



Markus Holubek hilft Hilde bei den ersten Schritten



Hilde (59): An den Rollstuhl gewöhnen? Ich denk gar nicht dran

■ Es ist nur eine Sekunde, die alles verändert: An jenem Sonntag im Dezember 2006, als Hilde Wöhrle und ihr Mann Kersten (63) den Wohnzimmerschrank an seinen Platz schieben wollen. „Plötzlich sah ich den Schrank kippen“, sagt Hilde. „Ich dachte noch, das geht schief – da lag ich schon unter ihm.“

Mit dem Rettungswagen kommt die Erzieherin aus Kirchheim an der Weinstraße in die Unfallklinik: Der Lendenwirbel L1 ist zertrümmert, das Rückenmark gequetscht. „Ich war geschockt, fühlte mich aus dem Leben gerissen, einfach so.“ Nach der OP sagen die Ärzte: „Wenn Sie in zehn bis zwölf Wochen mit einem Zeh wackeln können, haben Sie eine Chance, wieder laufen zu lernen.“ Sie kann es nicht. Nach vier Monaten raten ihr die Ärzte, sich an den Rollstuhl zu gewöhnen. „Ich wollte keine falschen Hoffnungen“, sagt Hilde, „aber einfach aufgeben? Die Ärzte meinten, man kann auch im Rollstuhl weiterleben. Ich wollte weiterleben – aber nicht im Rollstuhl. Ich wollte wieder stehen, wieder gehen.“

In der Reha soll sie lernen, mit dem Rollstuhl klarzu-

kommen. Das reicht ihr nicht. Also beginnt sie zu Hause mit intensiver Physiotherapie, recherchiert im Internet nach weiteren Möglichkeiten. TCM, Vojta, Akupunktur, Tuina-Behandlung und Wassertherapie stehen auf ihrem Trainingsplan. „Jeder Mini-Fortschritt war für mich ein Sieg. Man wird geduldiger, dankbarer.“ Und ehrgeiziger: „Ich habe heute mehr Biss als früher.“

Übers Fernsehen erfährt sie von dem Journalisten Markus Holubek. Der war nach einem Ski-Unfall querschnittsgelähmt, kämpfte sich zurück auf die Beine. Und bietet seitdem anderen Betroffenen sein spezielles Training an (www.markus-holubek.de). „Da geht es um Muskeln und Kraft, das wollte ich ausprobieren.“ Hilde kommt an ihre Grenzen: „Das Training war hart, ich nie eine Sportlerin. An manchen Tagen bin ich abends nur noch ins Bett gekrochen.“

Sie spürt, wie ihr Körper immer stärker wird. „Irgendwann konnte ich wieder stehen – und heute schaffe ich die ersten Schritte allein am Gehrollator.“ Und sie weiß: „Ich schaffe das. Ich werde wieder allein laufen.“

Annette (56): Hör auf deine innere Stimme – und folge ihr

■ „Sie haben noch ein halbes Jahr zu leben.“ An diesen Satz ihres Arztes erinnert sich Annette Rexrodt von Fircks (56) noch ganz genau. Der ist jetzt 19 Jahre her. Aber die Panik, die Angst, ihren Mann und ihre drei Kinder (damals 3, 5 und 7 Jahre alt) mit Mitte 30 allein lassen zu müssen, wird sie nie vergessen. „Heute bin ich gesund“, sagt sie. Wie sie die Mediziner Lügen strafte? „Ich habe kein Geheimnis“, sagt sie. „Ich habe gekämpft. Und mich an das geklammert, was mir eine Psychologin riet: ‚Entscheiden Sie sich für das Leben – dann können Sie es schaffen!‘“ Sie steht Amputation durch, Bestrahlung, Chemo. „Ich habe mit meinem Körper geredet, ihm gesagt, dass er die Behandlung annehmen soll“, erzählt sie. „Viele Leute haben mich für verrückt



Annette Rexrodt von Fircks (3. v.l.) mit Frauen, die bei ihrer Erholung fanden

erklärt. Mir war das egal. Ich machte Pläne. Überlegte, welche Frühjahrsblumen ich pflanzen, wo wir den Urlaub verbringen würden.“ Ihr „neues“ Leben nutzt die Essenerin, um andere Patientinnen und deren Familien mit ihrer „Rexrodt von Fircks Stiftung“ stark zu machen. 2006 bekam sie dafür die GOLDENE BILD



der FRAU. Heute, elf Jahre später, hat sie schon über 5500 (!) Familien mit ihrem Rehaprojekt „gemeinsam gesund werden“ unterstützt. Ihr Rat an alle Betroffenen: „Findet

raus, was euch guttut, wie ihr mit der Krankheit umgeht. Man muss auf das Flüstern der inneren Stimme hören.“

TEXTE: SIRA HUWEILER,
CATHRIN BACKHAUS, ANKE ROTTMANN



Gekämpft –
und gewonnen:
Heute hilft
Annette Rexrodt
von Fircks
anderen kranken
Frauen und
ihren Familien

Festliches Benefizkonzert in der Stadtkirche

Neustadt. Erneut veranstaltet der Rotary-Club Neustadt-Ostsee ein Benefizkonzert in der Stadtkirche in Neustadt. Es findet am Samstag, dem 30. September um 17 Uhr statt.

Möglich wird dieses Konzert durch die freundschaftliche Verbindung des Rotariers Dr. Heinz Noftz mit den Musikern. Es wird Musik für Trompete und Orgel erklingen. Vorgetragen wird sie von zwei hochkarätigen Solisten. Der Trompeter Constantin Ribbentrop ist seit 1997 Mitglied im Orchester der Elbphilharmonie Hamburg. Er studierte Musik in Mannheim bei Prof. Günther Beetz. Regelmäßig spielt er auch mit den Bamberger Sinfonikern, dem WDR-Orchester in Köln und den Münchner Philharmonikern. Der Organist Johannes Unger studierte Klavier, Orgel und Kirchenmusik in Leipzig und Kopenhagen. Schon mit 27 Jahren war er Organist an der Thomas-Kirche in Leipzig. Er erregte internationale Aufmerksamkeit, als er in kurzer Zeit drei bedeutende internationale Orgelwettbewerbe gewann, unter anderen in Odense und Leipzig beim Bachwettbewerb im

Bach-Jahr 2000. Unter konzertierte in vielen Ländern Europas, in Nordamerika, Japan und Australien. Er hat Lehraufträge an den Musikhochschulen in Halle und Lübeck. Im April 2009 wurde er unter zahlreichen Bewerbern zum Organisten in der Sankt Annenkirche in Lübeck gewählt. Er ist 10. Nachfolger Dietrich Buxtehudes im Amt.

Auf dem Programm stehen Werke von Tommaso Albinoni, J. S. Bach, Denis Bédard und Petr Eben. Das Benefiz des Konzertes geht an das onkologische Rehaprojekt „Gemeinsam gesund werden“ der Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder. An der Rehabilitationsmaßnahme, die seit 14 Jahren in Grömitz läuft, nehmen jährlich 600 an Brustkrebs erkrankte Mütter gemeinsam mit ihren Kindern teil.

Die Karten kosten auf allen Plätzen 20 Euro, für Kinder und Studenten 10 Euro. Sie sind erhältlich in der Buchhandlung „Buchstabe“, Am Markt 13, Neustadt, Tel. 04561/4411, und natürlich an der Abendkasse. (red)



CrossMark

Annette Rexrodt von Fircks
 Rexrodt von Fircks Stiftung, Ratingen, Deutschland

Krebs und Partnerschaft

Wenn er uns trifft

„Plötzlich hört die Erde einfach auf, sich zu drehen. Es wird still. Es gibt kein oben und kein unten mehr ...“ – Fast jeder Betroffene beschreibt den Moment der Diagnosemitteilung ähnlich.

Alle 65 Sekunden erfährt ein Mensch in Deutschland, dass er Krebs hat. Die Welt steht auf einmal Kopf. Furchtbare Bilder des Leids, der Hoffnungslosigkeit und der Endlichkeit entstehen vor dem geistigen Auge, und es stellen sich Fragen, für die es meistens keine schnellen Antworten gibt: Werde ich mich körperlich sehr verändern? Werde ich Schmerzen erleiden? Bin ich dann noch attraktiv und liebenswert? Wie wird mein Partner damit umgehen? Wird er mich womöglich verlassen? Was ist mit meinem Job? Kann ich überhaupt noch weiterhin arbeiten? Darunter sind auch zahlreiche Herzensfragen, die keine Antworten finden: Wird die Therapie wirken? Werde ich miterleben dürfen, wie meine Kinder heranwachsen? Muss ich bald sterben? Plötzlich fühlt sich das Leben fremd an.

Auch für den Partner bricht die Welt erst einmal zusammen, wenn der geliebte Mensch lebensbedrohlich erkrankt. Vieles wird infrage gestellt, die Liebe ist nicht mehr „selbstverständlich“, gemeinsame Pläne zerplatzen. Die Partner fallen, ähnlich wie die Erkrankten, in eine „Lücke“, hinein in ein unbekanntes Land. Von einem Moment zum anderen gilt es, eine ganz neue Sprache, die der Krebserkran-

kung und der Therapie, zu erlernen und zu verstehen und ein gänzlich fremdes Terrain zu betreten: die Krebsstation in der Klinik, das onkologische Zentrum am Ort – ein Land der Ängste, der Ungewissheit und Hilflosigkeit, der Traurigkeit und Einsamkeit.

Obwohl in Deutschland zurzeit ca. 5 Mio. krebserkrankte Menschen leben und fast jeder jemanden kennt, der betroffen ist, gibt es diese schmerzliche Lücke, in der sich der Mensch plötzlich zurechtzufinden hat, ob als Betroffener oder als Partner. Für fast alles im Leben gibt es eine Gebrauchsanweisung, selbst für den Kirschkern, wenn aber unser Leben zu zerbrechen scheint, stehen wir plötzlich vollkommen hilflos da und wissen nicht, was wir tun, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen sollen. Von John Lennon stammt das Zitat:

Leben ist, was dir widerfährt, während du andere Pläne schmiedest.

Auch ich hatte viele Pläne, stand mitten im Leben, als ich erfuhr, dass ich Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium habe. Völlig unvorbereitet wurde ich aus dem mir vertrauten Alltag gerissen. Ich hatte nicht damit gerechnet, dass der Tod so früh seine Krallen nach mir ausstrecken wollte. Meine Kinder waren noch klein, ich war doch so jung! Aber Krebs macht vor keinem Alter halt und hat auch vor niemandem Respekt. Meine Prognose war denkbar schlecht: Nur 15 % Überlebenschance gaben mir die Ärzte.

Ich hatte es immer für selbstverständlich gehalten, alt zu werden, vielleicht wie meine Großeltern, die über 90 Geburtstage feiern durften. So manches Mal hatten meine Schwester und ich uns vorgestellt, dass wir später, in ferner Zukunft gemeinsam auf einer Parkbank sitzend

über alte Zeiten plaudern würden. Mit diesem vermeintlichen Freibrief auf ein langes Leben lebte ich tagein, tagaus, bis er mir am 13. März 1998, dem Tag der Diagnose, aus der Tasche fiel. Für mich brach erst einmal meine Welt zusammen.

Nun sind bereits 19 Jahre vergangen und mir geht es gut. Womöglich haben das Lebensschicksal und auch das Glück eine Rolle gespielt, dass ich überlebt habe, sicherlich aber meine Ärzte und die Therapien, die Unterstützung meiner Familie und Freunde sowie mein Bestreben, mich immer wieder selbst zu stärken.

Als man mir damals die niederschmetternde Diagnose mitteilte, war meine ganze Familie zunächst wie erstarrt. Der Gedanke, dass ich vielleicht bald nicht mehr auf dieser Welt sein würde, war schier unerträglich. Schock, Verwirrung und Ungläubigkeit bestimmten die Tage und Nächte meiner Liebsten. Alle fühlten sich überfordert und wussten nicht, wie sie helfen konnten. Mein damaliger Mann sagte mir einmal am Ende der Therapie: „Ich stand mittendrin und doch immer daneben. Ich kam mir häufig so hilflos und klein vor.“

Es dauerte eine ganze Weile, bis wir wieder klare Gedanken fassen und Entscheidungen treffen konnten. Und es war wohl die härteste Schule des Lebens, durch die wir gehen müssen. In ganz kleinen Schritten, schließlich über Jahre, haben wir Lösungen für die vielen Probleme und Sorgen, die der Krebs ausgelöst hatte, gefunden. Wie können wir uns gegenseitig trösten, uns Mut machen? Wo lasse ich mich behandeln? Wie finden wir einen Spezialisten? Wie kann ich Therapien besser vertragen und welche Rolle spielt die Hoffnung? Wer betreut die Kinder? Was sagen wir ihnen und wie authentisch dürfen wir sein? Wie

• Autor



A. Rexrodt von Fircks
 Ratingen

gehen wir mit unseren Gefühlen um, mit Angst, Traurigkeit und Verzweiflung? Wie erlebe ich meine körperlichen Veränderungen und wie werden ich und mein Mann damit umgehen? Kann unsere Partnerschaft den langen Leidensdruck und -weg aushalten? Ja, viele Dinge mussten wir auf dem vor uns liegenden Weg lernen, v. a. miteinander zu reden. Wünsche, Bedürfnisse, Ängste und Sorgen mussten wir aussprechen, Entscheidungen und Grenzen wollten gegenseitig respektiert werden.

