob ist ausgebildete Krankenschwester und als Case-Managerin am Onkologischen Zentrum Coburg aktiv. Sie betreut Frauen, die in gynäkologisch-onkologischer Behandlung sind. Sie begleitet die Frauen von der Diagnose über den gesamten Krankheitsverlauf bis hin zur Nachsorge. Sie lotst die Patientinnen durch die Zeiten ihrer Krebserkrankung und sorgt für Hilfe und Hilfsmittel – Seminare zum Thema Kosmetik können auch ein Hilfsmittel für die Psycho-Hygiene sein.

ZUNÄCHST MAL BITTE ICH UM EINE DEFINITION: ORGANISIEREN SIE SCHMINK-SEMINARE ODER KOSMETIK-SEMINARE – ODER MACHT DAS GAR KEINEN UNTERSCHIED?

Doch, macht es. Das sind Kosmetik-Seminare, denn es geht um die gesamte Ausstrahlung. Natürlich wird geschminkt, aber es werden auch noch ganz viele Tipps gegeben rund um Wohlbefinden und Ausstrahlung.

WIE SIND SIE DENN MIT DIESEM THEMA ÜBERHAUPT IN BERÜHRUNG GEKOMMEN?

Das war nach meiner Ausbildung zur Case-Managerin. Da war ich schon aus der direkten Pflege als Krankenschwester raus. Die Idee zu den Seminaren kam von einer Sozialarbeiterin bei uns im Haus. Sie meinte, dass wir den Frauen etwas anbieten sollten, wenn es ihnen durch die Chemo und deren körperlichen Folgen nicht so gut geht. Das war für uns Neuland und wir mussten uns erst mal informieren, was es da so gibt. Dann haben wir schließlich zur deutschen Knochenmarkspenderdatei Kontakt aufgenommen, der DKMS. Deren Tochtergesellschaft DKMS-Life hat das Programm “Look good feel better” und so kam dann die erste Kosmetikerin zu uns in die Klinik. Das Seminar war ein großer Erfolg. Und dementsprechend gibt es die Veranstaltungen jetzt über viele, viele Jahre schon regelmäßig bei uns im Klinikum.

Also die sind ausgebildete Kosmetikerinnen und werden auch im Umgang mit Krebspatientinnen geschult.

DEUTSCHLANDWEIT GIBT ES MITTLERWEILE IN 320 MEDIZINISCHEN EINRICHTUNGEN UM DIE 1.500 SOLCHER SEMINARE IN KOOPERATION MIT DER DKMS-LIFE. UNTER CORONA-BEDINGUNGEN LAUFEN DIESE NUN DIGITAL. EGAL OB DIGITAL ODER VOR ORT, MAN BRAUCHT DAZU IMMER EINE KOSMETIKERIN …

Ja, genau – und die vermittelt die DKMS-Life. Meine Aufgabe ist es unter anderem, die Anmeldungen der Frauen zu bearbeiten, für Räumlichkeiten und die Terminabsprachen zu sorgen. Die Kosmetikerinnen können dann aus ganz Deutschland kommen. Ich arbeite ja in Coburg und ich hatte zum Beispiel schon Kosmetikerinnen aus Berlin und Köln, aber auch welche aus der näheren Umgebung da. Je nachdem, wer da gerade Zeit hat. Die machen das alle ehrenamtlich und bekommen im Prinzip eigentlich nur die Fahrtkosten erstattet.

DIE KOSMETIKERIN WÄRE DANN ALSO SCHON MAL DA, ABER WIE KOMMT MAN DENN AN GEEIGNETE KOSMETIK FÜR DAS SEMINAR?

Wir Organisator*innen erhalten ein Paket mit Wattepads, Spiegeln und so weiter, alles was man braucht. Ausgelegt auf zehn Frauen. Mehr sollen es bei einem Kurs nicht sein, damit die Kosmetikerin auch gut herumlaufen und behilflich sein kann. Zudem bekommt jede Frau eine Tasche mit Kosmetik geschenkt. Darin ist alles, was man zum Schminken braucht: Tagespflege, Make-up, Lidschatten, Wimperntusche, Rouge, Lippenstift. Die haben einen Wert, soweit ich weiß, um die 150 bis 180 Euro. Jetzt, unter den Corona-Bedingungen, wurden die Taschen den Frauen zugesendet.

DIE KOSMETIKERINNEN, HABEN DIE AUCH NOCH EINE BESONDERE AUSBILDUNG?

Also die sind ausgebildete Kosmetikerinnen und werden auch im Umgang mit Krebspatientinnen geschult. Bei den Kursen kommen ja oft auch viele Emotionen hoch. In dieser Zehnerrunde ist es dann auch so: Manche Frauen kennen sich, manche kennen sich nicht. Die einen sind vor der Therapie, die anderen sind mitten in der Therapie, die nächsten haben sie schon hinter sich. Dann wird plötzlich die Perücke abgenommen und es sitzen welche da, ohne Haare, mit Glatze. Die anderen haben es noch vor sich. Das kann schon mal erschüttern. Meistens bin ich zumindest am Anfang dabei. Ich schaue dann auch dazwischen immer mal rein und am Ende. Ich kenne ja die meisten Frauen und kann da auch immer noch mal ein bisschen Hilfestellung geben.

WIE IST ES DENN MIT KÖRPERLICHEN BESONDERHEITEN, DIE DURCH CHEMOTHERAPIE AUFTRETEN KÖNNEN, ETWA BESONDERS TROCKENE HAUT …

Dazu beraten wir eigentlich schon beim Aufklärungsgespräch, bei der Chemotherapie. Wie die Haut sich verhält, hängt aber immer auch ein bisschen vom Chemotherapeutikum ab.

DIE FRAUEN, DIE ZU IHNEN IN DIE KOSMETIK-SEMINARE KOMMEN, IN WELCHEM ALTER SIND DIE?

Von 20 Jahren bis 70–80 Jahren.

ICH HABE WÄHREND DER RECHERCHE GESEHEN, DASS ES GESONDERT SEMINARE FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE MENSCHEN GIBT.

Ja, das ist jetzt neu. Weil grad die 15- bis 19-Jährigen andere Bedürfnisse haben. Da geht es aber eher um die Leukämiepatientinnen. Meine jüngste Patientin war 23. Im Allgemeinen haben wir hier im Haus nicht mit so jungen Patienten zu tun. In unseren Gruppen sind immer alle zusammen, also von ganz jung bis alt. Aber das macht eigentlich gar nichts. Die verstehen sich untereinander sehr gut.

weiterlesen

FINDEN DIE KOSMETIK-SEMINARE DENN IN DER KLINIK STATT?

Genau, ich nehme immer einen schönen Konferenzraum mit Tageslicht. Da kommt auch niemand anderes rein, weil die Frauen da wirklich unter sich sein sollen. Sie sollen keine Angst haben, dass da jeder guckt, wenn sie mal die Perücke abnehmen oder sich abschminken und die Farben ausprobieren.

WELCHE FRAGEN STEHEN IM MITTELPUNKT, WENN SICH FRAUEN ZUM SEMINAR ANMELDEN?

So viele Fragen haben die Frauen oft gar nicht, sie lassen das auf sich zukommen. Das hängt auch immer von der Kosmetikerin ab. Jede macht es ein bisschen anders. Meistens steht die Kosmetikerin vorne und macht vor, wie man Make-up richtig aufträgt, wie man die Augenbrauen nachzieht … Und dann geht sie von Frau zu Frau. Wenn die nicht zurechtkommen, gibt sie Hilfestellung. Und dann entstehen die unterschiedlichen Fragen: „Wie trage ich den Lidschatten so auf, dass mein Auge anders ausschaut?" Manche kommen top geschminkt, freuen sich aber, noch einen Tipp dazu zu kriegen. Andere Frauen haben bisher kaum Schminke benutzt. Da gibt die Kosmetikerin dann mehr Hilfestellung.

Es haben sich schon Freundschaften gebildet. Manche schauen, dass sie gemeinsam in die Chemo kommen.

EINES DER GRÖSSEREN ANLIEGEN DER FRAUEN SIND DIE BRAUEN UND DIE WIMPERN: „WIE KANN ICH DA GUT SCHMINKEN?"

Manche Frauen täuschen Augenbrauen vor … Man macht von den Augenbrauen, von der Nase aus, so kleine Pünktchen und dann die kleinen Striche in der Form, wie die Augenbrauen wachsen. Es wird immer empfohlen, damit zu beginnen, solange man noch Augenbrauen hat. Dann hat man für diesen Schwung auch schon ein Gespür, wenn die Haare weg sind. Meistens bleiben aber ein paar Brauenhaare stehen. Die fallen selten komplett aus.

MUSS ICH DENN ALS KREBSPATIENTIN IMMER DIE TEUERSTEN BEAUTY-PRODUKTE NUTZEN?

Nein, nein, muss man absolut gar nicht. Es gibt auch gute günstige Sachen in jedem Drogeriemarkt, auch in Bio-Qualität, die nicht sehr teuer sind.

HABEN SIE DAS SCHON MAL ERLEBT, DASS EINE FRAU MITGEMACHT UND GESAGT HAT: „OH, WIE SCHRECKLICH! ICH SEHE AUS WIE EINE ANGEMALTE PUPPE."?

Das kommt schon vor, dass die Frauen sagen: „Ah, das bin nicht ich!" Die Farben der Kosmetik in den Taschen sind immer eine Überraschung. Diese ganzen Produkte werden ja gesponsert und man weiß nie, was drin ist – farblich. Manchmal tauschen die Frauen auch untereinander Lippenstifte und so weiter. Es kommt schon mal vor, dass gerade Frauen, die sich kaum schminken, sagen: „Oh, ich fühl mich eigentlich so nicht ganz wohl, weil ich so angemalt ausschaue." Die anderen Frauen, die dabeisitzen, die ermutigen dann meistens und sagen: „Nein, du siehst wunderbar aus." Meist hilft auch die Kosmetikerin ein bisschen und sagt: „Okay, wenn Sie sich nicht wohlfühlen, passen Sie auf. Wir nehmen den Lippenstift weg." Also, die geben schon Tipps, wenn sich jemand nicht wohlfühlt. Das geschieht aber nicht so häufig.

WIE IST DENN DIE GESAMTE WIRKUNG DER SEMINARE?

Je nachdem, wer gerade da ist, wird sehr viel gelacht oder es wird sich auch ausgetauscht, werden Tipps hin und her gegeben. Es wird am Ende einer Veranstaltung auch immer noch mal eine kleine Runde zum Thema Haare gemacht: Welche anderen Kopfbedeckungen außer der Perücke kann ich nutzen? Wie kann ich Tücher binden? Wie kann ich Mützen gut einsetzen? Wie kann ich mit Schmuck ablenken? Zum Beispiel, wenn die Brauen oder die Wimpern weg sind. Wie kann ich mit großem Schmuck an den Ohren ablenken, sodass der Blickfang woanders ist. Da wird ganz viel ausprobiert. Es haben sich schon Freundschaften gebildet. Manche schauen, dass sie gemeinsam in die Chemo kommen. So war es einfach mal so zwei bis drei Stunden abschalten, auch wenn es letztendlich doch um die Krankheit ging.

DAS IST ALSO EINE LEBENSSTÄRKENDE VERANSTALTUNG?

Genau!

UND WIE KOMMEN PATIENTINNEN AN DIE SEMINARE RAN?

In unserer Klinik wird durch Plakate auf die Seminare aufmerksam gemacht und die Patientinnen werden von mir auch persönlich angesprochen. Das ist in den meisten Kliniken so. Ansonsten mal nachfragen. Unter www.dkms-life.de hat man den deutschlandweiten Überblick.

Sie sollen keine Angst haben, dass da jeder guckt, wenn die mal die Perücke nuntennehmen…

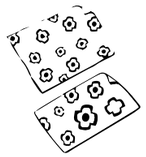
Sind Sie interessiert an einem Kosmetikseminar? Schauen Sie ob vielleicht schon bald auch in Ihrer Nähe etwas angeboten wird: www.dkms-life.de

Nähanleitung für ein Portkissen*

Dieses kleine Kissen soll Portträgerinnen helfen, die sensible Stelle, an der ein Port sitzt, zu schützen, z. B. beim Anschnallen im Auto oder beim Tragen einer Umhängetasche.

Material

- Baumwollstoff 20 cm lang x 16 cm breit (groß)
- Baumwollstoff 11 cm lang x 7 cm breit (klein) für das Band



- Füllwatte
- Klettverschlussband zum Annähen ca. 2 x 2 cm, farblich zum Stoff passend



Anleitung (Nahtzugabe ist in den Angaben enthalten)

Den kleinen Baumwollstoff der Länge nach rechts auf rechts legen und mit 0,5 cm Nahtzugabe an zwei Seiten zusammennähen. Die Nahtzugabe an der Ecke mit der Schere bis kurz vor der Naht diagonal einschneiden (siehe Pfeil).



Die Nahtzugabe an der Längsseite auseinanderbügeln.



Band durch Öffnung wenden (z. B. mit Hilfe eines Löffels).



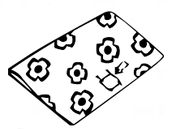
Stoff an der Öffnung 0,5 cm nach innen umknicken und das gesamte Band rundherum an der Kante schmal abnähen.



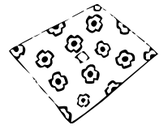
2 cm vom Klettverschlussband abschneiden und eines der beiden Stücke an einem Ende auf das Band nähen.



Den großen Baumwollstoff der Breite nach links auf links in der Mitte falten und die Position für das Gegenstück des Klettverschlussbandes mittig mit Stecknadeln markieren.



Den Stoff wieder auseinanderfalten und das Klettverschlussband an der markierten Stelle annähen.



Das am Anfang gefertigte Band auf den Klettverschluss legen und mit Stecknadeln fixieren.



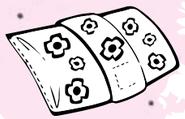
Den Stoff der Breite nach rechts auf rechts in der Mitte zusammenlegen und an den Kanten mit 1 cm Nahtzugabe an zwei Seiten zusammennähen. Das Band wird mit eingenäht (auf die richtige Lage des Bandes achten). Die Nahtzugabe an der Ecke mit der Schere bis kurz vor der Naht einschneiden (siehe Pfeil).



Den Stoff wenden und das Kissen mit Füllwatte füllen. Die Füllmenge kann persönlich festgelegt werden. Bedenken Sie, dass sich die Füllmenge am Gurt mit der Zeit zusammenpresst.



Den Stoff an der Öffnung 1 cm nach innen umknicken und die Öffnung schmal an der Kante entlang zunähen. Fertig!



Brustkrebs Deutschland e.V.

- ist ein unabhängiger und gleichberechtigter Zusammenschluss von Ärzten, Patientinnen, Angehörigen und Interessierten und versteht sich als Informationsplattform zum Thema Brustkrebs
- informiert zu Vorsorge und Früherkennung und klärt über Behandlungsmethoden auf
- nimmt Einfluss auf die Gesundheitspolitik
- möchte das Leben von Brustkrebspatientinnen nachhaltig verbessern
- unterstützt unabhängige Forschungsvorhaben

Helfen Sie uns, zu helfen!

Unser Spendenkonto:
Stadtsparkasse München
IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23
BIC: SSKMDEMMXXX

Brustkrebs Deutschland e.V.
Lise-Meitner-Str. 7
85662 Hohenbrunn
(bei München)
Tel.: 089-41619800 | Fax: 089-41619801
E-Mail: online@brustkrebsdeutschland.de



Brustkrebs Deutschland e.V.
Prognose Leben

unabhängig seit 2003

Diagnose: Brustkrebs.
Prognose: Leben!

brustkrebsdeutschland.de
brustkrebsdeutschland.tv
facebook.com/BrustkrebsD
Instagram: prognoseleben



* Diese Anleitung von Ulrike Metzger ist uns mit freundlicher Genehmigung von Brustkrebs Deutschland e. V. zur Verfügung gestellt worden.

Mamma MIA!
Das Brustkrebsmagazin

„Unser Ziel war es von Anfang an, Patientinnen und Patienten in verständlicher Sprache über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu informieren …

Mamma Mia!: Seit 15 Jahren immer auf dem Laufenden

Entscheidungen informiert und auf Augenhöhe mit dem Arzt treffen zu können – das ist seit nunmehr 15 Jahren das Ziel von Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei den metastasierten Patientinnen.



„Informationen zu finden, die man versteht. Das war eine der Herausforderungen, vor denen ich stand, als ich im Jahr 2004 die Diagnose Brustkrebs erhielt“

Eva Schumacher-Wulf
Gründerin und bis heute Chefredakteurin des Brustkrebsmagazins Mamma Mia!

Und so beschloss Eva Schumacher-Wulf, gemeinsam mit ihrer Freundin Anne-Claire Brühl ein Magazin für Patientinnen herauszugeben, die vor genau der gleichen Herausforderung stehen. Wissenschaftlich fundiert und gemeinsam mit Experten erarbeitet sollte der Inhalt sein. „Unser Ziel war es von Anfang an, Patientinnen und Patienten in verständlicher Sprache über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu informieren. Denn nur so können sie gemeinsam mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt eine Therapieentscheidung treffen, hinter der sie auch stehen“, betont Eva Schumacher-Wulf.

Am 24. September 2006 war es dann so weit: Die erste Ausgabe von Mamma Mia! wurde beim damaligen „Race for the Cure“ in Frankfurt vorgestellt. „Seit dieser ersten Ausgabe vor 15 Jahren ist eine Menge passiert“, blickt Eva Schumacher-Wulf zurück. Und das sowohl in der Behandlung von Brustkrebs als auch bei den Macherinnen des Magazins. Mamma Mia! hat sich recht schnell einen Namen gemacht, wurde nur zwei Jahre nach der ersten Ausgabe mit dem Brustkrebs-Kommunikationspreis der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. ausgezeichnet – für das Zusammengehen von seriösen Texten und einem peppigen Layout.

Auch wenn das Magazin das Herzstück von Mamma Mia! ist und bleibt, so gibt es mittlerweile viele andere Wege, über die Eva Schumacher-Wulf Patientinnen aufklären und ihnen eine Stimme geben möchte. „Zunächst sind wir zu ganz vielen Kongressen und Veranstaltungen gefahren, um Mamma Mia! bekannt zu machen. 2018 haben wir das Heft dann selbst in die Hand genommen und unseren eigenen Kongress ins Leben gerufen.“ Auch 2019 und 2020 gab es den Mamma Mia! Patientenkongress in Frankfurt. 2021 folgte dann der Umzug in die digitale Welt – mit überwältigendem Erfolg. So viel sei schon verraten: Im kommenden Jahr soll der Kongress wieder digital stattfinden, um Patientinnen, Angehörige und Interessierte bundesweit zu erreichen und ihnen die Möglichkeit zum Austausch mit Experten zu geben.

Metastasierte Patientinnen im Blick

„Bei Brustkrebs wird häufig über die guten Chancen und Prognosen gesprochen. Das ist auch richtig und wichtig. Dabei fallen aber diejenigen hintenüber, für die die Aussichten nicht so rosig sind“, sagt Eva Schumacher-Wulf mit Blick auf die besondere Situation metastasierter Patientinnen. Und das nicht erst, seitdem sie 2018 von dem Wiederauftreten und der Metastasierung ihrer eigenen Erkrankung erfahren hat. Deshalb gibt es in der Reihe Mamma Mia! Spezial den kostenlosen Ratgeber „Brustkrebs – die fortgeschrittene Situation“, der nach zahlreichen Gesprächen mit betroffenen Frauen, Interviews mit Fachleuten und umfassender Recherche entstand und versucht, alle Aspekte dieser Situation aufzugreifen. „In den Gesprächen haben wir gemerkt, dass sich die Betroffenen häufig nicht verstanden, ausgeschlossen oder seltsam behandelt fühlen. Deshalb haben wir neben vielen Informationen zu den Therapiemöglichkeiten auch praktische Tipps für Angehörige, Freunde, Ärzte und Pflegepersonal zusammengestellt“, fasst Eva Schumacher-Wulf den Inhalt des Ratgebers zusammen. Um auf die besonderen Bedürfnisse noch besser eingehen zu können, gab es in den Jahren 2015 bis 2019 je ein Wochenende speziell für metastasierte Patientinnen. „Hier haben wir ihnen in verschiedenen Konstellationen Raum gegeben, sich mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen, andere Betroffene kennenzulernen und wichtige Informationen zu erhalten“, so Eva Schumacher-Wulf. 2020 und 2021 mussten die Wochenenden Corona-bedingt ausfallen. Wenn es aber wieder möglich ist, persönliche Treffen ohne allzu viele Hürden zu realisieren, soll es eine Wiederauflage dieser besonderen Veranstaltung geben.



Christiane Dettmer
Redakteurin des
Brustkrebsmagazins Mamma Mia!