Zunächst einfach „nur“ da sein

Ein Patentrezept, um erst einmal den Diagnoseausnahmestand möglichst schnell zu überwinden, gibt es nicht. Wenn der Erkrankte nicht gerade in einem akut lebensbedrohlichen Zustand ist, sollten er und der Partner sich ein paar Tage Zeit nehmen, um den anfänglichen Schock zu verkraften. Hierfür sind Ehrlichkeit und Offenheit eine wichtige Voraussetzung.

» Erkrankte und Partner müssen ihren Gefühlen Ausdruck verleihen

Grundsätzlich ist es in der ersten Zeit der Auseinandersetzung mit der Erkrankung wichtig, den Gefühlen der Angst und Traurigkeit freien Lauf zu lassen. Häufig funktioniert das aber nicht, schon gar nicht im Alleingang. Es ist gut, wenn der Erkrankte und sein Partner Leid miteinander teilen können, indem sie ihren Gefühlen Ausdruck verleihen. Dies muss nicht durch Reden geschehen, viele Worte sind sowieso zunächst zu belanglos für das, was wir empfinden. Unsere Gedanken sind noch so konfus, dass sie sich im Kreise drehen. Verzweifelt und machtloses Zureden mit Ratschlägen wie „Du musst jetzt positiv denken“, „Da musst du jetzt durch“, „Du musst kämpfen“, „Du musst stark sein, hörst du“ ist genau so wenig hilfreich wie in der ersten Panik mit Vorwürfen auf den Erkrankten loszustürmen: „Siehst du, das hast du jetzt davon, du hast dich jahrelang nur gestresst“ oder „Das kommt vom Rauchen, ist ja

ganz klar“ oder „Hättest du nur auf mich gehört und vernünftig gegessen“ usw.

Ehrliche, bedingungslose Anteilnahme dagegen tut gut, z. B. Worte wie die von meiner Freundin „Ich bin immer für dich da.“ Noch heute höre ich, wie sie diesen Satz wiederholte, der die klare, helfende Botschaft vermittelt: Du bist nicht allein. Eine andere Art, Gefühle zu zeigen, finden wir in der Berührung: Eine Umarmung, ein Streicheln oder das Halten der Hand können sehr heilsam sein, Gefühlsblockaden und Verwirrung lösen, Dämme brechen und Tränen zum Fließen bringen. Weinen ist eine der menschlichsten und natürlichsten Reaktionen, die es gibt. Dadurch entsteht Raum für Klarheit, eine Bedingung für einen wachen Verstand, den wir brauchen, um über die Diagnose, Angst vor der Behandlung, Sorgen und Wünsche zu reden und lebenswichtige Entscheidungen treffen zu können. Auch wenn es ein Patentrezept zur sofortigen Überwindung des Diagnoseschocks nicht gibt, haben wir doch etliche Möglichkeiten, ihn in relativ kurzer Zeit zu lindern, erträglich zu machen und nach Lösungen zu suchen. Wir müssen füreinander da sein. Der Partner sollte versuchen, in die Haut des Erkrankten zu schlüpfen und zu spüren, wie er sich fühlt, wie zerrissen seine Welt jetzt wohl sein mag und was er jetzt braucht. Möchte er erst einmal allein sein und Ruhe haben oder über seine Ängste und Sorgen reden? Wünscht er Ermutigung oder einfach, in den Arm genommen zu werden und weinen zu können? Es sind die Augen, die erzählen, die Mimik und Gestik, die betonen, der Klang der Stimme, der verrät. Sehr hilfreich ist es, dem Erkrankten zu sagen, dass er nicht allein ist, dass er den Weg nicht ohne Hilfe gehen muss, weil man für ihn da sein wird.

Hilfloses Mitleiden der Partner

Auf meinen Vorträgen und Lesungen, die ich seit vielen Jahren in ganz Deutschland halte, sind häufig gleich viele Angehörige/Partner wie Betroffene unter den Zuhörern. Manchmal habe ich das Gefühl, die Partner sind mindestens genauso belastet wie die Kranken selbst. Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit höre ich

in ihrer Frage: „Wie kann ich bloß helfen?“ Sie äußern sich alle ähnlich: „Ich fühle mich allein gelassen mit diesen Problemen“, „Man hat das Gefühl, total nutzlos zu sein“, „Ich fühle mich wie ein Versager“, „Ich tue alles, nichts jedoch scheint anzukommen“, „In mir ist grenzenlose Leere“, „Ich habe wahnsinnige Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren“, „Diese unerträgliche Machtlosigkeit, das Nichts-tun-Können, das Mit-ansehen-Müssen, wie der andere leidet, das raubt einem regelrecht den Verstand und bringt einen fast um.“

Die Partner sind einem ganz besonderen Druck ausgesetzt. Auf der einen Seite haben sie das tiefe Bedürfnis zu helfen – am liebsten wollen sie ja retten und suchen den Zauberstab –, weil die Liebe so groß ist. Auf der anderen Seite hindert sie aber Unsicherheit, was denn nun angesichts der Schwere und Bedrohlichkeit der Erkrankung wirklich helfen könnte, daran, die richtigen Entscheidungen zu treffen, Hilfe anzubieten oder auch andere um Hilfe zu bitten. Dann gibt es auch diejenigen, die zu viel des Guten tun, alles managen wollen und meinen, über alles bestens Bescheid zu wissen. So erzählte mir beim Signieren meiner Bücher der Mann einer an Eierstockkrebs erkrankten Frau: „Ich tue alles. Ich hole sämtliche Informationen über hochmoderne Medizin, Alternativtherapien und Anleitungen zur Meditation ein, kaufe Obst und Gemüse für sie, koche und bereite alle Mahlzeiten zu, tue und mache, aber meine Frau unternimmt gar nichts und nichts kommt an. Ich habe das Gefühl, sie will gar nicht gesund werden. Eigentlich laufe ich ständig gegen eine Wand.“ Während der Mann erzählte, stand seine Frau drei Schritte hinter ihm und schaute desinteressiert oder unsicher im Raum umher. Vielleicht fühlt sie sich durch die Geschäftigkeit des Mannes fast entmündigt, fragte ich mich. Hat sie womöglich keinerlei Entscheidungsfreiheit mehr und trotz ihm so mit Gleichgültigkeit? Ganz zum Schluss der Veranstaltung kam sie zu mir und sagte mit einem traurigen Ausdruck in den Augen: „So stark wie mein Mann werde ich nie sein.“ Vielleicht fühlte sie sich umso schwächer, je stärker ihr Mann war. Nähme sich ihr Mann ein bisschen mehr zurück, würde

möglicherweise ein Platz frei, den sie mit eigenen Entscheidungen belegen könnte. Sie muss die Möglichkeit haben, sich selbst zu fragen: „Was kann ich Gutes für mich tun?“ Dann hätten beide wieder die Chance, sich in der Mitte zu treffen.

Ähnliches ging mir durch den Kopf, als ich erfuhr, was die Frau eines an Hodenkrebs erkrankten Mannes alles unternahm, um ihn aufzuheitern. Der Mann erzählte mir: „Ich kann das kaum noch aushalten. Sie stellt sich fast auf den Kopf für mich. Immer wieder bekomme ich zu hören ‚Denk positiv‘, dann backt sie mir gleich zwei Kuchen, kauft Kinokarten, obwohl ich gar keine Lust darauf habe. Je mehr sie sich bemüht, desto schlechter fühle ich mich. Ich will doch gar nicht abgelenkt werden. Wie soll ich mir einen Kinofilm ansehen, geschweige denn genießen, wenn in meinen Gedanken und Gefühlen Chaos herrscht? Lieber möchte ich mit ihr über meine Gefühle reden, und ich wünsche, dass sie endlich mal sieht, wie krank ich bin und wie lebensbedrohlich meine Krankheit ist.“ Sicherlich wusste seine Frau um die Bedrohlichkeit der Erkrankung, aber gerade dieses Wissen und die damit verbundenen schmerzhaften Gefühle wollte sie verleugnen, indem sie alles tat, um ihren Mann abzulenken und aufzuheitern. Genau das Gegenteil hatte sie aber dadurch erreicht. Unbewusst übernahm ihr Mann die von seiner Frau verleugneten Ängste. So wurde er immer einsamer und rückte schließlich in die völlige Passivität, die starke Depressionen hervorrufen kann. Ein ehrliches Gespräch über alle unausgesprochenen Gefühle dagegen könnte beide aus den extremen Verhaltensweisen herausholen und Raum schaffen für einen heilend wirkenden Umgang miteinander.

Millionen Menschen in Deutschland sind als Partner eines Krebskranken, den sie lieben, gleichermaßen belastet. Millionen haben diese schrecklichen Ängste, einen geliebten Menschen vielleicht allzu bald zu verlieren. Viele erzählen mir auf meinen Lesungen, wie sehr sie mitleiden und wie erschöpft sie sind. Eine Frau sagte, dass sie seit der Krebserkrankung ihres Mannes einfach nicht mehr abschalten und keine Nacht mehr rich-

tig schlafen könne. Dieser Zustand verschlimmere sich von Tag zu Tag, und sie glaube, bald verrückt zu werden. Sie zitterte und Tränen rannen über ihre Wangen. Ich erinnere mich, dass meine Mutter mir damals einmal gesagt hatte: „Nichts kann mir jetzt mehr helfen als Schlaf.“ Welche Auswirkungen Schlafmangel haben kann, weiß ich selbst nur allzu gut: Gedanken drohen immer wieder mit einem davonzurennen. Es herrscht ein absolutes Gefühlschaos.

Bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung ist es ganz natürlich, dass zunächst der Betroffene im Vordergrund steht und uneingeschränkte Unterstützung erhält. Doch während der meist langen Behandlungszeit werden die Partner häufig benachteiligt. Sie werden fast nie gefragt, wie es ihnen geht. Dabei sind sie ebenso betroffen, und wenn sie nicht aufpassen, können sie selbst auch erkranken. Mir ist in zahlreichen Gesprächen mit Angehörigen aufgefallen, dass viele ihre bisherigen eigenen Lebensgewohnheiten vollständig aufgeben, sich nicht mehr mit ihren Freunden treffen, sondern sich nur noch um den Erkrankten kümmern, das Haus nicht mehr verlassen und ihren Hobbys nicht mehr nachgehen. Manche sind sogar der Meinung, dass sie kein Recht mehr dazu hätten, dass sie sich um sich selbst kümmern und es ihnen gut geht, weil der Partner leidet. Dieses selbstlose, aufopfernde Verhalten führt auf Dauer fast immer in eine völlige Isolation. Nicht selten verspüren die Angehörigen dann Wut und Zorn dem Kranken gegenüber, weil er diese Situation schließlich hervorgerufen hat.

Auch die Partner sollten auf sich aufpassen

In einer solchen Lebenssituation ist es wichtig, dass die Partner – wie auch deren Freunde und Angehörigen – auch für sich selbst da sind. Auf keinen Fall sollten sie ihr gewohntes Leben plötzlich völlig aufgeben, sondern vielmehr versuchen, ihren früheren Freizeitaktivitäten, die ihnen Freude bereiteten, weiterhin nachzugehen, sich ihre Auszeiten nehmen, entspannen und Freunde treffen. Sie sollten für sich selbst genauso viel Beachtung und Verständnis aufbringen

FORUM 2017 · 32:148–151
DOI 10.1007/s12312-017-0229-7
© Springer Medizin Verlag GmbH 2017

A. Rexrodt von Fircks

Krebs und Partnerschaft. Wenn er uns trifft

Zusammenfassung

In Deutschland leben zurzeit ca. 5 Mio. krebskranke Menschen. Jeder von ihnen wurde einmal mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Für ihn und den Partner bricht damit erst einmal eine Welt zusammen. Wie sich die auftretenden Probleme im Zusammenhang mit Partnerschaft und Familie bewältigen lassen, schildert eine Betroffene aus ihrer Sicht.

Schlüsselwörter

Familie · Soziale Interaktion · Partnerkommunikation · Freunde · Psychosoziale Faktoren

Cancer and partnership. When it affects us

Abstract

There are currently approximately 5 million people suffering from cancer living in Germany. Every one of them was once confronted with the diagnosis of cancer. For them and their partners their world suddenly falls apart. In this article one affected woman describes from her perspective how the problems arising in connection with partnership and family can be overcome.