Mehr zu Mamma Mia! sowie die Bestellmöglichkeiten der Magazine und Ratgeber finden Sie unter www.mammamia-online.de

Natürlich können Sie uns auch folgen

www.facebook.com/brustkrebsmagazin.mammamia

www.instagram.com/mamma_mia_brustkrebsmagazin



Sei wie eine Ananas:
Stehe aufrecht, trage eine Krone und sei innen ganz süß

Viel Spaß
beim Suchen

Im Buchstabengitter sind 15 verborgene Worte zu finden – rund um das Thema Obst. Die gesuchten Wörter können senkrecht oder waagerecht im Buchstabensalat versteckt sein. Sie können vorwärts sowie rückwärts geschrieben sein.

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

ANANAS | APRIKOSE | BANANEN | BIRNE | GRANATAPFEL | GRAPEFRUIT | HEIDELBEERE | HIMBEEREN | KIWI | NEKTARINEN | ORANGEN | PFLAUME | PHYSALIS | TRAUBEN | WASSERMELONE

Ohne Angst kein Mut oder:

Warum wir uns vor Ängsten nicht zu fürchten brauchen und wir ihre freisetzende Kraft für uns nutzen sollten

Wir alle, unabhängig davon, ob wir selbst an Krebs erkrankt sind oder unsere Angehörigen, kennen das Gefühl der Angst mit all seinen facettenreichen Gesichtern. Mal springt sie uns laut und direkt an, ein anderes Mal schleicht sie sich eher leise aus dem Hintergrund an. Die Ängste für Menschen mit einer metastasierten Brustkrebserkrankung können dabei überwältigend sein, gerade weil sie so unfassbar real sind. Und nicht immer können Angehörige und Freunde die Sorgen und Ängste nachvollziehen, die ihren Herzmenschen bewegen.

Um unser Überleben zu sichern, stattete die Evolution uns alle mit dem natürlichen Grundgefühl der Angst aus. Angst gilt als ein Frühwarnsystem unseres Körpers, der all unsere Sinne schärft und den Fokus auf eine Gefahrensituation lenkt. Das Gefühl einer Bedrohung kann uns dabei helfen, nach geeigneten Lösungen zu suchen, um diese abzuwenden. Eine Angstreaktion kann im ersten Moment physisch und psychisch überwältigend sein. Manchmal möchten wir vor dieser weglaufen oder unsere Augen vor ihr verschließen. Wenn wir sie jedoch versuchen zu ignorieren, wird sie uns an anderer Stelle einholen.

Angst …

- **ist gerade nach traumatischen Erlebnissen ein völlig normales Gefühl**
- **mahnt zu erhöhter Wachsamkeit und gehört wahrgenommen**
- **mobilisiert unsere Kräfte**
- **bedeutet, dass unser Körper Alarm schlägt**
- **hilft, uns zu schützen**
- **ist abhängig davon, wie wir Gefahren erkennen und bewerten**
- **klingt nach überstandener Gefahrensituation wieder ab**

Gerade irrationale Ängste und Situationen, die wir nur schwer steuern können, machen uns das Leben besonders schwer. Wenn beispielsweise Sorgen vor anstehenden Untersuchungen unsere Gedanken in eine Spirale zwingen, aus der es scheinbar kein Entrinnen gibt. Aber wir können lernen, mit ihnen umzugehen und ein quälendes Kopfkino elegant auszutricksen.

Ängste …

KÖNNEN IN IHREM ERSCHEINEN DABEI SO VIELFÄLTIG SEIN, WIE BEISPIELSWEISE DIE SORGE …

- **vor dem nächsten Staging und evtl. befürchteten Verschlechterungen**
- **dem immensen psychischen Druck nicht länger standhalten zu können**
- **dass es keine Therapieoptionen mehr geben könnte**
- **geliebte Menschen alleine zurückzulassen**
- **vor der eigenen Endlichkeit**

Machen wir uns bewusst:

Unsere Empfindungen sind geprägt durch unser Erleben. So auch unsere Ängste. Sie sind ein Teil unseres Lebens und unserer Erfahrungen, mit den unterschiedlichsten Ausprägungen für jede Einzelne. Weder gut gemeinte Durchhalteparolen werden uns beim Weitermachen helfen, noch werden sie unserem Empfinden gerecht werden. Wir können jedoch lernen, dass wir ihnen nicht hilflos ausgeliefert sind. Ein achtsamer Umgang mit ihnen und das Wissen, dass sie ihre Berechtigung haben, hilft beim Aushalten von belastenden Situationen und Mobilisieren von wertvollen **Mut-Ankern.** Manchmal braucht es dazu ein wenig Übung und nicht jeder **Mut-Anker** hilft gleich gut.

In unseren emotional stützenden **Mutmach-Koffer** können wir die unterschiedlichsten Strategien packen, die uns dabei unterstützen, unsere Ängste und Sorgen frühzeitig zu erkennen und achtsam mit ihnen umzugehen.

Manche der genannten **Mut-Anker** sind dir vielleicht bekannt und du nutzt sie bereits in deinem Alltag. Das ist wunderbar. Für einzelne Übungen braucht es manchmal nicht viel mehr als ein Blatt Papier und einen Stift. Vielleicht magst du manch eine Übung gleich ausprobieren? Dazu möchte ich dich herzlichst einladen.



Atmen

Es klingt wie das natürlichste der Welt: Atmen! Und kann dabei doch so schwierig sein. Atmung steht für Leben, Gesundheit und Entspannung. Durch gezielte Übungen können wir unsere Atmung verbessern und dazu nutzen, Blockaden und Anspannungen zu lösen. Eine bewusste Atmung kann als ein natürlicher Mut-Anker eingesetzt werden, wenn eine Angstattacke droht. Es gibt unterschiedliche Atemtechniken, beispielsweise aus dem Bereich Yoga, die unterstützend wirken können. Aber auch auch Psychoonkolog*innen kennen meist hilfreiche Atemübungen, die sie gerne zur Anleitung weitergeben.



Mut schöpfen

Vertrauen wir unserer mentalen Kraft! Wenn wir uns bewusst machen, was wir in unserem Leben schon alles gemeistert haben, kann uns auch dies dabei helfen, Ängsten gezielt entgegenzuwirken. Eine einfache Übung hierzu ist, sich vor Augen zu führen, was wir in unserem Leben erreicht und an schwierigen Lebenssituationen gemeistert haben.

Woraus schöpfe ich meinen Mut?

.....

.....

.....

Worin liegen meine besonderen Fertigkeiten und Fähigkeiten und wie kann ich diese aktiv nutzen?

.....

.....

.....

.....

.....

Rituale einsetzen

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 abverlangt. Rituale zeichnen sich dadurch aus, dass sie regelmäßig wiederholt werden und ihre individuellen Kraftmomente. Sie helfen uns dabei, mutig in uns hineinzufühlen und Angstattacken etwas entgegenzusetzen.

Ängste benennen

Das Erkennen und Benennen von Ängsten hilft, ihnen den Schrecken zu nehmen. Dies kann im Gespräch mit einer Vertrauensperson erfolgen, aber auch in der Gemeinschaft mit gleichgesinnten Frauen oder durch das Niederschreiben von beängstigenden Vorstellungen, beispielsweise in einem Tagebuch oder auf einem Blatt Papier.

.....

.....

.....

Ablenken

Eine kurzfristige Form der Ablenkung kennen nahezu alle Eltern unter uns und zwar dann, wenn wir die Aufmerksamkeit bewusst umlenken. Dies könnte beispielsweise in einem Wartezimmer vor einem anstehenden Gespräch sein: Wie viele Fugen oder rote, gelbe, blaue Gegenstände zähle ich und ähnliches mehr. Vielleicht ist es für dich in solchen Situationen besonders hilfreich, einem Hörbuch oder Musik zu lauschen? Aber auch Handwerken, Handarbeiten oder das Werkeln im eigenen Garten können eine wunderbare Ablenkung bedeuten, um aufgewühlte Emotionen zu beruhigen.





Bewegen

Angst hat viele Gesichter. Manchmal zeigt sie sich durch innere Unruhe. Ein gutes Mittel zur Gelassenheit zu finden, ist Bewegung jeglicher Art. Ein Spaziergang in wohltuender Umgebung kann hier bereits Entspannung schenken und den Gedankenfluss zur Ruhe bringen. Für Geübte kann auch eine Kombination aus bewusster Atmung, Bewegung und Affirmationen (Bejahung) äußerst wohltuend sein.

weiterlesen

Erinnerungen



Erinnerungen an schöne Momente sind unsere innerste Schatzkiste, die wir meist jederzeit, unabhängig von Ort und Zeit, abrufen können. Schenke diesen bewusst deine Achtsamkeit und rufe sie dir ins Gedächtnis zurück und spüre ihnen nach, wenn deine Gedanken schwer und dunkel zu werden drohen. Deine Erinnerungen schenken neuen Mut und zeigen, dass das Leben im Ganzen betrachtet mehr Gutes bereithält.

Mut ? !

Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die sich beruhigter fühlen, wenn sie ihre persönlichsten Vorsorgen getroffen haben? Dies kann in Form einer Patientenvollmacht oder Verfügung erfolgen, aber auch, wenn du gezielt letzte Wünsche und Vorstellungen mit wichtigen Vertrauenspersonen besprichst und schriftlich hinterlegst. Weitere mögliche Fragen an dieser Stelle können sein: Welche Maßnahmen gibt es für mich zur Begleitung meines Lebensendes? Wer unterstützt mich und meine Familie auf diesem Weg? Wer kann bestmöglichst beraten und Informationen zur Verfügung stellen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet zu wissen, können einen immensen innerlichen Druck nehmen, der unfassbar großen Mut erfordert, zu dem ich dich nur beglückwünschen kann.

Hilfe annehmen

Niemand von uns sollte sich scheuen, Hilfe anzunehmen. Dies bedeutet keine Form von Schwäche, sondern zeugt von großem Mut und Vertrauen. Unterstützende können aus dem engsten Freundes- und Familienkreis kommen, aber auch Psychoonkolog*innen, das Behandlungsteam und Menschen, die sich in den unterschiedlichsten Formen für an Brustkrebs erkrankte Frauen einsetzen. Nöte und Sorgen vertrauensvoll zu benennen, frei von Wertung, öffnet neue Wege und schenkt im besten Fall Mut, Hoffnung und Linderung.



Instagram
https://www.instagram.com/prinzessin_uffm_bersch/?hl=de

Nicole Kultau

**Brustkrebsbloggerin,
Patientenvertreterin**



Waldbaden – nur ein neuer Trend?

Japanische Studien haben gezeigt, dass bereits nach nur einem Waldbad die Anzahl und Aktivität der natürlichen „Killerzellen“ ansteigt. Finden Waldbäder an drei aufeinanderfolgenden Tagen statt, lässt sich dieser Effekt sogar auf bis zu 30 Tage ausdehnen. Waldbaden wirkt darüber hinaus Angstzuständen, Depressionen und Wut entgegen. Stresshormone werden abgebaut, der Blutdruck sinkt, die Atmung wird langsamer und effektiver. Auch das chronische Müdigkeitssyndrom (Fatigue) kann durch ein Waldbad positiv beeinflusst werden.

WER HAT’S ERFUNDEN?

Wie so oft, kommt auch diese – ja, gut untersuchte Entspannungsmethode – aus dem asiatischen Raum. Die Japaner waren die ersten, die die Wirkung auf den Menschen untersucht haben. Aber selbst Hildegard von Bingen hat empfohlen: Geh hinein in das Grün des Waldes und du wirst Heilung erfahren, allein in dem du dort bist und atmest. „Shinrin Yoku“ ist die japanische Bezeichnung für Waldbaden auf Rezept. Das heißt so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Shinrin Yoku wird in Japan bereits seit Jahrzehnten praktiziert und sogar an Universitäten gelehrt und erforscht.

SO WIRKT DER WALD

Dass es bei jedem Wetter schön sein kann, im Wald spazieren zu gehen, ist vermutlich keine neue Erkenntnis. Dass die Bäume jedoch organische Substanzen und Öle absondern, die wir beim Einatmen aufnehmen, ist weitaus weniger bekannt. Terpene heißen diese Stoffe, die so wohltuend auf unseren Körper wirken. Der japanische Waldforscher Qing Li nennt sie „die Botenstoffe der Bäume“ und schreibt ihnen eine zentrale Bedeutung zu.

Andere Forscher meinen, dass es wohl eher auf das Zusammenspiel verschiedener Faktoren ankommt: Terpene, ätherische Öle bestimmter Baumarten, feuchte Erde, vermodernde Pflanzen schaffen gemeinsam einen ganz besonderen Waldgeruch. Diesen Geruch verbinden viele Menschen mit angenehmen Erinnerungen aus ihrer Kindheit oder ganz allgemein mit dem Wohlgefühl, in der Natur gut aufgehoben zu sein.

Soll Waldbaden wirken, kommt es daher auf das Atmen, Riechen und bewusste Wahrnehmen der Umgebung an. Achtsamkeit spielt hier eine ganz besondere Rolle.

Auch in Deutschland und Österreich untersuchen Forscher nun, ob sich ein medizinischer Effekt des Waldbadens belegen lässt. Doch egal, welche Ergebnisse sie zutage fördern – unbestritten ist: Der Wald tut jedem Menschen gut!

Übrigens: !

Die ein oder andere Reha-Klinik hat Waldbaden schon ins Programm aufgenommen. Sollten Sie auf Suche nach einer Klinik sein, erkundigen Sie sich nach diesem besonderen Angebot.

WAS UNTERSCHEIDET WALDBADEN VOM ÜBLICHEN SPAZIERGANG?

Ein wenig mehr, als vielleicht angenommen … Diese kleine Anleitung in sechs Schritten zeigt, worauf es eigentlich ankommt.

Schlendern Sie durch den Wald, langsam und gemütlich. Gehen Sie ohne feste Strecke, solange Sie möchten.

Rasten Sie häufiger. Kommen Sie zur Ruhe, halten inne und nehmen die Umgebung wahr.

Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie umgibt: Gerüche, Geräusche, das Licht, die Feuchtigkeit, den Wind in den Baumwipfeln …

Seien Sie achtsam. Nehmen Sie den Augenblick mit all seinen Eindrücken wahr, erfreuen Sie sich an ihm.

Atmen Sie! Setzen Sie sich an einen schönen Platz und beobachten Sie ganz bewusst das Ein- und Ausatmen.

„Ich-Zeit“

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, sie können meditieren oder einfach mal „nichts“ tun. Gern können Sie sich dabei an einem Baum anlehnen oder diesen umarmen.

UND DAS SCHÖNSTE IST …

Waldbaden können Sie überall! Es muss nicht gleich der Schwarzwald sein – auch das kleine Wäldchen um die Ecke eignet sich für diese Übungen. Und: Es kostet nichts! Nur ein wenig Neugier auf eine Erfahrung der Besonderen Art und die Motivation, sowie die Lust auf das Draußensein.



Doreen Sallmann

Chefärztin an der
REGIOMED Rehaklinik Masserberg
Fachärztin für innere Medizin, Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin

Was kann ich tun bei

*Übelkeit und Erbrechen?**

Während oder nach der Chemo- oder Strahlen behandlung können Übelkeit und Erbrechen zu einem ausgesprochenen Problem werden.

Meist beginnt Übelkeit 1 bis 4 Stunden nach der Medikamentengabe und hält ganz unterschiedlich an. Hilfreich ist es, ca. 2 bis 3 Liter täglich in kleinen Schlucken zu trinken. Bereiten Sie sich eine Thermoskanne mit Tee vor (Kamille, Pfefferminze, Fenchel, evtl. mit etwas Salz).

Ingwertee hilft auch vorbeugend. 3 Mal täglich eine Tasse aus 1 Tl grob geraspeltem Ingwer mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen. 10 bis 15 Min. ziehen lassen (Ingwertee ist bei Hitzewallungen oder Sodbrennen nicht geeignet).

Ätherische Öle wie Lavendel, Anis und Zitrusfrüchte (Orange, Zitrone, Mandarine) in eine Aromatherapie-Lampe, einen Duftstein oder auf ein Baumwolltuch tropfen. Schon 2–3 Tropfen reines ätherisches Öl reichen aus, um Übelkeit etwas zu mildern. Ätherische Öle nicht pur auf die Haut auftragen.

Tipps:

- Kalte und lauwarme Speisen bevorzugen, sie riechen weniger stark
- Leichte, fettarme, mild gewürzte Kost in mehreren kleineren Mahlzeiten
- Langsam essen und sorgfältig kauen
- Evtl. ganz auf feste Nahrung verzichten
- Reichlich trinken
- Fruchtdrops und Pfefferminzbonbons lutschen
- Nach dem Erbrechen Zähneputzen oder Pfefferminztee trinken
- Beginnen Sie zwei bis drei Stunden nach dem Erbrechen mit salzigen Keksen und Flüssigkeit in kleinen Schlucken



Versuchen Sie aufkommende Ängste abzuwehren, indem Sie sich entspannen oder ablenken (Musik, Gespräche, Lesen, Yoga, autogenes Training, Spazierengehen).

Hilfreich kann es sein, nach der Mahlzeit auszuruhen und sich hinzulegen. Der Kopf sollte dabei höher liegen als der Körper. Direkt vor der Chemotherapie sollte nichts mehr gegessen werden, weil Übelkeit und Erbrechen zu einer automatischen Abneigung gegenüber den vorher verzehrten Speisen führen kann.

Geeignete Speisen und Getränke:

- Fleisch- oder Hühnerbrühe mit Reis oder Nudeleinlage, Gemüsesuppen, Cremesuppen
- Gekochtes, mageres Rindfleisch, Kalb- oder Hühnerfleisch, evtl. fein geschnitten, in der Reis- oder Nudelsuppe
- Leicht verdauliches Gemüse: Spinat, Zucchini, Karotten, Fenchel
- Nudeln, Reis, Kartoffelpüree, Salz- oder Pellkartoffeln
- Milchbrei
- Kräcker, Salzstangen, Salzgebäck
- Toast, Zwieback
- Kompott, Flammeris, Magermilchmix, Apfelmus
- Stilles Mineralwasser, schwarzer Tee mit Traubenzucker und etwas Salz, kalte Saftschorle





Nicole Quinin

Dipl. oec. troph.
Diabetesberaterin DDG, Ernährungstherapeutin zertifiziert nach QHETHEB in der
Praxis Dr. Kummer & Dr. Schirrmacher-Memmel
Aschaffenburg

Lecker und wohltuend!

leckeres *Rezept*

Aromatische Getränke

Aromatisiertes Wasser*
Geben Sie frische Kräuter aus dem Garten in eine Karaffe und füllen Sie diese mit kaltem Wasser auf. Geeignet sind beispielsweise Pfefferminze, Salbei, Rosmarin und Melisse. Sie können auch Limetten, Zitronen- oder Orangenscheiben oder ein paar Himbeeren beigeben.
Herrlich aromatisch besonders im Sommer!

Ingwertee*
Hilft gegen Übelkeit, ist entzündungshemmend und antioxidativ. Ein kleines Stück Ingwer in Scheiben schneiden und 10 bis 15 Minuten in kochendem Wasser ziehen lassen.

* Dieses Rezept ist mit freundlicher Genehmigung von Nicole Quirin, Praxis Schirrmacher Memmel Aschaffenburg, aus der Broschüre "Ernährung bei Krebserkrankungen" entnommen worden.

3 Mal täglich zur Vorbeugung gegen chemotherapiebedingte Übelkeit.

Heinrich Moisa
Vorsitzender der Geschäftsführung von Novartis Deutschland und Geschäftsführer von Novartis Oncology in Deutschland



Mein Antrieb: Unsere Mission für ein längeres Leben mit Krebs

Der Kampf gegen den Krebs hat viele Beteiligte und auch viele Perspektiven. Zum Beispiel die Welt jeder einzelnen Patientin, jedes einzelnen Patienten. Die Aktionsmöglichkeiten der begleitenden Ärzte und Ärztinnen. Und dann auch den Blickwinkel aus der Pharmaforschung und -industrie heraus – diesen kennt Heinrich Moisa schon seit 20 Jahren. Er ist derzeit Vorsitzender der Geschäftsführung von Novartis Deutschland und Geschäftsführer von Novartis Oncology in Deutschland. Wie kann diese Perspektive aussehen?

SIND SIE SCHON ALS KLEINER JUNGE MIT EINER LUPE HERUMGELAUFEN UND HABEN VERSUCHT, DINGEN AUF DEN GRUND ZU GEHEN? ODER WAREN SIE DER STRATEGE, DER VERSUCHT HAT, DURCH PFIFFIGE LÖSUNGEN ANS ZIEL ZU KOMMEN?

Beides, ich bin auf der einen Seite analytisch und rational, aber gleichzeitig auch sehr begeisterungsfähig und lasse mich von einer gesunden Neugier antreiben. Neues zu entdecken ist mir wichtig. Und meine Kollegen würden mich wohl als „energiegeladen" beschreiben. Stillstand kann ich nicht gut aushalten.