Keywords

Family · Social interaction · Partner communication · Friends · Psychosocial factors

wie für den Erkrankten. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist ein Elixier für Lebensfreude, ein Muss für Gesundheit von Körper und Geist, eine Voraussetzung, um dem Erkrankten auf lange Sicht wirklich helfen, ihn in seiner Heilung unterstützen zu können. Dafür ist es häufig unerlässlich, die Verantwortung für den Kranken mit anderen Familienmitgliedern und Freunden zu teilen, zusammenzuarbeiten und sich bei den einzelnen Aufgaben abzulösen.

Steht ein längerer Klinikaufenthalt an, vielleicht auch eine Chemo- oder Strahlentherapie, sind etliche andere Dinge vorher zu klären: Wer führt den

Haushalt weiter? Wer übernimmt die Kinderbetreuung? Wer kümmert sich um die Großeltern, wer um das Haustier, den Garten? Wer macht wann Besuche? Wenn solche Situationen eintreten, wird uns häufig erst bewusst, wie sehr wir einander brauchen und aufeinander angewiesen sind. Plötzlich steht der ganz normale Alltag auf dem Kopf, weil eine Person in der Familie ausfällt. Um dieser Situation Herr zu werden, sollten Partner, Angehörige und Freunde ein Team bilden, wobei im Idealfall der Kranke die einzelnen Mitglieder mitbestimmt. Für viele mag das neu und schwierig sein, plötzlich zusammenarbeiten zu müssen. Manche wollen sich gar nicht mit dieser lebensbedrohlichen Erkrankung auseinandersetzen und sich zunächst am liebsten zurückziehen, weil sie selbst große Angst davor haben. Eine gute, wohl durchdachte Strategie im Team zu entwickeln, muss aber das Ziel sein, um einerseits den Heilungsprozess des Erkrankten zu unterstützen und andererseits das Leben jedes einzelnen Mitglieds zu erleichtern. Hierfür sind einige Anstrengungen erforderlich, aber gerade das aktuelle Handeln gibt einem auch das Gefühl, helfen zu können. Gelingt eine gute Teamarbeit, behält der Einzelne die nötige Kraft, die Krise besser zu meistern und für den Kranken da zu sein. Im Team brennt niemand so schnell aus, weil die Aufgaben verteilt, die Bedürfnisse eines jeden eher berücksichtigt und respektiert werden. Wenn jedes Mitglied Eigenverantwortung übernimmt und aktiv wird, fühlt sich der Einzelne nicht mehr so einsam, verringert sich die Angst vor dem Ungewissen und das ohnmächtige Gefühl, nichts für den Kranken tun zu können.

» Partner, Angehörige und Freunde sollten ein Team bilden

Auch meine Familie hat sich organisieren müssen. Etliche Male wurde ich unvorhergesehen ins Krankenhaus geschickt, teilweise erstreckten sich die Klinikaufenthalte über Monate. Die Lage war manchmal so prekär – Mutter im Krankenhaus, Vater berufstätig, Großeltern gerade im Urlaub –, dass wir

zunächst nicht wussten, wer sich um die Kinder kümmern konnte. Dadurch jedoch, dass wir die ganze Familie und unsere Freunde in diese Krisenzeit miteinbezogen hatten, ließen sich immer Lösungen finden. So konnte aber auch etwas Neues zu entstehen, ein zuvor noch nie gekannter Zusammenhalt, eine Verbundenheit durch Liebe. Unsere Familie hat sich erweitert und zwischen uns hat sich nun ein Band von Hamburg über Ratingen bis nach Essen gebildet. Heute wissen wir, dass wir durch diese intensive Zusammenarbeit reicher geworden sind. Hierzu fällt mir eine passende Lebensweisheit von Joseph Campbell ein:

Wenn ich jetzt manches anschau, was damals für mich die reinste Katastrophe war, erkenne ich, dass genau dadurch ein wichtiger Aspekt meines Lebens und meiner Laufbahn eine Struktur gefunden hat.

Korrespondenzadresse

A. Rexrodt von Fircks
Rexrodt von Fircks Stiftung
Homburgerstr. 15, 40882 Ratingen,
Deutschland
annette@rexrodt-von-fircks.de

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. A. Rexrodt von Fircks gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Dieser Beitrag beinhaltet keine vom Autor durchgeführten Studien an Menschen oder Tieren.

Die Expertin



Dr. med. Liane Logé, Chefärztin der Frauenklinik am Sana Klinikum Hof und Leiterin des Brustkrebszentrums Hof.

Seit Januar 2015 ist Dr. med. Liane Logé Chefärztin der Frauenklinik am Sana Klinikum Hof. Sie ist gynäkologische Onkologin, Senologin und zertifizierte Urogynäkologin. Ihre Schwerpunkte sind – neben der Geburtshilfe, die sie familienorientiert betreibt – die gynäkologische Onkologie, Diagnostik und Therapie von Brustkrankungen und die Urogynäkologie.



Der Vortrag zum Thema Brustkrebs stieß auf großes Interesse und Kerstin Dold, Leserinwältin der Frankenpost, moderierte den Abend. Rede und Antwort standen Dr. Thomas Ullein, Annette Rexrodt von Fircks, Dr. Liane Logé und Dr. Dr. Elias Polykandriotis (von links).

Foto: Jochen Baka

Der Experte



Priv.-Doz. Dr. Dr. med. Elias Polykandriotis, Chefarzt der Abteilung für Plastische Hand- und Mikrochirurgie am Sana Klinikum Hof.

Seit 2011 ist Dr. Dr. med. Elias Polykandriotis am Sana Klinikum Hof. Er absolvierte Ausbildungen in Erlangen, Wien, Boston und das Zusatzstudium MHBA. Zudem ist er Weiterbildungsbefugter für Plastische Chirurgie und Handchirurgie. Er bekam den Wissenschaftspreis der deutschen Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie und den Wissenschaftspreis der griechischen Vereinigung für Plastische Chirurgie.

Im Mittelpunkt Leben – stark nach Brustkrebs

70000 Neuerkrankungen pro Jahr – das bedeutet: Alle sieben Minuten erfährt eine Frau, dass sie Brustkrebs hat. „Die Reaktion: Es gibt kein oben und kein unten mehr, die Erde hört plötzlich auf, sich zu drehen, und mittendrin: die Angst.“ Genauso hat auch Annette Rexrodt von Fircks diesen Moment erlebt. Vor 19 Jahren erhielt sie, damals 35-jährig und Mutter dreier kleiner Kinder, die Diagnose Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. In Vorträgen berichtet die Autorin, Rednerin und Gründerin einer Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihrer Kinder (www.rexrodtvonfircks.de/rexrodt-stiftung) von ihren eigenen Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit – und ist auch am Mittwochabend im gut gefüllten Central-Kino auf hochemotionalfesselnde Weise sofort mittendrin in einem Thema, „mit dem man sich eigentlich gar nicht beschäftigen möchte“, so Leserinwältin Kerstin Dold in ihrer Begrüßung. „In den vergangenen 19 Jahren haben mich immer wieder vom Brust-

krebs betroffene Frauen gefragt: Was glauben Sie, welcher Faktor war entscheidend dafür, dass Sie überlebt haben? Und da habe ich ihnen geantwortet: Es spielen viele Faktoren zusammen. Chemo, Bestrahlung, Antihormontherapie – aber der entscheidende Faktor für den ganzen Weg war: Hoffnung.“ Und die möchte Annette von Rexrodt Fircks allen Betroffenen immer wieder mitgeben, denn: „Sie ist unentbehrlich!“

Kombinierte Behandlung

In ihrem komplett freien Vortrag, in dem sie dem gebannt lauschenden Publikum schonungslos jeden Winkel ihrer Seele offenlegt, berichtet sie von Ärzten, die sie in Informationsgesprächen mit Horrorbildern der bevorstehenden Hochdosis-Chemotherapie konfrontiert haben – und von dem Entschluss, der daraufhin in ihr reifte: „Ich entschied mich, die Chemotherapie als meinen besten Freund anzunehmen, weil sie das einzige war, was

mir die Chance auf Leben bot. Und ich entschloss mich, nicht gegen den Krebs, sondern für mein Leben zu kämpfen. Auf diese Weise gerät man nicht so schnell in die Opferrolle“, so Annette Rexrodt von Fircks.

Von zahllosen Informationen über klassische und alternative Brustkrebstherapien und -Diäten berichtet sie; und neben der Hoffnung natürlich auch von Angst, Tränen und Selbstzweifeln. „Es ist ganz wichtig, dass man sich mit sich selbst befreundet!“, rät die Autorin und empfiehlt obendrein, neben aller Auseinandersetzung mit Therapiemöglichkeiten nicht das Leben an sich aus dem Fokus zu verlieren: „Lifestyle, Bewegung, Ernährung, Auszeit – das ist alles ganz entscheidend!“

Doch neben der lebensbejahenden, positiven Grundeinstellung zählt natürlich trotz allem auch, vor Brustkrebs nicht die Augen zu verschließen. „Nutzen Sie die Angebote und nehmen Sie Ihre Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand!“ Mit

diesem Appell tritt nicht nur Dr. Liane Logé an die Zuhörer heran, sondern auch Dr. Thomas Ullein. Er ist Radiologe und programmverantwortlicher Arzt der Screening-Region Bayreuth. In seinem Vortrag spricht er über die Chancen des Mammographie-Screenings, zu dem seit zehn Jahren Frauen zwischen 50 und 69 Jahren deutschlandweit eingeladen werden.

Früherkennung

„Früherkennung ist sehr wichtig, und die WHO empfiehlt die Brustkrebs-Screenings, weil sie die Sterblichkeit um 40 Prozent senken.“ Die Mammographie schadet weder der Brust, noch muss sich die Frau bei dieser Untersuchung einer hohen Strahlenbelastung aussetzen. „Wir möchten die Frauen informieren und ermutigen, die Einladungen zu den Screenings wirklich anzunehmen, denn je früher ein Brustkrebs diagnostiziert wird, desto höher sind die Heilungschancen!“

CHRISTINE WILD

Was interessierte die Zuhörer nach dem Vortrag besonders?

Bekommt man das Bild der Mammographie mit, um es bei eventuellen späteren Untersuchungen wieder vorzulegen?

Es ist immer möglich und auch kostenlos, die Bilder mitzunehmen. Allerdings werden die Bilder in vielen Screening-Praxen sowieso für 30 Jahre langzeitarchiviert, und auch Haus- und Frauenarzt bekommen Briefe bei auffälligen Befunden.

Stimmt es, dass das Krebsrisiko sinkt, wenn man auf Kohlenhydrate verzichtet?

Es gibt ganz verschiedene Krebs-Diäten.

Wissenschaftlich erwiesen ist nicht, dass eine bestimmte Diät wirklich vor Krebs schützt. Allerdings lieben Krebszellen Zucker, was für den vermuteten Verdacht spricht. Man sollte auf jeden Fall den Zucker reduzieren.

Sollte man auf Phyto- und Hormontherapie während der Wechseljahre verzichten, um das Brustkrebsrisiko zu senken?

Sind die Beschwerden zu groß sind, kann man nicht verzichten. Allerdings setzt man heutzutage diese Therapieformen so niedrig dosiert und so kurz wie möglich ein.

Brustkrebs: Früh erkannt ist er heilbar



verschiedenen Fachabteilungen zusammenkommen und sich die Mammografiebilder, die Ultraschallbilder und das Stanzbiopsie-Ergebnis anschauen. Nach gemeinsamer Abstimmung wird dann für die jeweilige Patientin eine ganz in-

Möglichkeiten der Brustoperation

Im Rahmen der Erstoperation von Brustkrebspatientinnen, die wir Gynäkologen durchführen, ist meist eine brusterhaltende Operation möglich. Diese erfolgt so gut wie immer onkologisch und kann gegebenenfalls mit einer

Operation) entnommen und wie eine Brust geformt. Bei Erfolg kann man das natürlichste ästhetische Ergebnis erreichen und als Nebeneffekt bekommt die Patientin eine Bauchdeckenstraffung. Der zweite Weg ist die Brustwiederherstellung mittels Microplastik. Das dritte

– Parfümerie Pieper – Umweltschutz & Soziales Engagement

Die Parfümerie Pieper unterstützt – wie viele andere Unternehmen auch – die Initiative des Handelsverbands Deutschland (HDE) und verpflichtet sich bereits seit April 2016 Tüten nur noch gegen Entgelt abzugeben. Ziel der Initiative ist die Reduzierung des Plastiktütenverkaufs. Dieses Ziel hat das Parfümerieunternehmen mit ca. 70% weniger ausgegebenen Tragetaschen erfolgreich erreicht.

Die Erträge aus dem Verkauf aller Tragetaschen im Jahr 2016 gingen zu Gunsten der Aktion Lichtblicke e.V. und unterstützen somit in Not geratene Kinder und ihre Familien aus NRW. Am Donnerstag, 5. Januar 2017, übergab Dr. Oliver Pieper, seit 2012 gemeinsam mit seinem Vater Geschäftsführer der Parfümerie Pieper, in der Parfümerie in Bochum, Kortumstraße 60–62, einen Scheck in Höhe von 5.000 Euro an die Aktion Lichtblicke e.V.