STUDIERT HABEN SIE BWL, DAS ÖFFNET EIN WEITES FELD. WARUM WURDE ES DENN AUSGERECHNET EIN JOB IM BEREICH DER MEDIZINISCHEN FORSCHUNG UND VERMARKTUNG?

Meine berufliche Orientierung in diesen Bereich war so nicht geplant. Als Student habe ich mir vorgestellt, in der Beratung oder in der Automobilbranche tätig zu werden. Dann eröffnete sich direkt nach meinem Studium die Chance, bei einem Biotech-Unternehmen in der Onkologie anzufangen, und ich sagte zu. Mich packte dort die Energie und die Begeisterung, mit der das Team an neuen Krebsmedikamenten forschte. Die Aussicht, etwas zu bewegen, hat mich fasziniert.

SEIT 2008 SIND SIE FÜR NOVARTIS TÄTIG. WAR IHNEN VON BEGINN AN KLAR, DASS SIE SICH MIT IHRER ARBEIT DEM BEREICH DER ONKOLOGIE IM BESONDEREN WIDMEN WOLLTEN?

Mit meinem Einstieg bei Novartis und in den vielen Jahren danach bin ich der Onkologie treu geblieben. Wir haben eine unglaubliche Mission – eine oft noch immer tödliche Erkrankung behandelbar zu machen. Allein im vorigen Jahr starben knapp zehn Millionen Menschen weltweit an Krebs. Hier geht es darum, Leben zu retten! Das prägt auch die Mitarbeiter. So habe ich hier stets mit tollen, inspirierenden Menschen zusammengearbeitet. Novartis hat zudem eines der breitesten Portfolios an Krebsmedikamenten und treibt Forschung und Innovationen für Patientinnen und Patienten mit verschiedenen onkologischen und hämatologischen Erkrankungen maßgeblich voran. Das ist eine gute Motivation und für mich nach wie vor der größte Anreiz.

WIE KAM ES ZUR HINWENDUNG ZUR ONKOLOGIE? HATTEN SIE IN IHREM PRIVATEN UMFELD ERFAHRUNGEN MIT DER KRANKHEIT ODER EINEN BESONDEREN BEZUG DAZU?

Anfangs war es reine Neugier. Über die Jahre hinweg wurde es aber immer persönlicher. Zum einen, weil ich auch Freude und Bekannte habe, die von Krebs betroffen waren, und einige haben es leider nicht überlebt. Andererseits haben wir in einigen Bereichen riesige Fortschritte gemacht, bis hin zur Hoffnung auf langfristiges Überleben, ja sogar auf Heilung. Ich persönlich habe eine meiner Großmütter nie kennengelernt, denn sie ist an Krebs gestorben, ein Jahr bevor ich geboren wurde. Was kann ich – was können wir alle tun, damit sich solche Stories nicht wiederholen?

DURCH DIE LEITUNG DES GESCHÄFTSBEREICHES ONKOLOGIE BEI NOVARTIS HABEN SIE TÄGLICH MIT DEN HERAUSFORDERUNGEN ZU TUN, DIE KREBS AN DIE MEDIZIN UND DIE FORSCHUNG STELLT. WAS IST DA IHRE MISSION?

Unsere Mission ist es, Medizin völlig neu zu denken, um Menschen zu einem besseren und längeren Leben zu verhelfen. Für die Patientinnen und Patienten neue wirksame und sichere Medikamente zu entwickeln, das treibt uns an – ebenso wie die Therapieerfolge, die wir gemeinsam erreichen. Der Kampf gegen Krebs ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Um Krebs effektiv zu begegnen, braucht es wirksame innovative Ansätze wie zielgerichtete Therapien, die Radioliganden-Therapie, die Immunonkologie sowie Zell- und Gentherapien. Ebenso wichtig sind verbesserte Präventionsmöglichkeiten sowie neue Methoden der Früherkennung, Diagnose und Nachsorge. Novartis versteht sich als Pionier in der Krebsforschung und ist seit über 20 Jahren eines der weltweit führenden Onkologie-Unternehmen. Mit Novartis Oncology vertreiben wir heute mehr als 24 zugelassene Arzneimittel zur Behandlung von Patienten in über 25 verschiedenen Indikationen. Die Hoffnung, Betroffenen helfen und sie vielleicht sogar eines Tages heilen zu können, motiviert uns jeden Tag. Und eines ist sicher: Wir werden nicht aufhören, weiter zu forschen.

WAS WAR DER HÄRTESTE MOMENT BEI NOVARTIS – IN BEZUG AUF IHRE ARBEIT GEGEN DEN KREBS?

Wenn wir negative Studiendaten haben und vielversprechende Entwicklungsprogramme einstellen müssen. Das sind harte Momente, denn viele Menschen setzen in diese potenziellen Therapien große Hoffnungen. Es ist nicht leicht, wenn man den Ärzten und Patienten sagen muss, dass es dieses Mal leider nicht geklappt hat. Aber das gehört zum Wesen der Innovation mit all ihrer wissenschaftlichen Vielfalt: Nicht alles was wir anfangen, führt auch zum Erfolg.

Unsere Mission ist es, Medizin völlig neu zu denken, um Menschen zu einem besseren und längeren Leben zu verhelfen.

weiterlesen

ZUM EINEN HAT IHR UNTERNEHMEN DURCH SEINE FORSCHUNG DIE MÖGLICHKEIT, VIELE MENSCHEN IM KAMPF GEGEN DEN KREBS ZU UNTERSTÜTZEN. ZUM ANDEREN ABER AUCH DIE VERANTWORTUNG FÜR MEDIKAMENTE, DIE ABERTAUSENDE MALE ZUM EINSATZ KOMMEN … IST DAS NICHT BEÄNGSTIGEND?

Weltweit versorgt Novartis mit all seinen Sparten bereits mehr als 769 Millionen Patientinnen und Patienten mit Medikamenten. Sie haben also Recht: Wir haben eine große Verantwortung und sind sehr dankbar für das Vertrauen, das unsere Patientinnen und Patienten und ihre behandelnden Ärzte in uns und unsere Produkte setzen. Und natürlich gibt es auch mal Rückschläge, wie gerade beschrieben. Aber beängstigend ist es nicht, vor allem weil es immer wieder große Fortschritte gibt, die uns zeigen, wofür wir das machen. Durch unsere Therapien können viele Menschen länger und besser leben, welch größeres Ziel kann es geben? Ich bin sehr demütig bezüglich der Aufgabe, aber auch dankbar, mitwirken zu dürfen.

WAS IST IHREM ERLEBEN NACH WICHTIG, DAMIT DIE HEILUNGSMÖGLICHKEITEN VON KREBS WEITER VORANGETRIEBEN WERDEN KÖNNEN?

Die COVID-19-Pandemie hat uns gezeigt, dass wir als Gesellschaft in der Lage sind, die größten Herausforderungen anzupacken, wenn wir gemeinsam agieren und systematisch unsere Stärken nutzen. Es wäre gut, wenn wir diese Erkenntnis und den Speed, den das Virus in der Forschung und Entwicklung freigelegt hat, mitnehmen würden und auch auf andere Bereiche wie die Onkologie übertragen würden.

Dazu müssen wir uns noch mehr miteinander vernetzen. Novartis ist zum Beispiel Teil der Initiative „Vision Zero", in der sich Fachgesellschaften, Onkologie-Unternehmen, Politik und andere zusammengeschlossen haben, um eine ehrgeizige Vision Realität werden zu lassen: Die Zahl der vermeidbaren Todesfälle durch Krebs auf null zu bringen. Krebs in Zukunft heilen zu können, ist ein ambitioniertes Ziel, doch dafür setzen wir uns alle gemeinsam ein. Der Kampf gegen Krebs ist eine der drängendsten Herausforderungen unseres Gesundheitssystems und hat auch auf politischer Ebene höchste Priorität.

2019 hat das Bundesministerium für Bildung und Forschung die Initiative „Dekade gegen Krebs" ausgerufen. Darin bündeln alle relevanten Akteure Deutschlands ihre Kräfte, um gemeinsam zu erreichen, dass künftig möglichst viele Krebsneuerkrankungen verhindert werden und Betroffene ein besseres Leben führen können. Auch Novartis hat sich der Initiative angeschlossen und leistet seinen Beitrag. Um wirklich Bahnbrechendes bei der Bekämpfung dieser schwerwiegenden Krankheiten erreichen zu können, müssen wir noch mehr in onkologische Innovationen investieren. Sie sind das wirksamste Mittel. Dabei werden wir verstärkt auch einen Schwerpunkt auf Digitalisierung setzen, denn auch technologische Innovation spielt eine große Rolle dabei, die Heilungsmöglichkeiten gezielter voranzutreiben.

WENN SIE DIE BERÜHMTEN DREI NÜSSE FÜR ASCHENBRÖDEL ZUR VERFÜGUNG HÄTTEN, FÜR WELCHE DREI WÜNSCHE WÜRDEN SIE DIESE NUTZEN? IM HINBLICK AUF DIE ONKOLOGIE, DIE FORSCHUNG UND IHRE TÄTIGKEIT?

Für die Onkologie:
Mehr Mut, Risiken einzugehen, um das ambitionierte Ziel, Krebs in Zukunft zu einer heilbaren Erkrankung zu machen, zu erreichen.

In der Forschung:
Mehr Zusammenarbeit – Deutschland ist ein starker Wissenschafts- und Innovationsstandort. Wir müssen diesen gemeinsam voranbringen!

Und für meine Tätigkeit:
Eine Zeitreisemaschine – damit ich in die Zukunft reisen kann, um von dort die neusten Errungenschaften mit zurückzubringen – und ein paar coole Spielzeuge für meinen Sohn :-).



Vergessen uffm Bersch empfiehlt
CLUB TIPP

Club

th!nk pink club

Website
https://www.think-pink.club/

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

Instagram
https://www.instagram.com/think_pink.club/

Nadja, Mutter zweier Kinder, Ehefrau, erhält am Freitag, den 13. Oktober 2017 die Diagnose Brustkrebs. Nach den wohl schwersten und zugleich auch lehrreichsten Monaten ihres Lebens ist ihr eines klar: Sie ist diesen Weg nicht umsonst gegangen! Aus ihrem Erleben heraus gründet Nadja mit starkem Rückenwind den th!nk pink club, der sich mit vielfältigen und kreativen Unterstützungsangeboten für an Brustkrebs erkrankte Frauen und ihre Angehörigen richtet.

Speziell für Frauen mit einem metastasierten Brustkrebs haben sich Nadja Will und die Brustkrebsaktivistin und Bloggerin Claudia Altmann-Pospischek zusammengefunden und den

ladies.talk – Jetzt speziell für meta.ladies
Die Online-Selbsthilfegruppe der etwas anderen Art

kreiert. Alle sechs Wochen mittwochs, treffen sich die beiden Frauen, teils mit Unterstützung von Gästen via Zoom, und laden zu einem gemeinsamen Austausch ein. Es geht um Mut machen, Impulse setzen und ein lebensbejahendes Miteinander.

Alles was Sie brauchen ist:

eine Sportmatte, Treppenstufen und evtl. einen Stuhl.

Krafttraining

für zu Hause

leichtgemacht

Vorderer Oberschenkel und Hüftstabilisatoren

Hinweis:
Jede Übung sollten Sie mit 8 bis 12 Wiederholungen durchführen.
Bei Halteübungen zählen Sie 8 Atemzüge.
Dann machen Sie eine Pause von ca. 20 bis 30 Sekunden.

Ausfallschritte

Ausgangsstellung:
Sicherer Stand, eventuell neben einer Wand, an der Sie sich abstützen können.

Bewegung:
Machen Sie mit einem Fuß einen großen Schritt nach vorne, der etwas länger als ein normaler Schritt sein sollte. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein und lassen Sie Ihren Rumpf so tief wie möglich absinken. Drücken Sie sich durch die Kraft Ihres vorderen Beines wieder nach oben und machen Sie einen Ausfallschritt mit dem anderen Bein.



Aufstehen

Ausgangsstellung:
Setzen Sie sich an eine Stuhlkante. Ihre Füße befinden sich in leichter Schrittstellung, wobei sich der hintere Fuß etwa unterhalb der Stuhlkante befindet.

Bewegung:
Lehnen Sie Ihren Oberkörper unter Beibehaltung Ihrer Rumpfspannung nach vorne und drücken Sie sich mit der Kraft Ihrer Oberschenkel in den Stand. Falls Sie sich unsicher fühlen, können Sie sich an der Stuhllehne abdrücken. Setzen Sie sich hin, indem Sie wieder Ihren Oberkörper nach vorne lehnen und das Gesäß nach hinten absenken.

Steigerung:
Setzen Sie sich nach einem Durchgang nicht komplett hin, sondern stehen Sie wieder auf, bevor Ihr Gesäß die Sitzfläche berührt.





Treppenstufe seitlich oder Stufe/ Stepper

Ausgangsstellung:
Stellen Sie sich seitlich auf eine Treppenstufe. Sie können sich am Treppengeländer vor Ihnen festhalten. Der rechte Fuß steht auf der Stufe. Halten Sie den linken Fuß so in der Luft über der nächsten Stufe, dass sich beide Füße auf einer Höhe befinden. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung mit leichter Rumpfspannung.

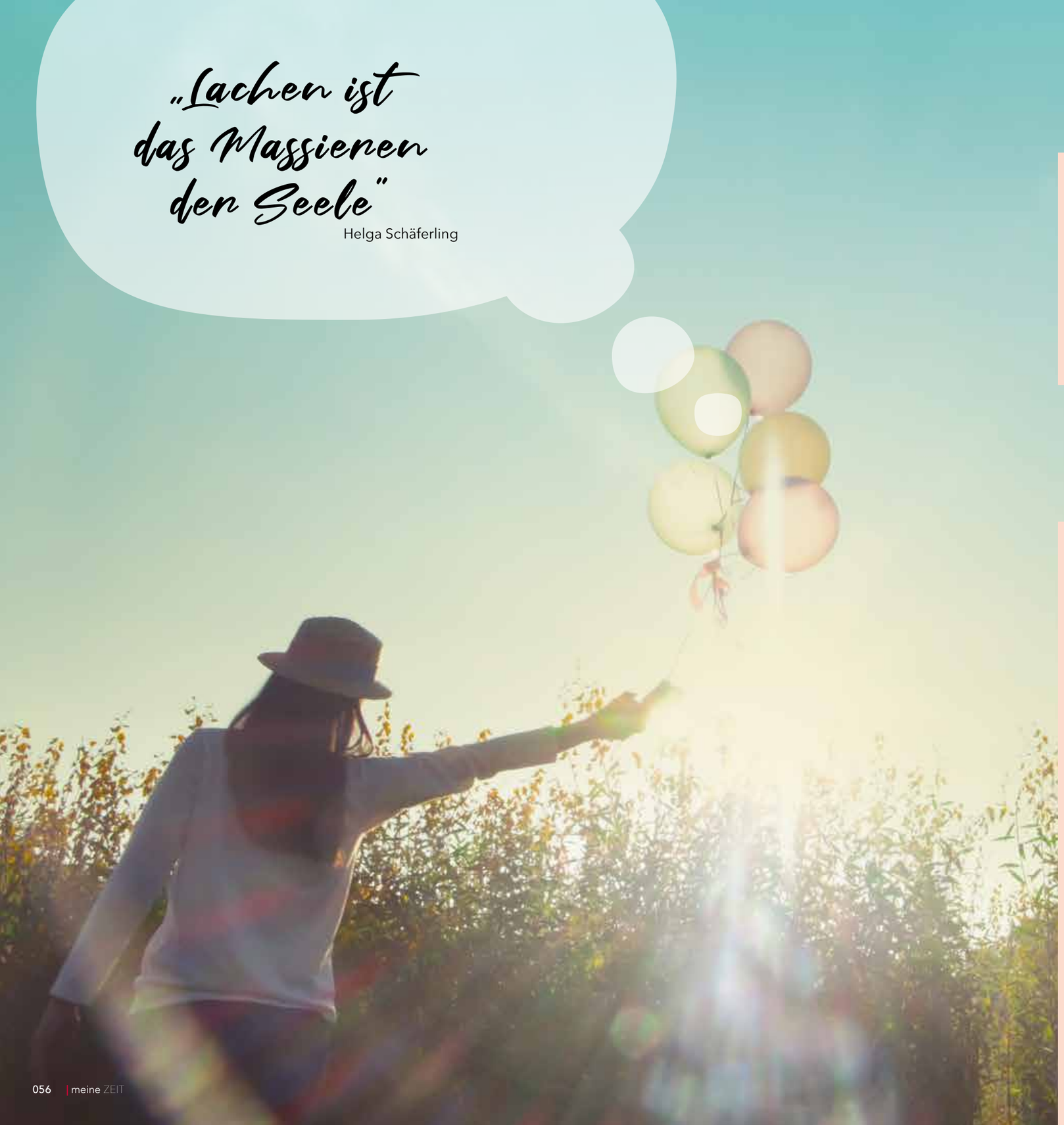
Bewegung:
Lassen Sie den linken Fuß und das rechte Becken langsam absinken. Das linke Bein bleibt hierbei gestreckt! Dann stabilisieren Sie Ihre Hüfte wieder.



Viel Spaß beim Nachmachen!

„Lachen ist das Massieren der Seele"

Helga Schäferling



Prinzessin uffm Borsch empfiehlt

INFLUENZERIN TIPP

BRUSTKREBS-INFLUENZERIN

Patrizia

Facebook
https://www.facebook.com/Patris.krebstagebuch

Instagram
https://www.instagram.com/pantera3006/

Für die quirlige Patrizia ist die beste Medizin gegen den Krebs das Reden, ihr ansteckendes Lachen und die Liebe ihrer Familie. Im Rahmen der Dokureihe **"Hier & Jetzt"** gewährte die Influenzerin Patrizia 2018 den Zuschauern einen ungeschönten Blick in ihr Leben als unheilbar an Brustkrebs erkrankte Mutter eines Sohnes. Manchen Zuschauern wird Patrizia vielleicht auch über die Vox-Sendung "**Hot oder Schrott – Die Allestester**" bekannt sein.

Innerhalb der sozialen Medien erzählt die Düsseldorferin auf authentische Art und Weise ihren LeserInnen von guten und weniger guten Tagen und stellt sich dabei auch ihren tiefsten Ängsten. Optisch entspricht Patrizia dabei mit ihrer schwarzen Mähne und Ihrem Erscheinungsbild so gar nicht der Vorstellung, die sich unsere Gesellschaft von einer schwerkranken Frau macht.

Aber mal Hand aufs Herz: Eine Krebserkrankung zeichnet unverkennbar unseren Körper, Geist und unsere Seele und hinterlässt ihre Narben auf unserer Haut. Aber nur weil wir schwerkrank sind, bedeutet dies nicht zwingend, dass wir all unsere Attraktivität einbüßen, weniger strahlend aussehen oder uns immer auf den ersten Blick anzusehen ist, welche Strapazen manch eine von uns täglich in ihrem Leben durchzustehen hat!

Meine Haut

Die Haut ist das wichtigste und größte Organ des menschlichen Körpers. Sie dient in allererster Linie als Schutz vor äußeren Einflüssen und hält uns warm.

Im Bereich der Onkologie bzw. Onkologischen Pflege begegnet mir eine Vielzahl von Hautsymptomen wie Juckreiz, Hauttrockenheit oder gar Hautausschlag. Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie und ggf. mangelnde Flüssigkeitszufuhr ist die Haut nicht mehr in der Lage, sich zu regenerieren. Die Schutzfunktion kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Es entsteht eine sogenannte Barrierestörung, die Eintrittspforte für Bakterien und Pilze ist – sogar eine Abszessbildung ist möglich.

Durch das ohnehin schon durch die Therapie geschwächte Immunsystem lässt eine Infektion nicht mehr lange auf sich warten – es entstehen Wunden, die mitunter sehr schlecht wieder verheilen. Unser Körper ist nicht mehr in der Lage, sich selbst zu helfen. Darum ist eine gute und nachhaltige Hautpflege das A und O während einer onkologischen Therapie!

Häufig lässt sich beobachten, dass Hautveränderungen vor allem an den Unterarmen, im Dekolleté und im Gesicht (T-Zone) auftreten können. Selten jedoch ist der ganze Körper davon betroffen. Unter Hautveränderungen versteht man nahezu alle optischen Veränderungen auf der Hautoberfläche. Dies kann eine einfache Rötung sein oder kleine Pickelchen/Pusteln. Es können auch akneartige Hautausschläge, meistens in Kombination mit bestimmten Chemo- oder Immuntherapeutika auftreten. Kommt es jedoch zu Hautveränderungen nur lokal an den Handinnenflächen und Fußsohlen, spricht man von einem „Hand-Fuß-Syndrom".