Bereits seit dem Jahr 1998 hilft die Aktion Lichtblicke e.V. Kindern und Jugendlichen und ihren Familien, die seelisch, finanziell oder materiell in Not sind. Gegründet wurde die Aktion von den NRW-Lokalradios, dem Rahmenprogramm radio NRW, den Caritasverbänden der NRW-Bistümer und der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe. Es sind vor



Dr. Oliver Pieper (Bildmitte) übergab Anfang Januar einen Scheck in Höhe von 5.000 Euro an die Aktion Lichtblicke e.V.

allem die Kinder, die besonders stark unter den Notsituationen leiden, in die ihre Familien geraten. Und diesen Kleinsten in unserer Gesellschaft gibt die Aktion Lichtblicke e.V. Aufmerksamkeit.

Kinder sind unsere Zukunft. Darum unterstützt auch die Parfümerie Pieper mit den Erträgen aus dem Tragetaschenverkauf in über 140 Parfümerien den Verein. „Soziales Engagement ist uns schon immer ein großes Anliegen. Besonders glücklich macht mich bei dieser Spendenaktion die Tatsache, dass die Spende aus einer Umwelt schützenden Maßnahme hervorgeht“ erklärt Dr. Oliver Pieper.

„So konnten wir im vergangenen Jahr unsere Tragetaschenausgabe um schätzungsweise 70% reduzieren und können gleichzeitig die Aktion Lichtblicke mit einer tollen Spende unterstützen“.

Und es soll weiter gehen: Auch im nächsten Jahr werden die Erträge aus dem Tragetaschenverkauf an eine Hilfsorganisation gespendet. 2017 hat sich das Familienunternehmen für die Rexrodt von Fircks-Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihre Kinder entschieden. Bereits in 2016 konnte die Parfümerie Pieper durch eine Aktion in der Vorweihnachtszeit 9.900 Euro für die Stiftung spenden.

Seriensieger schlägt wieder zu

Mountainbike: Kai Saaler gewinnt zum dritten Mal Zwölf-Stunden EM

Dießen – Im Vergleich zu vielen anderen sportlichen Wettbewerben, die auf eine lange Tradition zurückblicken können, ist die Zwölf-Stunden Europameisterschaft der Mountainbiker in Dießen noch jung. In diesem Jahr gab es für das Marathonrennen rund um den Schatzberg aber ein kleines Jubiläum: Zum fünften Mal veranstaltete der MC Dießen die EM für Ausdaueradler, zu der sich heuer 404 Mountainbiker gemeldet hatten.

„Wir sind sehr zufrieden“, urteilte MCD-Chef Helmut Bischoftrieler auch wenn der Rekordwert des Vorjahres von 430 Startern nicht erreicht wurde. Rekordverdächtig war dagegen einmal mehr die Arbeit der rund 60 Helfer, die für den reibungslosen Ablauf der Mutterveranstaltung sorgten. Das Verpflegungsteam verarbeitete Umhengen an Obst sowie Wurst- und Käsesemmeln und stellte Getränke für die durstigen Teilnehmer bereit. „Ihr seid fertig und wir sind fertig“, kommentierte Bischoftrieler den an-



Kai Saaler gewann mit 35 Runden den Herren Einzelbewerb bei der Zwölf-Stunden EM in Dießen.

Foto: Halmel

strengenden Tag auf und neben der Strecke. Die hatte es mit 7,8 Kilometer Länge und rund 130 Höhenmetern pro Runde auch durchaus in sich. „Die Abfahrten sind anspruchsvoll, da gibt es kaum Gelegenheit, sich mal auszuruhen“, meinte ein Fahrer am Ende geschafft. Trotz der Tü-

Runden den Titel bei den Herren. Platz zwei ging an Jochen Böhringer (Team Bike Werf), der 34 Runden sammelte. Beim Einzel der Damen siegte Vanessa Habl (Bikes and Parts) mit 25 Runden. Beim Zweierwettbewerb hatten Oswald Ehrmann und Julian Schreinert (Zwillingskraft-Mondraker/40 Runden) bei den Herren, Anja Lehner und Julia Holder (Perris Racing Girls/33 Runden) bei den Damen sowie Uwe und Kerstin Kuhnlein (Sirius Sporthaus/35 Runden) die Nase vorne. Letztere bekam auch noch einen Sonderpreis, da sie in 19:08 Minuten die schnellste Runde bei den Frauen hinlegte. Bei den Herren ging diese Wertung an Jordan Haarpaintner, der eine 15:49 Minuten Runde auf die Strecke zauberte. Damit steuerte er seinen Teil zum Sieg seiner Mannschaft von Sportpark Au beim Viererbewerb der Herren bei. Zusammen mit Lukas Oberstetter, Nico Burtsscheller und Simon Jungkunz hatten Haarpaintner 42 Runden, so viele wie kein anderes Team, in der Wertung stehen.

Der Sieg im Vierer Mixed ging an die Mannschaft vom SC Nürnberg und Friends. Matthias Fuhrmann, Arik Selle sowie Peter und Tina Chrobok kamen auf starke 38 Runden. Beim Sechserbewerb wurde die Truppe von „TNT“ ihrem Teamnamen gerecht. Sven Schmid, Marla Krauss, Sven Rothfuß, David Gerstmayr, Louis Loschonsky und Nicklas Zankl explodierten auf der Strecke förmlich, so dass sie im engsten Rennen der Konkurrenz in 41 Runden dem „Raceteam Radleck Mering“ und dem Vorjahressieger, dem „Eldorado Biketeam“ aus dem österreichischen Wörgl das Nachsehen ließen. Die extra ausgelobte Vereinsmeisterschaft entschied das Sextett vom SC Riederau mit Jürgen Schüppe, Georg Ladig, Michael Kühl, Ulf Rau, Dominik Geiling und Falko Jeschke vor der Skischule Weißblau II für sich. Freuen durfte sich auch die Rexrodt von Fircks-Stiftung zu Gunsten krebserkrankter Mütter und Kinder, für die es einen Scheck über 1.500 Euro gab.

Mitten im Leben stehen und einfach man selbst sein

„Einfach Wir – junge Frauen und Mütter mit und nach Krebs“

Die Diagnose Brustkrebs war ein schwerer Schlag für Simone Exner-Stölker und ihre Familie. Die damals 33-jährige Erzieherin und Mutter zweier Töchter sah sich vollkommen neuen Herausforderungen gegenübergestellt, die es zu bewältigen galt. Rückhalt und Unterstützung durch ihre Familie, Hilfe annehmen und auch mal einen Gang runterschalten waren für die Powerfrau wichtige Grundpfeiler im Kampf gegen die Krankheit, der nun bereits seit fünf Jahren als gewonnen gilt.

Doch auch nach dem gewonnenen Kampf ließ das Thema sie nicht los. Eine Selbsthilfegruppe für Krebspatientinnen gab es in ihrer Heimatstadt Ettenheim zwar bereits, doch waren die Themen aufgrund des höheren Altersdurchschnitts andere als jene, welche die junge Mutter beschäf-

tigten. So gründete sie die Selbsthilfegruppe „Einfach Wir – junge Frauen und Mütter mit und nach Krebs“. Hierbei half Simone Exner-Stölker die Unterstützung von Waltraud Funk-Frerichs, der Leiterin der bestehenden Selbsthilfegruppe ungemein. Seit dem ersten Treffen der Gruppe am 11.06.2015 treffen sich zwischen zehn bis 15 Frauen ein-



Wir lassen Sie nicht allein!

Brustkrebs zählt zu den häufigsten Krebsformen in Deutschland und wird nach Schätzungen jährlich bei bis zu 74.000 Frauen und ca. 200 Männern diagnostiziert. Wir erleben täglich, wie die Diagnose „Brustkrebs“ für die meisten Frauen (und deren Angehörige) eine erschütternde und beängstigende Diagnose darstellt. Das Leben wird von einem Moment auf den anderen komplett auf den Kopf gestellt.

Wir als Team verschiedenster Fachrichtungen, in dem Gynäkologen, Radiologen, Strahlentherapeuten, Onkologen, Pathologen, Nuklearmediziner, Psychoonkologen, Sozialarbeiter und onkologische Fachpfleger zusammenarbeiten, lassen Sie nicht allein!

Wir unterstützen und begleiten Sie als Partner ab der Diagnosestellung, bei der Therapie, der anschließenden Nachbehandlung, der Nachsorge sowie bei allen Sorgen und Nöten. Alle Mitarbeiter unseres zertifizierten Brustkrebszentrums stehen Ihnen und Ihren Angehörigen jederzeit persönlich zur Verfügung, um Sie zu beraten, Ihre Fragen zu beantworten und gemeinsam die weiteren Schritte der Diagnostik und der individuellen Behandlung zu besprechen.

www.brustzentrum-oberhavel.de

BRUST
KREBSZENTRUM
OBERHADEL

Kontakt

Sabrina Naumann/Dr. med. Nadine Pohl
(Leiterinnen des Brustkrebszentrums
Oberhavel)

Oberhavel Kliniken GmbH

Klinik Oranienburg
Robert-Koch-Straße 2-12
16515 Oranienburg
Telefon: 03301 66-2956
Fax: 03301 66-1100

E-Mail: pohl@brustzentrum-oberhavel.de
naumann@brustzentrum-oberhavel.de

Brustsprechstunde

Montag und Donnerstag: 8.00–14.30 Uhr



mal im Monat, um sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen auszutauschen, schöne und schwierige Momente miteinander zu teilen, bei gemeinsamen Unternehmungen neues zu lernen und zu erleben.

Auch von Vorträgen von Fachreferenten profitiert die dynamische Gruppe. Vorträge über Themen wie Sport in der Krebsnachsorge, Resilienz oder Sozialrecht wurden im vergangenen Jahr ebenso gerne besucht wie die gemeinsamen Spaziergänge, das Modellieren mit Ton, ein entspannender Yoga-Abend und ein Kochabend, an dem leckere mediterrane Gerichte gezaubert und viel über Lebensmittel und deren unterstützende Wirkung gelernt wurde. Besonders gefreut haben sich die Frauen der Gruppe über die Spende einer Firma, welche in Kinderbücher investiert wurde, die den Müttern zur Verfügung stehen, um ihren Kindern kindgerecht nahezubringen, was da gerade so alles los ist mit der Mama.

Sich nicht durch die Krankheit definieren lassen, sondern trotz allem mitten im Leben stehen, Ängste und Sorgen teilen, sich gegenseitig unterstützen und austauschen, gemeinsam nach vorne schauen, sich gegenseitig auffangen und Kraft schenken, zusammen lachen und gemeinsame Aktionen planen, neuen Mitgliedern aufgeschlossen gegenüberstehen und sich selbst etwas Gutes tun, ist das Motto des mittlerweile selbstständigen Vereins, der dem Bundesverband Frauenselbsthilfe nach Krebs beigetreten ist. Auch 2017 sind schon viele Aktivitäten geplant. So soll es neben der Wiederholung des gelungenen Yoga-Abends einen Zumba-Abend geben, ein Grillfest sowie Vorträge zu den



Themen Krebsnachsorge und wie Frau die weibliche Mitte, den Beckenboden, im Alltag kräftigen kann.

Mit freudigen Erwartungen blickten die vier Vorstandsmitglieder Simone Exner-Stölker, Diana Riffel, Karin Bartel und Miriam Schorr-Siefer auch dem ersten April entgegen. Dort veranstalteten sie nämlich einen Infotag in der Stadthalle in Ettenheim (PLZ 77955).

Dieser stand unter dem Motto „Dem Krebs davon leben“. Neben zahlreichen Infoständen und einem interessanten Vortrag von Annette Rexrodt von Fircks zu dem wichtigen Thema „Selbstliebe – Selbstfürsorge“ ging es auch glamourös zu. In einer Modenschau wurden den Besuchern die aktuellen Unterwäsche-, Bademode und Kleidertrends präsentiert, wobei natürlich auch die neuesten Kopfbedeckungen und Perücken nicht zu kurz gekommen sind. Die Gruppen der Frauenselbsthilfe Ettenheim verköstigten die Besucher zudem mit Kaffee, Kuchen, Tee und Kaltgetränken. Über viele Teilnehmer der kostenlosen Veranstaltung freuten sich die engagierten Frauen sehr.

Wer sich von dem Motto der Gruppe „Einfach Wir – junge Frauen und Mütter mit und nach Krebs“ angesprochen fühlt, sie kennenlernen möchte oder weitere Fragen hat, kann über die Mailadresse Simone.ExnerStoelker.Ettenheim@gmail.com Kontakt aufnehmen. ●

Katrin Exner

Buchtipp: Ernährung bei Brustkrebs – Die Therapie unterstützen

In diesem Buch klären drei Ökotrophologinnen und eine Frauenärztin alle wichtigen Fragen zur Ernährung bei Brustkrebs. Sie bieten Informationen über Erkrankung und Therapie, mögliche Begleiterkrankungen und Nebenwirkungen und zeigen, wie Betroffene über die Ernährung Beschwerden lindern und ihr Wohlbefinden steigern können. Mit Ernährungsempfehlungen bei konkreten Beschwerden und Begleiterkrankungen sowie Tipps für das Leben nach der Erkrankung. Im Mittelpunkt steht der umfangreiche Rezeptteil, gegliedert in „Gesunde Ernährung“, „Leicht bekömmliche Ernährung“ und „Energieriche Ernährung“. Die Rezepte stellen verträgliche und therapieunterstützende Lebensmittel in den Vordergrund und sind schnell und einfach zuzubereiten.