Von Patientinnen werden Hautveränderungen als besonders belastend empfunden,

1. **da sie deutlich die Lebensqualität einschränken können,**
2. **sie auf den ersten Blick sichtbar für Außenstehende sind**
3. **und auch mit Schmerzen einhergehen können.**



Ein kleiner Trost und immens wichtig für alle Betroffenen: Hautbeschwerden bzw. Hautveränderungen und Irritationen klingen nach Beendigung einer Therapie meist von selbst wieder ab.

Dennoch gilt:

Jede kleine Hautveränderung sollte dem Arzt oder einer onkologischen Fachpflegekraft mitgeteilt werden. Nur so kann optimal reagiert und ggf. ein Hautarzt (Dermatologe) mit hinzugezogen werden, um die Beschwerden zu behandeln.

Wie genau sieht jetzt eine optimale Hautpflege unter onkologischen Voraussetzungen aus?

Welche Inhaltsstoffe sollten enthalten sein?

Darf ich meine bisherige Körperpflegeroutine beibehalten?

Soviel vorweg:

Man muss auch nicht all seine Körperpflegeprodukte direkt im Hausmüll entsorgen und seine täglichen Gewohnheiten ändern. Ein kurzer Blick auf die Inhaltsstoffe kann in diesem Fall trotzdem nicht schaden.



weiterlesen

Damit Du den Überblick behältst, habe ich das Wichtigste zusammengefasst:

Do´s DER HAUTPFLEGE Don´ts

- Saubere Waschlappen/ weiche Handtücher/ ggf. Einmalwaschlappen verwenden
- Lauwarmes Wasser
- Sanft abtupfen
- Weite, luftige Kleidung tragen (am besten aus Naturfasern)
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, auch im Winter
- Auf Flüssigkeitszufuhr achten
- PH neutrale Produkte/ seifenfreie Produkte/ Produkte mit Dexpanthenol (Gesicht/ Körper)
- Regelmäßige Hautkrebsvorsorge beim Dermatologen (Hautkrebsscreening)
- Optional: spezielle Lippenpflegeprodukte Thermalwassersprays Nagelbutter Hautpflegeöl/Körperöl/ Kokosöl
- Harnstoffhaltige Cremes (Hände/Füße)

- Rasieren/waxen/ epilieren/Enthaarungscremes
- Tätowierungen/ Microblading
- Peeling von Gesicht und Körper
- Besuch im Solarium/ Sonnenbaden
- Sauna/Dampfbäder

Gute Pflegeprodukte gibt es nahezu in jeder Preisklasse und sind in der Apotheke, Parfümerie oder in einem gut sortierten Drogeriemarkt zu finden. Ein Blick in den Bereich der Naturkosmetik ist ebenfalls lohnenswert. Hier hat sich allerhand getan, egal ob als Fertigprodukt oder eben ganz modern zur Selbstherstellung. Achte hier aber auf eine gute Basis wie z. B. Jojobaöl, Traubenkernöl oder Sheabutter.

Kleiner Tipp:

Pflegeprodukte von Familienmitgliedern/Freunden/Verwandten und Bekannten schenken lassen – somit hast Du nicht noch mehr zusätzliche Ausgaben während der Behandlung und die Familie/Freunde etc. sind glücklich, Dir damit eine Freude zu machen!

DIY Rezept

Bodybutter

Grundrezept zum selbst herstellen:

ZUTATEN:

25 g Kakaobutter
25 g Sheabutter
3 g Bienenwachs
30 g Mandelöl
50 ml Rosenwasser

Optional:

Kräuter oder ätherische Öle als Duftkomponente

ZUBEREITUNG:

Die Fette und Pflanzenöle bei niedriger Temperatur verflüssigen.

Das Rosenwasser ebenfalls langsam erwärmen.

Alles zügig zu einer homogenen Emulsion verrühren, in ein sauberes Gefäß abfüllen und erkalten lassen.

Du hast nur eine Haut – also cremst Du noch oder pflegst Du schon?



Pauline Kludt
Onkologische Fachpflegerin
Katholisches Marienkrankenhaus Hamburg

Dr. med.
Dagmar Guth



Teilnahme an Brustkrebsstudien, Vorteile und Herausforderungen

Dr. med. Dagmar Guth praktiziert seit 2004 als gynäko-onkologische Frauenärztin im niedergelassenen Bereich. Zuvor war sie zwölf Jahre an einem Brustzentrum tätig. Dort machte sie ihre Facharztausbildung und war als Fachärztin angestellt. Heute hat sie ihre eigene gynäkologische Praxis, mit einer angestellten Fachärztin und einer Weiterbildungs-Assistentin, in Kauschwitz bei Plauen, im sächsischen Vogtland.

WANN HABEN SIE BEGONNEN, SICH MIT STUDIEN ZUM THEMA BRUSTKREBS ZU BESCHÄFTIGEN?

Eigentlich schon während der ganzen Zeit in der Klinik, in der ich zwischendurch Ärztin war. Das hat mein damaliger Chef an mich abgegeben, etwa seit 1998. So habe ich dann im Prinzip den Bezug zu Studien bekommen und habe das dann in meine Praxis übernommen.

SEITHER HAT SICH SICHERLICH EINIGES IN SACHEN BRUSTKREBSSTUDIEN GEÄNDERT. WELCHE ÄNDERUNGEN STEHEN DA FÜR SIE IM VORDERGRUND?

Ich denke, dass einfach die Überwachung der Patientinnen genauer ist. Davon bekommt die Patientin nichts mit. Aber, diese ganzen Änderungen mit Ethikkommissionen und dieser ganze bürokratische Aufwand, das ist alles sehr viel größer geworden. Auch die Dokumentation ist viel genauer geworden und auch noch akribischer. Es finden regelmäßig Überwachungsaudits statt.

JETZT HABEN WIR DIE GANZE ZEIT ÜBER BRUSTKREBS-STUDIEN GESPROCHEN, OHNE ZU KLÄREN: WAS IST DENN EIGENTLICH EINE STUDIE UND WER MACHT DIE?

Eine Studie wird meistens von der Pharmaindustrie initiiert, um einen Vorteil eines Medikamentes oder auch eine „Nicht-Unterlegenheit“ einer Therapie gegenüber einer herkömmlichen Therapie darzustellen. „Studie“ darf man nicht einfach ein paar Untersuchungen oder Therapieansätze nennen, die einen interessieren. Für Studien gelten ganz strenge Vorgaben. Die werden jedes Mal von der Ethikkommission geprüft. Damit die Studie freigegeben wird, muss die Ethikkommission bestätigen, dass die Studie einen Nutzen bringen kann. Ob die auch den Nutzen bringt, stellt sich ja meistens erst hinterher raus. Eine Praxis, also Ärztin oder Arzt, muss auch bei der Landesärztekammer melden, wenn man an einer Studie teilnimmt. Natürlich sind Studien mit höheren Patientinnenzahlen hochwertiger. Die Fehlerquote ist dann ja viel geringer. Aber es gibt eben auch viele Studien mit Tumorarten, die vielleicht ganz selten sind. Dann kann auch schon mal eine Studie mit hundertachtzig Patientinnen, die einen Vorteil für ein Medikament gebracht hat, positiv sein.

> Für Studien gelten ganz strenge Vorgaben.

KLEINE STUDIEN KÖNNEN ALSO AUCH SERIÖS SEIN?

Ja, wir suchen in der Praxis auch nach diesen Studien, wenn wir Patientinnen mit seltenen Tumorarten haben, für die keine Therapie mehr zu finden oder zugelassen ist. Dann sagen wir: „Hey, guckt mal, hier ist eine Studie mit hundertachtzig Patientinnen!“ Dann fragen wir die Kostenübernahme durch die Krankenkassen ab und wir haben durchaus auch Zusagen von den Krankenkassen erhalten. Ich denke daher nicht, dass Seriosität an einer Patientenzahl festzumachen ist.

LÄSST SICH SAGEN, WIEVIELE BRUSTKREBS-STUDIEN ES ZURZEIT GIBT?

Ich kann es jetzt nicht sagen. Es gibt aber bestimmt eine Statistik, wie viele Brustkrebs-Studien in Deutschland laufen, die müssen ja alle gemeldet sein.

WER FÜHRT DIESE STUDIEN DURCH? NUR DIE PHARMAINDUSTRIE?

Ich denke, die meisten sind schon von Pharma gesponsert. Aber es gibt zum Beispiel auch Studien der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie, der AGO. Zum Beispiel bei Operationen – welche Operationsmethode die bessere ist und so weiter. Die sind natürlich nicht von Pharma unterstützt, weil da das Interesse der Pharmaindustrie relativ gering ist. Andere Studien werden von der Krebsgesellschaft usw. initiiert und von denen natürlich dann auch bezahlt.

ICH HABE MAL IM INTERNET NACH DEM STICHWORT BRUSTKREBS-STUDIEN GEGOOGELT UND WAR EIN BISSCHEN ERSCHROCKEN. DA FINDET MAN GANZ VIELE ANZEIGEN ZU DEM THEMA BRUSTKREBS-STUDIEN, DIE WERBEN ODER VERSPRECHEN: „WIR FINDEN FÜR DICH DIE RICHTIGE STUDIE.“ WAS HALTEN SIE DENN DAVON?

Schwierig! Mir geht das ja auch manchmal so, wenn ich im Rahmen meiner Nachforschungen nach einer möglichen Therapie für Patientinnen auch ins Internet schaue. Das ist für die Patientinnen sicherlich ganz schwierig, die richtige Hilfe zu finden. Mittlerweile wird man von den Studien über Links auch zu einer bestimmten Klinik geleitet, weil die an der Studie teilnehmen. Das ist wirklich ganz, ganz schwierig.

WENN MAN SICH ABER IM INTERNET SCHLAU MACHEN MÖCHTE …?

Also, wenn man nach einer Studie in Deutschland sucht, dann sollte man sicherlich auf solche Portale gehen wie das der Deutschen Krebsgesellschaft.

MAN SOLLTE DA ALSO LIEBER EIN BISSCHEN VORSICHTIGER SEIN UND LIEBER RÜCKSPRACHE MIT ÄRZTIN ODER ARZT HALTEN …

Das ist das A und O überhaupt. Da können wir Ärztinnen und Ärzte uns auf die Hinterbeine stellen, ohne das Vertrauen zur behandelnden Ärztin oder zum Arzt kann ich weder gut therapieren, noch kann ich die richtige Studie finden. Das ist einfach das Wichtigste. Und im Zweifelsfall immer fragen.