Agnes Budnowski, Ursula Denison, Flora Koller, Martina Kreuter
Ernährung bei Brustkrebs
Die Therapie unterstützen
maudrich.gesund essen
2. überarbeitete Auflage 2017
144 Seiten, Klappenbroschur
16,40 Euro
ISBN: 978-3-99002-039-5

Wichtige Ansprechpartner

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Str. 7
85662 Hohenbrunn
Tel.: 089 41619800
kostenlose Hotline: 0800 0 117 112
E-Mail: online@brustkrebsdeutschland.de
www.brustkrebsdeutschland.de

BRCA-Netzwerk

Hilfe bei familiärem Brust- und
Eierstockkrebs e. V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 0228 33889100
E-Mail: info@brca-netzwerk.de
www.brca-netzwerk.de

Lymphselbsthilfe e. V.

Susanne Helmbrecht
Schulstr. 28
91074 Herzogenaurach
Tel.: 09132 745886
E-Mail: lymphselbsthilfe@arcor.de
www.lymphselbsthilfe.de

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.

Max-Hempel-Str. 3
86153 Augsburg
Tel.: 0821 26841910
E-Mail: info@mamazone.de
www.mamazone.de

Aktion Pink Deutschland e. V.

Verein zur Erhaltung der Brustgesundheit
und zur Heilung von Brustkrebs
Heinrich-Hoffmann-Str. 3
60528 Frankfurt
Tel.: 069 67865380
E-Mail: info@aktionpink.de
www.aktionpink.de

VulvaKarzinom-Selbsthilfegruppe e. V.

Enzia Selka
Kniprodestr. 94
26388 Wilhelmshaven
Tel.: 0176 54059536 (an Werktagen von
15.00–17.00 Uhr)
E-Mail: info@VulvaKarzinom-SHG.de
www.vulvaKarzinom-SHG.de

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Nymphenburger Str. 21a
80335 München
Tel.: 089 548840-0
E-Mail: info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerischekrebsgesellschaft.de

Kooperationsgemeinschaft Mammogra- phie in der ambulanten vertragsärztlichen Versorgung GbR

Goethestr. 85
10623 Berlin
Tel.: 030 31998510
E-Mail: info@koop-mammo.de
www.mammo-programm.de

Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder

Annette Rexrodt von Fircks
Homburgerstr. 15
40882 Ratingen
Tel.: 02102 528549
E-Mail: kontakt@rvfs.de
www.rvfs.de

„Zusammen sind wir stärker als der Krebs“



„Immer nach egal was kommt.“ Das hat Annette (65) der Umgang mit der Krankheit Brustkrebs gelernt.

Als Annette Rexrodt von Fricks (55) mit 35 an Brustkrebs erkrankt, geben die Ärzte ihr noch sechs Monate. Sie überlebt – und hilft heute anderen Betroffenen

Gedankenversunken schlendert Annette Rexrodt von Grönitz am Ostseestrand von Grönitz entlang. Die 55-jährige genießt den stillen Nachmittag am Strand, lässt sich den Wind um die Nase wehen. Plötzlich kommt eine Mutter mit ihrem Kind auf sie zu und umarmt sie spontan. „Das wollte ich längst schon mal machen“, sagt die junge Frau und lacht. Annette dabei ein bisschen vorlegen an. „Sie ahnen ja nicht, wie viel Kraft Ihre Brücker mit in der Zeit meiner Krebserkrankung gegeben haben“, sagt sie

dann leise und kämpft sichtbar mit den Tränen. „Dafrü muss ich mich jetzt einfach bei Ihnen bedanken.“ Auch Annette kann ihre Tränen kaum zurückhalten, so gerührt ist sie über das Zusammentreffen. „War das nicht schön“, freut sie sich, als die Frau außer Sichtweite ist. „Begrüßungen wie diese gehen mir so viel Kraft. Frauen wie sie treiben mich an, immer weiterzumachen. Anderswo würde ich meine Arbeit auch gar nicht schaffen.“

„Man ist ganz auf sich gestellt.“ Vor fast 20 Jahren bekam Annette selbst die Diagnose Brustkrebs. „Damals hätte für mich die Erde auf sich zu brechen“, erinnert sie sich. „Meine drei Kinder waren noch klein, ich hatte eine sehr schlechte Prognose, es gab keine Hilfe.“ Sie hält kurz inne und sagt dann: „Ich habe mich damals sehr allein gefühlt. Darum weiß ich auch, wie andere Frauen sich fühlen, wenn sie die Diagnose Brustkrebs bekommen.“

Ich will das Leben genießen – solange es geht.

Seit dieser Zeit kämpft die gelernte Dolmetscherin dafür, dass sich keine Frau in so einer Situation einsam und ausgeliefert fühlen muss. „Es gibt Gebrauchsanweisungen für Staudsauger und alternativen Dingen. Aber was ist, wenn einen Krebs trifft? Dafür gibt es keinen Leitfaden. Dann tut sich ein Abgrund auf und alle sind sprachlos. Die Familienangehörigen, sogar die Ärzte. Alle sind hilflos und unshör.“

Wie sie selbst damals, „Ich stelle mir Fragen, wie: Wann sage ich es den Kindern? Darf ich vor ihnen weinert? Auf solche Dinge möchte ich den Frauen Antworten geben. Gemeinsam sind wir stärker als der Krebs.“

„Zeit ist unendlich kostbar.“ Das ist eine der Lektionen, die Annette durch die Krankheit gelernt hat. „Wenn man gesund ist, denkt man immer, man hätte einen Sack voll Zeit. Aber wenn es einen dann trifft, spürt man: Vielleicht habe ich diesen Sack gar nicht mehr.“



Annette mit ihrem Herzogshund Rudiger. Sie leben in Grönitz. Sie haben drei Kinder und drei Lebenspartner.

Heute weiß ich: Es kommt im Leben auf jede Minute an.“ Deshalb ist sie über jeden Morgen froh, an dem sie aufwacht. „Auch wenn das immer mit Schmerzen verbunden ist. Morgens wach zu werden und nichts tut weh – das ist ein Geschenk. Doch das keine ich leider seit meiner Erkrankung nicht mehr.“

Schnell als in „Pretty Woman“! Annettes Friseur geht neben der für sich selbst und für die erkrankten Mütter ihren mittlerweile drei erwachsenen Kindern und Rüdiger, einem Gynäkologen aus Worms, den sie 2012 getrauert hat. Wenn sie von ihrem „Rudr“ spricht, glänzen ihre Augen. „Ja, unsere Liebesgeschichte ist schöner als Pretty Woman.“ Wir haben uns nicht gesucht – und trotzdem gefunden“, schwärmt sie. Denn nach der Trennung von ihrem ersten Ehemann und vollausgelastet mit Job und Kindern hat sie alles andere als einen neuen Partner im Sinn, als sie

„Ja, manchmal hat sie Angst.“ „Ich gelte nicht als geholt. Bei mir wird immer wieder diskutiert, welche Therapien erforderlich sind. Manchmal treten auch Symptome auf, die ich nicht kenne – und mich überkommt Panik.“ Dann muss ihr Mann auch die ängstliche Annette aushalten. Die weint. Und mit dem Schicksal händert. „Aber sich lange hangen lassen? Das will ich nicht“, sagt Annette und fährt fort: „Ich habe die Hoffnung und Lebensfreude in den Mittelpunkt meines Lebens gestellt.“ Und das will Annette genießen. Möglichst lange.

„Mein größter Wunsch ist so banal wie normal: Ich möchte alt werden dürfen. Ich will neue Bücher schreiben und noch sehr viel Zeit mit meinem Mann verbringen.“ Sie lächelt und fügt dann hinzu: „Und unbedingte Oma werden.“

Keine Frau soll sich mit dieser Krankheit allein fühlen



► Mittenredin: In der Klinik Ostseebeckel in Grönitz gründete Annette eine Räte-Mat-nahme für an Brustkrebs erkrankte Mütter mit Kindern

Infos und Fakten

Annettes Einsatz für betroffene Frauen

75000 Frauen erkranken pro Jahr allein in Deutschland an Brustkrebs. Um ihnen zu helfen, gründete Annette Rexrodt von Fricks eine Stiftung.

- **Sie weiß, wovon sie spricht.** Als Annette mit 35 Jahren an Brustkrebs erkrankt, sind ihre Kinder 3, 5 und 7 Jahre alt. Mutig erträgt sie Amputation, Chemotherapie und Bestrahlung. „Die Ärzte gaben mir damals nur noch ein halbes Jahr“, erzählt sie. Da regt sich ihr Lebenswille, sie beginnt zu kämpfen: liest Bücher über die Heilkräft der Gedanken, stellt ihre Ernährung um. „Damals gab es noch keine Brustkrebszentren, ich habe mir alles selbst zusammensuchen müssen.“ Und das Unglaubliche geschieht: Annette Rexrodt von Fricks wird wieder gesund.
- **Ich will etwas zurückgeben.** „Um anderen Frauen in derselben Lage zu helfen, schreibt sie mehrere Bücher über ihre Erkrankung, die zu Bestsellern werden, und gründete 2005 die Stiftung von Fricks Stiftung. „Die Rückgang ist mein Lebenswerk“, so von Fricks – „meinen verstor. Kind.“ Sie sammelt z. B. Spenden für Angebote, die Kassen nicht zahlen. Infos unter www.vrfs.de, Tel.: 021 02/528549.
- **Zusammen stark werden.** Das vor ihr 2006 ins Leben gerufene Therapiekonzept für Mütter ist einregangig in der Klinik Ostseebeckel in Grönitz (Schleswig-Holstein) können sich krebskranke Mütter nach OP oder Chemotherapie drei Wochen gemeinsam mit ihren Kindern erholen. Ärzte, Psychoologen und Kindertherapeuten arbeiten zusammen. Zwischen Diagnose, Karamenssaurenheit und Chemotherapie geht bei vielen Patientinnen das Familiengefüge kaputt. Hier können sie wieder zueinanderfinden.



Annette vor der Klinik Ostseebeckel in Grönitz. Sie hat ein gemeinsames Konzept umgesetzt

Starke Frau
Annette hat durch den Krebs viel über sich und das Leben gelernt – die Schicksalender Frauen liegen ihr heute am Herzen



Vor 20 Jahren erkrankt ANNETTE REXRODT VON FIRCKS, 55, an Brustkrebs – die Ärzte geben ihr noch sechs Monate. Sie kämpft und überlebt. Und schenkt heute anderen Betroffenen Mut und Hoffnung
VON STEPHANIE QUANDT

„Gemeinsam sind wir stärker als der Krebs“

Strahlend lächelnd spaziert Annette Rexrodt von Fircks (55) am Grönitzer Ossestrand entlang. Gerade wurde sie von einer jungen Mutter angesprochen, die ihr unbedingrt mal Danke sagen wollte. Weil Rexrodt von Fircks' Bütcher ihr in den schwersten Stunden ihrer Brustkrebskrankung so sehr geholfen haben. „Ist das nicht schön?“, freut sich die Besteller-Autorin. „Begegnungen wie diese gehen mir so viel Kraft. Das treibt mich an. Anders würde ich meine Arbeit auch gar nicht schaffen.“

Ihre Arbeit ist ihre Berufung

Vor fast 20 Jahren bekam sie selbst die Diagnose Brustkrebs. „Dannals hörte für mich die Erde auf, sich zu drehen“, erinnert sie sich. „Meine drei Kinder waren klein. Ich hatte eine sehr schlechte Prognose, es gab keine Hilfe. Ich hab mich sehr allein gefühlt.“

Seitdem kämpft die gelernte Dolmetscherin dafür, dass sich keine Frau in solch einer Situation einsam und ausgeliefert fühlen muss. „Es gibt Gebrauchsweisungen für Staubsauger und alle möglichen Dinge. Aber was ist, wenn einen Krebs trifft? Dafür gibt es keinen Leitfaden. Dann tut sich ein Abgrund auf und alle sind sprachlos. Die Familienangehörigen, sogar die Ärzte. Alle sind hilflos und unsicher.“

Wie sie selbst damals. „Ich stellte mir Fragen, wie: Wann sage ich es den Kindern? Darf ich vor ihnen weinen? Auf solche Dinge möchte ich den Frauen Antworten geben. Gemeinsam sind wir stärker als der Krebs.“

Zeit ist unendlich kostbar

Das ist eine der Lektionen, die sie durch die Krankheit gelernt hat. „Wenn man gesund ist, denkt man immer, man hätte einen Sack voll Zeit. Aber wenn es einen dann trifft, spürt man. Vielleicht habe ich diesen Sack gar nicht mehr. Heute weiß ich. Es kommt im Leben auf jede Minute an.“



Herzensprojekt

In der Klinik Ostseeidich in Grönitz startete sie eine Reha-Maßnahme für an Brustkrebs erkrankte Mütter mit Kindern

Deshalb ist sie über jeden Morgen froh, an dem sie aufwacht. „Auch wenn das immer mit Schmerzen verbunden ist. Morgens wach zu werden und nichts tun weh – das ist ein Geschenk. Doch das kenne ich leider seit meiner Erkrankung nicht mehr.“

Hinter der Power der 55-jährigen steckt unglaublich viel Disziplin. Dazu gehört, morgens schon im Bett Gymnastik gegen die schmerzenden Gelenke zu machen. Meditation zur Entspannung. Das Ölziehen im Bad gegen die häufig entzündete Mundschleimhaut. Schwimmbadbesuche auf dem Tranjopolin, das im Wohnzimmer steht. Und dreimal die Woche Musikaufbautaining.

„Manchmal bin ich schon ein bisschen neidisch auf die chronisch Gesunden“, gibt Annette Rexrodt von Fircks ehrlich zu. „Denn ich darf in Sachen Disziplin nicht schludern. Wenn ich nicht genug auf mich achte, kann es passieren, dass ich aus frischerpflanzung Termine absagen muss. Ich darf mein Energiekonto nicht überziehen.“

Um immer im „Plus“ zu sein, gehört zu ihrem Leben auch eine gesunde Ernährung. „Vor der Erkrankung habe ich zum Frühstück mein Nutella-Brot zwischens uns.“ Doch erst ein halbes Jahr später sehen sie sich wieder. „Mein Mann hat mich doch tatsächlich über meine Agentur für einen Vortrag in seiner Heimat gebührt. Ich konnte es nicht fassen, als ich aus dem Zug stieg und er dort stand.“ Doch es dauert noch einmal ein halbes Jahr mit vielen E-Mails und Telefonaten, bis aus ihnen ein Paar wird. Trotzdem leben beide in

„Es kommt im Leben auf jede Minute an“

den gegessen. Heute gibt es warmen Porridge mit Obst, Nüssen, Lein- und Chiasamen. Das tut mir gut.“

Er saß in der letzten Reihe

Annette Rexrodt von Fircks' Firsorge gilt neben der für sich selbst und für die erkrankten Mütter ihren mittlerweile drei erwachsenen Kindern und Rüdiger, einem Gynäkologen aus Worms, den sie 2012 geheiratet hat. Wenn sie von ihrem „Rudr“ spricht, glänzen ihre Augen. „Ja, unsere Liebesgeschichte ist schöner als Pretty Woman“. Wir haben uns nicht gesucht – und trotzdem gefunden“, schwärmt sie. Denn nach der Trennung von ihrem ersten Ehemann und voll ausgelastet mit Job und Kindern hat sie alles andere als einen neuen Partner im Sinn, als sie sich vor zehn Jahren als Rednerin zu einem Vortrag auf nach Frankfurt macht.

„Vor mir saßen 600 Ärzte – und er in der letzten Reihe ganz links.“ Anschließend spricht er sie am Buffet an. „Als wir sofort ein ganz besonderes Gefühl zwischens uns.“

getrennten Städten – sie in Ratingen, er in Worms. „Natürlich wünschten wir uns abends auch oft, den anderen die zu haben. Aber wir zerrühren uns nicht mit Banalklatschen, die sonst in einer Partnerschaft oft wahnsinnig viel Zeit und Energie klauen. Wir genießen jede gemeinsame Minute, hören gerne Musik, gehen zusammen in die Oper.“

„Ja, manchmal bin ich wütend auf die Krankheit!“

Und manchmal muss ihr Mann auch die ängstliche Annette aushalten. Die weint. Und mit dem Schicksal hadert. „Ich gelte nicht als geholt. Beimir wird immer wieder diskutiert, welche Therapien erforderlich sind. Und manchmal treten Symptome auf, die ich nicht kenne – dann überkommt mich Panik.“ Auch während ist sie

dann. „Auf die ständigen Schmerzen. Die Schlafstörungen. Darüber, dass ich so früh anfangen musste zu kämpfen und die Krankheit mich einfach nicht in Ruhe lässt.“ Aber sich lange hängen lassen? „Das will ich nicht. Ich habe die Hoffnung und Lebensfreude in den Mittelpunkt meines Lebens gestellt.“ Und das will Annette Rexrodt von Fircks genießen. Möglichst lange. „Mein größter Wunsch ist so banal wie normal: Ich möchte alt werden dürfen! Ich will meine Bütcher schreiben und noch sehr viel Zeit mit meinem Mann verbringen. Sie flüchelt und fügt dann hinzu: „Und unbedingdt Oma werden.“

Wir wissen mehr!

IHR EINSATZ FÜR BETROFFENE

Sie weiß, wovon sie spricht
75000 Frauen erkranken in Deutschland pro Jahr an Brustkrebs. Annette war eine von ihnen. Um anderen in der gleichen Situation zu helfen, gründete sie 2005 die Rexrodt von Fircks Stiftung. Sie sammelt z. B. Spenden für Angebote, die Kassen nicht zahlen. Infos unter www.vrf.de. Tel.: 02102/5285-49

Gemeinsam stark Das von ihr 2006 ins Leben gerufene Therapiekonzept ist einzugänge in der Klinik Ostseeidich in Grönitz (Schleswig-Holstein) können sich Krebskranke Mütter nach OP oder Chemotherapie drei Wochen mit ihren Kindern erholen. Ärzte, Psychologen und Kindertherapeuten arbeiten zusammen.

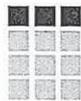


Herzensmann
Annette und Rüdiger leben in zwei Städten. Aber unsere Herzen sind verbunden

Eltern & Kind Kliniken Dienstleistungs GmbH

Suchbegriff 1. Rexrodt von Fircks

Verlag GeKo Verlag GbR,
Redaktion Mamma MIA! Redaktion, Tel.: 06173 966403, E-Mail: redaktion@mammamia-online.de



Ausgabe 01.01.2017 • Nr. 1/Januar-März/2017
Seite 62
Rubrik

Medientyp Special Interest
Erscheinungsweise 4 x jährlich
Branche Wellness, Gesundh.
Bundesland Überregional

Publikation	verkauft	verbreitet	gedruckt	Reichweite Mio	Medien-Nr.
Mamma MIA!	k.A.	k.A.	20.000	k.A.	97827

ARGUS® Ausschnitt Medienbeobachtung, © Copyright des Artikels liegt beim Verlag

Rexrodt von Fircks Stiftung:

Trampolin-Therapie „Swing & Balance“ wird ausgezeichnet

Von über 200 eingereichten Projekten wurde die Trampolin-Therapie „Swing & Balance“ beim Sparda-Bank Award Hamburg in der Kategorie „Sport“ mit dem ersten Platz ausgezeichnet. Der Preis ist mit 10.000 Euro dotiert. Das neue Therapiekonzept Trampolin-Schwingen hilft den an Brustkrebs erkrankten Frauen im Rehaprojekt „gemeinsam gesund werden“ unter anderem dabei, Gelenkschmerzen zu lindern, es aktiviert die körperliche Fitness und beugt Osteoporose vor. Bei der feierlichen Preisverleihung im Stage Club Ham-

burg nahm Stiftungsgründerin Annette Rexrodt von Fircks den Preis dankbar und stolz im Namen aller betroffenen Mütter



entgegen: „Wir sind glücklich und dankbar, dass die Fachjury der Sparda-Bank Hamburg gewürdigt hat, wie effektiv und sinnvoll die Trampolin-Therapie für die betroffenen Frauen ist. Mit dem Preisgeld kann dieser wichtige Therapiebaustein im nächsten Jahr wieder stattfinden. Vielen Dank dafür.“ Die Sparda-Bank Hamburg hat insgesamt 105.000 Euro an 18 Preisträger vergeben. Seit drei Jahren engagiert sich die Genossenschaftsbank in den Bereichen Umwelt, Soziales und Sport. Weitere Informationen finden Sie unter: www.rvfs.de &

444.219.664



680.009 | 13 | ▲ | 1



Süße Spende in der „Küste Eins“

Anzeige



Foto: pmi

Norderstedt (pmi). Die „Küste Eins“ in Norderstedt hat sich mit der Firma Mammotome für eine ungewöhnliche Spendenaktion zusammengeschlossen. Vom 9. bis 13. Oktober können Gäste der „Küste Eins“ am Südportal 3 ein Dessert zu einem x-beliebigen Preis kaufen. Mit diesem Nachtisch unterstützt jeder Gast die Rexrodt von Fircks-Stiftung, die damit krebserkrankte Mütter und deren Familien fördert.

Jeder, der einmal mit dieser Krankheit konfrontiert wurde, weiß, was für ein Trauma eine Krebsdiagnose für eine Familie bedeutet. Genau hier wollen die beiden Firmen helfen. Jeder Euro zählt, denn der von Ihnen gezahlte Betrag für das Dessert in der Küste Eins wird von der Firma Mammoto-

me/Leica Biosystems verdoppelt.

Mit dieser Aktion will die Küste Eins zusammen mit Mammotome Menschen inspirieren und ein Zeichen setzen. So ist „Küste Eins“-Geschäftsführer Christopher Spenner optimistisch. „Vielleicht können wir sogar einen Domino-Effekt erzielen. Denn wenn teilen doppelte Freude ist, dann ist spenden hundertfache Freude. Jeder, der eine Freundin mit Brustkrebs hat, weiß, wovon ich spreche. Wir sollten die Kraft der Solidarität viel stärker betonen!“

Am 17. Oktober findet um 13 Uhr in der „Küste Eins“ im Beisein der Firma Mammotome die Übergabe des Spendengeldes an die Rexrodt von Fircks-Stiftung statt.

News rund um Düfte, Dekorative und Pflege

Rexrodt von Fircks-Stiftung – Engel nicht nur im Weihnachtsgeschäft: „Mit diesem Auftritt für die Rexrodt von Fircks-Stiftung wird in allen Filialen der Schutzengel angeboten (siehe Bild nächste Seite, Anm. d. Red.). Bei allen

Mitarbeitern der Stadtparfümerie Pieper kam diese Idee super an. Die Aktion startete am 1. November, und Dr. Pieper steht voll dahinter“, lässt uns **Dieter Rubbel** wissen. Er ist Botschafter der **Rexrodt von Fircks-Stiftung**, die seit zehn

Jahren ganzheitliche Konzepte entwickelt und fördert, um an Krebs erkrankte Mütter und ihre Kinder zu stärken und eine



heilsame Kommunikation in der Familie zu fördern. Rund 600 Mütter und ihre Kinder werden beispielsweise jährlich in der Reha-Maßnahme 'gemeinsam gesund werden' in der Klinik Ostsee-Deich in Grömitz behandelt. Nur durch die finanzielle Unterstützung der Stiftung kann dieses Projekt so umgesetzt werden. Weitere Informationen finden Sie unter www.rvfs.de. Unter

Hinweis auf die Rexrodt von Fircks-Stiftung kann der Kunde in den Pieper-Filialen für 3 € kleine Schutzengel erwerben. Die Hilfe weiterer Parfümerien, die mitmachen wollen, wird dankbar entgegengenommen.

Ja, und ich habe mir selbst als mit gerechnet, dass so früh der Tod seine Krallen nach mir ausstrecken wollte. Ich stand mittendrin – im Leben. Es war, wie John Lennon einst sagte: „Leben ist, was dir widerfährt, während du andere Pläne schmiedest.“

Sie haben damals, als Sie aus dem Kernspin kamen und erfahren, wie es um Sie steht, als Erstes nicht mit Ihrer Familie telefoniert, sondern mit Ihrer Psychologin. Warum?

Ich stand unter allergrößtem Schock und wusste, dass meine Familie ebenso völlig paralysiert sein würde. Ich brauchte sofortige, am besten professionelle Hilfe. „Entscheiden Sie sich für das Leben“, schließlich war es dieser schlichte Satz der Psychologin, der mich aus der Erstarrung löste und Platz für die Hoffnung schaffte. Viel mehr hatte sie auch nicht gesagt. Heute bin ich überzeugt, dass die Hoffnung über all die Jahre hinweg mein wichtigster eigener innerer Wegbegleiter war und ist.

In einer Essener Klinik musste Ihnen die rechte Brust abgenommen werden. Zwei Wochen später entschieden Sie sich gemeinsam mit den Ärzten, auch linke amputieren zu lassen. Was ging da Ihnen vor?