WAS IST EIN HINWEIS DARAUF, DASS EINE STUDIE SERIÖS IST?

Erst mal, dass aufgeführt ist: Wer ist das Studienzentrum? Wer ist der Studienleiter? Die sind meistens an Universitäten angegliedert. Dann muss das ganze Studien-Protokoll aufgeführt werden. Das Votum der Ethikkommission muss vorliegen, frei zugänglich. Es müssen die einzelnen Therapiearme ersichtlich sein. Daran kann man im Prinzip schon erkennen, ob das eine seriöse Studie ist. Eine seriöse Studie hat auch immer eine Versicherung für die Patienten. Falls doch mit einem Medikament mal irgendwas passiert, sind die Patienten immer auch versichert. Das sind wichtige Punkte für eine seriöse Studie.

WIE VIEL ZEIT KOSTET MICH DAS DENN, WENN ICH AN SOLCH EINER STUDIE TEILNEHME?

Das muss nicht unbedingt mehr Zeit kosten. Es gibt Studien, bei denen man mit ein, zwei Befragungen hinkommt. Das sind ein paar Minuten. Dann gibt es welche, bei denen die Dokumentation mehr bei dem Prüfzentrum liegt. Es gibt da jetzt auch immer häufiger Studien, in denen die Patientinnen mit standardisierten Fragebögen einfach nur nach ihrer Lebensqualität gefragt werden. Mittlerweile ist das ganz häufig auch online möglich. Die Patientinnen können zum Beispiel in die Praxis kommen, zu einer Blutabnahme oder so, und bekommen dann erst mal ein Tablet in die Hand gedrückt. Dort können sie ihren Fragebogen ankreuzen, der dann im Internet gleich in die Dokumentation einfließt. Das kostet natürlich ein bisschen Zeit, aber ein bisschen Zeit hat man ja im Wartezimmer immer. Da reden wir noch von ein, zwei Stunden Mehraufwand für die Studienteilnahme. Etwas anderes ist es natürlich, wenn sich die Patientin eine Studie auswählt, die zum Beispiel nur an einem bestimmten Ort läuft. Es bietet ja nicht jedes Studienzentrum alle Studien an, das geht nicht. Dann ist natürlich der Zeitaufwand größer, weil sie dann dorthin fahren muss. Das heißt, ich muss mir dann auch überlegen, wie wichtig es mir ist, genau an dieser Studie teilzunehmen. Schließlich gibt es auch noch Medikamentenstudien, die sind zeitaufwendiger und begleiten einen über die ganze Behandlung hinweg, über Monate oder Jahre, hier muss man mit einigem an zeitlichem Mehraufwand rechnen.

HINZU KOMMT DANN AUCH DIE ZEIT, DIE EINE BEGLEITENDE PERSON AUFBRINGEN MUSS. ALSO, ZUM BEISPIEL JEMAND, DER EINEN FÄHRT, WENN MAN ZU SCHWACH IST …

Genau. Dann ist das Nächste, die Kostenübernahme für diese Fahrt. Das ist bei Weitem nicht immer geregelt, dass das dann von der Krankenkasse übernommen wird. Also es ist auch nicht so, dass die Krankenkassen das übernehmen müssen.

KOSTET MICH DAS GENERELL ETWAS, WENN ICH AN EINER STUDIE TEILNEHME? ODER BEKOMME ICH GELD DAFÜR?

Nein, die Studie kostet Sie kein Geld und Sie kriegen auch kein Geld dafür. Das ist zumindest in den Phasen 3 und 4 so, mit denen wir uns in meiner Praxis beschäftigen. Ob das in Phase 1 und 2 anders ist, wo es darum geht, neue Medikamente zu testen, das weiß ich nicht.

BIN ICH ALS PATIENTIN IN PHASE 2 BIS 4 SO ETWAS WIE EIN VERSUCHSKANINCHEN?

In Phase 2, 3 und 4 schon gar nicht, weil das Medikamente sind, die im Prinzip schon ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit gezeigt haben. Aber auch sonst nicht. Versuchskaninchen beinhaltet für mich immer: Das Kaninchen sitzt dort, kann sich nicht wehren und darf auch nicht weglaufen. Das stimmt im Fall von Studien nicht. Man kann in einer Studie auch immer sagen: „Ich möchte das Medikament nicht, ich möchte wissen, was ich kriege, wenn das verblindete Studien sind. Die Patientinnen sind also keine Versuchskaninchen. Es ist immer möglich, auch in der Studie zu sagen: „Ich möchte raus, ich möchte aufhören!" Da kommen dann auch keine Kosten auf einen zu.

WAS IST DENN DER GRÖSSTE GEWINN EINER TEILNAHME AN EINER STUDIE?

Der größte Gewinn ist, eventuell mit neuen, innovativen Behandlungsmethoden behandelt zu werden, bevor sie zum Beispiel in Deutschland zugelassen sind. Behandlungsmethoden, bei denen man im Prinzip weiß, das Medikament wirkt, es ist aber noch nicht über die EMA, die European Medicines Agency, genehmigt und deshalb auch in Deutschland noch nicht zugelassen. Man bekommt also ein innovatives Medikament und hat eventuell dadurch eine größere Heilungschance.

Außerdem ist in einer Studie die Patientin im Prinzip noch besser überwacht.
Das muss man einfach so sagen. Denn dabei ist festgelegt: Du musst jede Woche zum Blutbild, dann müssen die Leberwerte genommen werden, das Kreatinin überwacht, die Tumormarker gemacht werden. Das heißt also, die Patientin erhält im Prinzip einen Plan und kommt regelmäßig. Das sind alles Sachen, die sonst in den Ambulanzen laufen, aber sicherlich nicht in einer solchen Intensität. Es ist natürlich immer so, dass man als Ärztin so auch einen besseren Überblick hat, wie die Patientin das alles verträgt. Es ist einfach etwas anderes, wenn die Patientin einen ausführlichen Fragebogen ausfüllt, als wenn ich ihr gegenübersitze und nur 10 Minuten Zeit habe.

Es ist einfach etwas anderes, wenn die Patientin einen ausführlichen Fragebogen ausfüllt, als wenn ich ihr gegenübersitze und nur 10 Minuten Zeit habe.

ICH FASSE ZUSAMMEN, GELINGENSFAKTOREN SIND: EINERSEITS VERTRAUEN HABEN, ANDERERSEITS AUFMERKSAM LESEN, WAS ICH DA UNTERSCHREIBE. ÄRZTIN ODER ARZT SEHR GUT INFORMIEREN. SOLLTE MAN DENN AUCH ÜBER KLEINIGKEITEN INFORMIEREN, DIE ERST MAL NICHT SO WICHTIG ERSCHEINEN?

Auf jeden Fall. Ob das wichtig ist oder nicht, das muss dann die Therapeutin, der Therapeut entscheiden. Ich sage meinen Patientinnen immer, sie sollen sich bitte unter der Woche aufschreiben, was sie alles so erlebt und was sie an Fragen haben. Wir wissen, dass, wenn Patientinnen vor Ärztin oder Arzt sitzen, sie im Schnitt 70 % dessen vergessen, was sie sagen wollten. Das ist einfach weg, weil man dann aufgeregt ist. Deshalb rate ich, es wie bei einer Einkaufsliste zu machen und alles aufzuschreiben. Und wenn dann überall ein Haken dran ist, dann ist alles besprochen. Das ist gut für mich als Therapeutin und für die Patientinnen.

WAS MUSS ICH DENN MACHEN, WENN ICH MICH ENTSCHLOSSEN HABE, AN EINER STUDIE TEILZUNEHMEN?

Also im Prinzip muss man dann gucken, ob es für die jeweilige Tumorart eine Studie gibt. Dann muss man schauen: „Okay, die passt, da möchte ich dran teilnehmen". Dann muss man sich erkundigen, wo diese Studie läuft, wo man sich möglichst wohnortnah einbringen lassen kann und dann muss man da einen Termin machen.

MUSS ICH DAS ALS PATIENTIN MACHEN ODER MACHT DAS MEINE ÄRZTIN, MEIN ARZT?

Der Idealfall ist eigentlich, dass die Patientinnen in einem Brustkrebszentrum oder von einer Praxis onkologisch praktisch betreut werden. Und dann sagt man als Therapeut oder Therapeutin: „Hier gibt es eine Studie, an der Sie teilnehmen könnten." oder „Die Studie läuft bei uns hier. Wollen Sie daran teilnehmen? Lesen Sie sich das doch mal durch." Das ist sicher der Idealfall. Ich denke, in den wenigsten Fällen ist es so, dass die Patientinnen einen Brustkrebs haben und sagen: „Oh, jetzt muss ich aber unbedingt erst mal nach einer Studie suchen, an der ich teilnehmen kann."

WAS IST DENN, WENN ICH KEINE ÄRZTIN, KEINEN ARZT HABE, DER ODER DEM ICH VERTRAUE. WIE KANN MIR DENN DANN GEHOLFEN WERDEN?

Man kann sich auf jeden Fall an ein Studienzentrum wenden, an das Sekretariat. Dann kann man sich erkundigen, ob eine der aktuellen Brustkrebsstudien dort in Frage kommt. Das bedingt aber immer, dass die Patientin sich letztendlich dort vorstellt, alle Befunde mitbringt, dass man sich das alles einfach mal anguckt. Und spätestens dann sitzt man natürlich auch einer Ärztin oder einem Arzt gegenüber und denen muss man natürlich auch irgendwo vertrauen.

Ein vertrauensvolles Verhältnis zum Therapeuten ist die Grundlage einer erfolgreichen Therapie.

Impressum

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

Texte:
Claudia Altmann-Pospischek, Babette Braun, Christiane Dettmer, Dagmar Guth, Gundi Jakob, Susanne Kitlinski, Nicole Kultau, Pauline Kludt, Patricia Martin, Heinrich Moisa, Nicole Quirin, Doreen Sallmann, 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

S. 15/16 © Evgeny555/istockphoto.com; S. 23/24: © Liudmila Chernetska/istockphoto.com; S. 29/30: © olezzo/fotolia.com; S. 39: © knape/istockphoto.com; S. 46/47: © nicky_/photocase.de; S. 51/52: © Rimma_Bondarenko/istockphoto.com; S. 56: © unomat/istockphoto.com

Mut ist die Kraft, die Träume wirklich werden lässt.



Novartis Pharma GmbH | Nürnberg
www.novartis.de

NOVARTIS

klarigo_
— Verlag für Patientenkommunikation

Ausgabe 03 | 2021
175103-3, Art.-Nr.: 1084929, 02/25