Für das Leben war ich bereit, meine Brüste herzugeben. Sie waren schön, ja, und hatten auch gute Dienste geleistet: Drei Kinder hatte ich stillen können und diese erste zarte Mutterzeit genießen dürfen. In den Nächten vor den Amputationen hatte ich mich mit liebevollen Gedanken von der jeweiligen Brust verabschiedet.

Wie reagierte Ihr Mann auf die Amputationen?

Direkt nach der ersten Brustamputation gaben die Ärzte ihm zu verstehen, dass er mich verlieren würde. Krebs war in der gesamten Brust und hatte schon gestreut. So verstand er die Amputationen als völlig sinnlos, als Quälerei, und riet mir, die zweite Brust nicht abnehmen zu lassen. Gleichzeitig versicherte er, dass er und die Kinder auch ohne mich zu recht kommen würden. Mein Mann hatte mich zu diesem Zeitpunkt aufgegeben.



Diagnose Brustkrebs. Annette Rexrodt von Fircks wurde sie gestellt, als sie 35 Jahre alt war. In Meppen erzählt sie am 7. September auch von dieser Zeit. Foto: Karin Costanzo

Ihre Gedanken zu der Zeit?

„Wird die Therapie wirken? Darf ich noch erleben, wie meine Kinder groß werden?“, das waren damals meine Herzensfragen, die schier unerträglich schmerzlich waren. Denn niemand konnte sie mir beantworten, kein Arzt, kein Professor, kein Pfarrer ... einfach niemand. Ich musste sie aushalten. Häufig habe ich mich in der Situation als sterbenskranke Mutter allein und überfordert gefühlt.

Es folgten hoch dosierte Chemotherapie und Bestrahlungen. Eine Meppener Brustkrebs-Patientin sagte einmal im Gespräch mit unserer Redaktion: „Dieses rote Gift wurde mein bester Freund“ ...

Ja, und das ist eine sehr gute Entscheidung. Auch ich ging diesen Weg, betrachtete die Chemotherapie nicht als Gift, sondern als meinen besten Verbündeten und hieß sie willkommen. Ich gab ihr sogar einen Namen. Dadurch spürte ich die Zügel des Lebens weiterhin in meinen Händen. Ich fühlte mich unter der Behandlung nicht als Opfer der Geschehnisse, sondern konnte mitgestalten. So suchte ich mir beispielsweise Rat und Hilfe, wenn Nebenwirkungen eintraten, und mir ist es häufig gelungen, diese abzumildern. Mein großer Wunsch war es, Leben zu leben – auch während der monatelangen Behandlungszeit. Sehr schnell war mir damals klar, dass der Augenblick wohl das Einzige ist, was wir Menschen alle wirklich „nur“ haben. Zeit ist so kostbar, wir können sie nicht zurückholen und auch nicht vermehren.

Sie haben, als Ihnen die Haare ausfielen, keine Perücke getragen ...

Als ich erkannte, dass ich mich unter der Perücke verstecken wollte, weil ich mich mit Glatze gar nicht mochte und liebenswert empfand, erschrak ich. Würde ich einem meiner Kinder eine Perücke überziehen, weil ich es mit Glatze nicht mehr lieb haben könnte, fragte ich mich. Jemals? ... Nein, doch niemals! Das war der Grund für mich, keine Perücke zu tragen. Und

KOMMENTAR Berührend

Brustkrebs ist mit mehr als 70 000 Neuerkrankungen jährlich die häufigste Krebsform bei Frauen. Jede Achte erkrankt daran. Bei genetischer Vorbelastung beträgt das Risiko etwa 80 Prozent. Aber: Brustkrebs kann immer früher erkannt und besser behandelt werden und muss kein Todesurteil sein.

Das möchte Annette Rexrodt von Fircks mit dem Erzählen ihrer Krankengeschichte, mit ihren Vorträgen förmlich in die Welt hinausrufen. Sie kämpfte nicht nur gegen ihren Krebs, son-



Von
Carola Alge

dern machte und macht Frauen Mut.

Und ihre Lebensgeschichte sollte Mahnung sein, regelmäßig zur Krebsvorsorge zu gehen und unbedingt das Angebot der Mammografie zu nutzen. Seien wir doch ehrlich: Wie regelmäßig gehen wir zur Krebsvorsorge? Der Gedanke, der Krebs werde einen selbst schon nicht so

schnell befallen, aber auch die Angst vor einer möglichen positiven Diagnose verleiten manchen schnell dazu, eben nicht zur Vorsorge zu gehen.

Umso wichtiger sind Prominente wie Moderatorin Miriam Pielhau, die sehr offen und früh über ihre Krebserkrankung in der Öffentlichkeit sprach, und eben Annette Rexrodt von Fircks. Es ist berührend, wie viel Kraft sie aufbringen, ihre Geschichte öffentlich zu machen, um aufzuklären.

c.alge@noz.de

das war der Moment in meinem Leben, als ich begann, mich selbst lieb zu haben.

Aus der Zeit gibt es von Ihnen das Zitat: „Wer schön sterben will, sollte jung sterben“. War Ihnen das Äußere da schlagartig nicht mehr wichtig?

Oh doch, aber da war nicht mehr diese übertriebene Eitelkeit. Von heute auf morgen stand ich plötzlich mitten im Chaos, es gab keine Maske und keine Schminke mehr, ich verlor beide Brüste und meine Haare. Plötzlich hieß es nur noch: Leben oder Sterben. Nichts passte mehr, der Spiegel zerbrach. Wer war ich, und was ist Leben?

Was war Leben für Sie in dem Moment?

Ist es nicht so, dass wir häufig äußeren Werten hinterherjagen, möglichst perfekt sein wollen? Ewige Schönheit, Antifaltencremes, Liftings, bloß nicht älter werden! Eigentlich ist das doch eine Farce und nicht zeitgerecht. Unser Leben ist unglaublich zerbrechlich. Heute denke ich, dass eine fürsorglich gepflegte Seele in Freundschaft mit dem Körper den Menschen im Alter werden erstrahlen lässt.

In einer Essener Tumorklinik sind Sie vielen Krebskranken begegnet, haben Ihnen Mut gemacht. Woher

haben Sie die Kraft dazu genommen?

Ich hatte im Tumorzentrum so unglaublich viel Elend gesehen und erlebt. Inmitten meiner Behandlungszeit war ich überzeugt, dass man es immer nur mit einer eigenen inneren kleinen „grünen“ Insel betreten sollte. Daher wuchs in mir das Bedürfnis, anderen Betroffenen meine positiven Erfahrungen mitzuteilen und die Botschaft zu übermitteln, dass jeder eine Chance hat, in dieser großen Krise einen guten Weg für sich zu finden. Jeder Mensch verfügt über eigene innere heilsame Kraftquellen.

In dieser Zeit schrieben Sie einen Brief: „Entscheiden Sie sich für das Leben“. Darin erzählen Sie nicht nur Ihre Geschichte, sondern berichten vom „Prinzip der positiven Programmierung“ ...

Unsere Gedanken sind mächtig, und wir sollten sie achtsam denken, liebevoll behüten und aufmerksam beobachten, damit sie nicht wie eine Horde herrenloser Hunde in alle Richtungen laufen, sondern an unserer Leine in die von uns gewünschte Richtung. Gedanken bestimmen maßgeblich unseren zukünftigen Weg mit. Wenn ich denke, also mir vorstelle, wie mein Körper sich repariert und ich dadurch wieder gesund werde, schicke ich ihm positive Botschaften. Es wer-

den durch sogenannte Neurotransmitter gesundheitsfordernde Bahnen gelegt. Fast von allein und unmerklich ändert sich mein Verhalten, ich gehe schließlich besser mit mir selbst um.

Darauf entstand Ihr Buch „... und flüstere mir vom Leben“. Als die Autobiografie erschien, lagen Sie in einer Reha-Klinik, in der bei einer Vorsorgeuntersuchung eine Veränderung des Knochenmarks im Schienbein diagnostiziert wurde. Was ging da in Ihnen vor?

Angst – ich hatte große Angst. Da wurden die Schatten wieder größer und die Laute leiser. Ausnahmezustand Leben.

Wie groß war und ist die Angst, dass der Krebs zurückkommt?

Die Angst ist auch heute noch da. Ich gelte nicht als geheilt. Aber sie hat auch etwas Positives, sie ist ein steter Antreiber, die Zeit – meine Lebenszeit im Hier und Jetzt – zu schätzen und bewusst zu nutzen.

2005 haben Sie die Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder gegründet. Warum ist es Ihnen wichtig, die Kinder Erkrankter einzubeziehen?

Eine der schwierigsten Aufgaben in der Bewältigung

des Behandlungsprogramms. Aus „gemeinsam gesund werden“ konnten wir weitere Projekte entwickeln und umsetzen – wie Schwerpunktkuren für Mütter mit anderen Krebserkrankungen. Bislang haben wir über 6000 Familien in unseren Projekten behandelt.

Welche weiteren Projekte plant Ihre Stiftung?

Meine Vision ist es, unsere bereits bestehenden Projekte langfristig zu sichern, und meine Herzensangelegenheit, eine Schwerpunktcur für Mütter mit einer chronischen Krebserkrankung (wenn die Erkrankung metastasiert ist) umzusetzen und anzubieten. Aber dafür muss ich noch die Sterne vom Himmel holen. Wir sind auf Spenden angewiesen, um helfen zu können.

Mittlerweile haben Sie mehrere Bücher geschrieben und viele Broschüren als eine Art erster Wegweiser zur Genesung geschrieben. Was ist das Wichtigste auf dem Weg zur Genesung?

Leider gibt es nicht den einen allgemeingültigen Rat. Hoffnung, Glaube, Wissen, Selbstakzeptanz und Selbstliebe, Fürsorglichkeit, Familie, Freunde, erfahrene und menschliche Ärzte ... das sind ineinandergreifende wichtige Faktoren, die sicherlich eine große Rolle spielen im Prozess, wieder stark zu werden und auch zu genesen.

Nach Meppen kommen Sie am 7. September. Was erwartet die Teilnehmer?

Ich werde das Leben in den Mittelpunkt stellen. Mehr möchte ich jetzt nicht verraten.

Am 7. September ist Annette Rexrodt von Fircks um 18 Uhr zu Gast im Theater des Meppener Windthorstgymnasiums. „Diagnose Krebs“ ist der Abend überschrieben, zu dem der Krebsfonds Meppen einlädt. Eintritt: acht Euro an der Abendkasse/im Vorverkauf, Betroffene zahlen fünf Euro. Karten gibt es unter anderem im Krankenhaus Meppen, unter Tel. 0 59 31/ 152 45 03 und per E-Mail alltagslotse@ludmillenstift.de.

Mehr über den Krebsfonds Meppen auf www.noz.de/Meppen

„Hoffnung mein wichtigster Wegbegleiter“

Mit 35 Jahren erkrankt Annette Rexrodt von Fircs an Brustkrebs – Autorin am 7. September in Meppen

Krebs! Annette Rexrodt von Fircs war 35 Jahre alt, als ihr die Diagnose gestellt wurde. „Für mich hörte die Erde erst einmal auf, sich zu drehen“, sagt sie von diesem Moment. Niemals hatte sie damit gerechnet, „dass so früh der Tod seine Krallen nach mir ausstrecken wollte“.

Von Carola Alge

MEPPEN. Im Interview erzählt die Buchautorin von dieser Zeit, über die sie bei einer Veranstaltung in Meppen am 7. September berichtet.

Krebs, diese Diagnose bedeutet für viele: Die Welt bricht zusammen. Wie war das bei Ihnen?

An einem frühlinghaften Tag im März 1998 fiel die Diagnose: Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Die Ärzte gaben mir eine Überlebenschance von nur 15 Prozent für die nächsten sechs Monate. Um mich herum wurde alles still, es gab kein mehr und kein unten mehr. Für mich hörte die Erde erst einmal auf, sich zu drehen.

Sie waren da 35 Jahre alt, voller Pläne...

Ja, und ich hatte niemals damit gerechnet, dass so früh der Tod seine Krallen nach mir ausstrecken wollte. Ich stand mittendrin – im Leben. Es war, wie John Lennon einst sagte: „Leben ist, was dir widerfährt, während du andere Pläne schmiedest.“

Sie haben damals, als Sie aus dem Kernspinn kamen und erfahren, wie es um Sie steht, als Erstes nicht mit Ihrer Familie teilgeteilt, sondern mit Ihrer Psychologin. Warum?

Ich stand unter allergrößtem Schock und wusste, dass meine Familie ebenso völlig paralysiert sein würde. Ich brauchte sofortige, an besonde-

Es folgten hoch dosierte Chemotherapie und Bestrahlungen. Eine Meppen-Brustkrebs-Patientin



Diagnose Brustkrebs. Annette Rexrodt von Fircs wurde sie gestellt, als sie 35 Jahre alt war. In Meppen erzählt sie am 7. September auch von dieser Zeit. Foto: Karin Costanzo

KOMMENTAR Berührend

Brustkrebs ist mit mehr als 70 000 Neuerkrankungen jährlich die häufigste Krebsform bei Frauen. Jede Achte erkrankt daran. Bei genetischer Vorbelastung beträgt das Risiko etwa 80 Prozent. Aber: Brustkrebs kann immer früher erkannt und besser behandelt werden und muss kein Todesurteil sein.

Das möchte Annette Rexrodt von Fircs mit dem Erzählen ihrer Krankengeschichte, mit ihren Vorträ-



Von Carola Alge

dem machte und macht Frauen Mut.

Und ihre Lebensgeschichte sollte Mähnung sein, regelmäßig zur Krebsvorsorge zu gehen und unbedingt das Angebot der Mammografie zu nutzen. Seien wir doch ehrlich: Wie regelmäßig gehen wir zur

schnell befallen, aber auch die Angst vor einer möglichen positiven Diagnose verlierten manchen schnell dazu, eben nicht zur Vorsorge zu gehen.

Umso wichtiger sind Programme wie Moderatormirram Pielhau, die sehr offen für eine Krebserkrankung in der Öffentlichkeit sprach, und eben Annette Rexrodt von Fircs. Es ist berührend, wie viel Kraft sie aufbringen, ihre Geschichte öffentlich zu

meiner Erkrankung war es, den guten Mittelweg zu finden, den Kindern die Wahrheit zu sagen, authentisch zu sein, ohne sie aber ihrer Kindheit zu berauben. Ich habe mich häufig überfordert und allein gefühlt. Meine eigene Erfahrung und das Wissen, dass jährlich in Deutschland 250 000 Kinder neu betroffenen sind mit einem Elternteil, das an Krebs erkrankt ist, und dass die Hälfte von ihnen Verhaltensauffälligkeiten entwickelt, waren der Antrieb für die Stiftungsgründung im Sommer 2006. Ich wollte dazu beitragen, diese schmerzliche Wunde in unserer Gesellschaft zu schließen.

Ein Jahr später startete Ihr Projekt „gemeinsam gesund werden“. Es galt da als innovativ...

Es läuft seit elf Jahren in der Klinik Ostseeidich in Grömitz an der Ostsee, und es ist einzigartig, weil die Mütter (sie sind an Brustkrebs erkrankt) gemeinsam mit ihren Kindern in dieser Rehabilitationsmaßnahme neue Kräfte schöpfen. Zusätzlich zu den Anwendungen einer klassischen onkologischen Rehabilitation wird die Mutter in der Mutterrolle gefestigt, und das Kind erhält während der dreiwöchigen stationären Maßnahme ebenso ein eigenes Behandlungsprogramm. Aus „gemeinsam gesund werden“ konnten wir weitere Projekte entwickeln und umsetzen – wie Schwerpunktkuren für Mütter mit anderen Krebserkrankungen. Bislang haben wir über 6000 Familien in unseren Projekten behandelt.

Welche weiteren Projekte plant Ihre Stiftung?

Meine Vision ist es, unsere bereits bestehenden Projekte langfristig zu sichern, und meine Herzensangelegenheit, eine Schwerpunktkur für Mütter mit einer chronischen Krebserkrankung (wenn die Erkrankung metastasiert ist) umzusetzen und anzubieten. Aber dafür muss ich noch die Sterne vom Himmel holen. Wir sind auf Spenden angewiesen, um

DIAGNOSE BRUSTKREBS

Kampf gegen den Voldemort in der Brust

Diese drei Worte wirken wie ein Keulenschlag. „Sie haben Krebs!“ Ohne Umschweife die knüppelharte Diagnose. Schockstarke im ersten Moment, kalter Schweiß, tiefes Durchatmen. Was danach kommt, ist Bangen, Hoffen, Leiden, Kämpfen. Diesen Kampf hat Susanne Kühner durchgemacht, Mutter von zwei Buben. Sie hat Brustkrebs. Mit der Rexrodt von Fircks Stiftung bekam die Familie eine einzigartige Therapie.

VON HANS-HELMUT HEROLD

Hohenfurch – Es ist ein sonniger Tag im Oktober 2015 wenige Tage vor Susis 40. Geburtstag. Die sportliche Frau verspürt Schmerzen in ihrer Brust. Susi sucht ihre Ärztin und gute Freundin auf, um sich untersuchen zu lassen. Der Befund: Zwei kleine Zysten, die sich in den Folgetagen als harmlos herausstellen.

Es fing harmlos mit zwei Zysten an

Drei Monate später. Susi sucht zur Kontrolle erneut ihre Ärztin auf. Nach der Biopsie, der Entnahme von Gewebeprobe, eine bittere Nachricht: Neben den Zysten hat sich ein Tumor von circa zwei Zentimeter Größe gebildet. Eine Bombe in Susis Brust. Bei der Eröffnung der Diagnose gibt jedoch ein Satz der Ärztin große Hoffnung und eine gewisse Beruhigung: „Susi, jetzt müssen wir kämpfen!“ Das „wir“ dick unterstrichen. „Das hat mich aufgebaut, da ich mich nicht alleine gefühlt habe, sondern eine Frau und Freundin neben mir wusste“, erinnert sich Susi. Eine unbeschreiblich wertvolle Stütze.

Der nächste Schritt. Susi musste ihren Ehemann Nico in Kenntnis setzen. Ein einfaches, zaghaftes Nicken auf seine Frage „Und?“ ist nach dem Arztbesuch die Antwort. Beide erkennen noch nicht das ganze Ausmaß. „Meine



Sie können wieder gemeinsam lachen: Susi Kühner mit den Söhnen Felix (re.) und Leo sowie Ehemann Nico nach ihrer Reha-Maßnahme „gemeinsam gesund werden“, die von der Rexrodt von Fircks-Stiftung ins Leben gerufen wurde. FOTO: HH

Hoffnung war immer noch, dass die Ärzte das Ding rauschneiden und es hat sich dann“, so Susi. Fehlanzeige. Als klar war, dass eine Chemotherapie ansteht, wussten die Kühners, dass sie ihre beiden Kinder Felix und Leo (damals 8 und 7 Jahre) mit einbeziehen müssen.

Die Realität schonend bringen, aber bei der Wahrheit bleiben. Viele Gedanken gehen dem Elternpaar durch den Kopf. Eine Idee wie aus dem Märchenbuch ist der Schlüssel: „Harry Potter muss erhalten, dessen Geschichten kennen die Buben. „In mir wächst der Voldemort, ein ganz böser Zauberer. Und deshalb muss ich jetzt einen Zaubertrank nehmen, um dem Voldemort den Garaus zu machen“, erklärt es die Mutter ihren Söhnen. Diese Sprache verstehen sie, der Vergleich wird angenommen.

Im März beginnt Susi mit der Chemotherapie. Die ersten vier Chemos sind harte Hämmer. Alle drei Wochen muss sie sich in der Praxis in Weilheim Infusionen anlegen lassen. Danach zwölf weitere Chemos, jede Woche eine.

Über fünf Monate ein Wechselspiel der Empfindungen. Susi ist stark. Hoffnung breitet sich langsam aus. „Bei jeder Untersuchung während der Chemotherapie wurde

Die Kinder sind in der dreiwöchigen gemeinsamen Reha wieder glücklich

der Tumor deutlich kleiner“, erinnert sie sich.

Drei Wochen später wird bei einer Operation in Starnberg das tote Gewebe entfernt und untersucht. Zwei Tage des Wartens, 48 Stunden. In dieser Zeit ist eine Stunde

endlich lang. Der Telefonanruf durch die Ärztin ist wie ein Geschenk des Himmels: „Alles weg, nichts mehr da“, so der Wortlaut in Kurzform. Die schönsten fünf Worte an

diesem Tag für das Ehepaar. Unbeschreiblich schön, Tränen der Erleichterung fließen.

Noch in der Klinik in Starnberg hat eine Onkologie-Schwester Susi eine Broschüre zu lesen geben. „Wir helfen, unterstützen und ver-

Spenden für Stiftung

Die Rexrodt von Fircks-Stiftung ist eine gemeinnützige Stiftung und auf Spenden angewiesen. Wer diese Stiftung unterstützen möchte, kann seine Spende auf das Konto der Stadtparkasse Düsseldorf überweisen. IBAN DE04 3005 0110 1005 7406 65.

Darüber hinaus kann man das „Schatzbergrennen Team“ am 29. Juli in Dießen am Ammersee finanziell unterstützen und auch dort besuchen. Das Team nimmt bei einem 12 Stunden Mountainbike-Rennen teil und sucht Sponsoren, die jede gedrehte Runde um den Schatzberg mit einem bestimmten Eurobetrag finanzieren. Das Spendenformular kann unter www.schatzbergrennen.de heruntergeladen werden. Außerdem gibt's dort alle Infos. hh

Ehemann Nico geht den ersten Schritt und meldet die Familie sofort an. Einzige Voraussetzung ist, dass der Krebs in Erstdiagnose festgestellt wurde und keine Fernmetastasen festgestellt wurden. Schnell kommt die Bewilligung, die Schule der Kinder gibt grünes Licht. Die Familie reist an die Ostsee nach Grömitz, um dort drei Wochen zu verbringen.

Die Situation vor Ort baut die Familie auf und stärkt sie. „Alle Mütter, die hier sind, haben Brustkrebs. Und alle Kinder, die mit dabei sind, stecken in der gleichen Situation“, schildert Susi. Ihr Söhne Felix und Leo kommen in die „Schatzgruppe“, in der auf spielerische Art die Situation mit Psychologen besprochen wird. Dabei dürfen die Kinder all ihre Ängste aussprechen und sich mit anderen Kindern austauschen. „Das wäre in der Schule zuhause nie möglich gewesen“, sagt Susi und ergänzt, dass ihre Kinder in Grömitz wieder total glücklich waren.

Und die Situation für sie selbst? „Mir hat es unendlich viel geholfen, mit Frauen zusammen zu sein, die in meiner

Krankheit soll sich dem Alltag anpassen

Situation waren.“ Hier lernte die Familie vor allem, „dass sich die Krankheit unserem Alltag anpassen muss und nicht umgekehrt“.

Die Familie ist jetzt zurück in ihrer gewohnten Umgebung. Gestärkt und zusammengeschweißt. Susi strahlt Selbstsicherheit aus und schmeißt den Alltag, als wäre nichts gewesen. Sie treibt Sport, zeigt sich kämpferisch und geht keiner Frage aus dem Weg. Sie steht felsenfest zu der Situation. „Für uns war immer wichtig, dass der Alltag für die Kinder gewohnt weiterläuft“, sagt Susi. Um diese Situation zu meistern, hat die Rexrodt von Fircks-Stiftung sehr dazu beigetragen. Deshalb möchte Susi die Stiftung publik machen. Interessenten können sich unter www.rvfs.de informieren oder direkt an Susanne Kühner wenden unter der E-Mail-Adresse gemeinsam-werden-wir-gesund@gmx.de.

Die deutschlandweit einzigartige Reha-Maßnahme wurde von Annette Rexrodt von Fircks 2005 ins Leben gerufen. Die Mutter von drei kleinen Kindern war 35 Jahre alt, als sie selbst an Brustkrebs erkrankte. Es war für die Frau eine der schwierigsten und schmerzhaftesten Aufgaben, während der Erkrankung den Kindern nichts zu verheimlichen, aber sie auch nicht ihrer Kindheit zu berauben. Genau so ein Empfinden hatte Susi Kühner.

Seriensieger schlägt wieder zu

Kai Saaler gewinnt zum dritten Mal die 12-Stunden-EM in Dießen - 404 Starter bei der fünften Auflage

VON ROLAND HALMEL

Dießen - Am Wetter gab es wahrlich nichts auszusetzen. Wie im Vorjahr veröhrnte Petrus die Starter bei der 12-Stunden-Europameisterschaft der Mountainbiker in Dießen den ganzen Tag über mit Sonne. Am Vormittag zeigte sich allerdings die Strecke angesichts der nächtlichen Regenfälle noch etwas feucht. „Die Bedingungen waren aber einwandfrei“, meinen die Teilnehmer bei der fünften Auflage des Marathons auf zwei Rädern rund um den Schatzberg. Die Rekordteilnehmerzahl vom Vorjahr mit 430 Mountainbikern wurde diesmal nicht erreicht. „Wir sind dennoch sehr zufrieden“, urteilte Helmut Bischofströder, der Chef des veranstaltenden MC Dießen, nachdem diesmal 404 Raddler und Raderinnen aus vier Ländern an den Start gegangen waren.

Rekordverdächtig war dagegen einmal mehr die Arbeit der rund 60 Helfer, die für den reibungslosen Ablauf der Mammultveranstaltung sorgten. Das Verpflegsteam verarbeitete Ummengen an Obst, Wurst und Käseemeln oder stellte Getränke für die durstigen Teilnehmer bereit. „Ihr seid fertig, und wir sind fertig“, sagte Bischelströder nach dem anstrengenden Tag auf und neben der Strecke.

Die 7,8 Kilometer mit rund 130 Höhenmetern hatten es in sich. „Die Abfahrten sind anspruchsvoll, da gibt es kaum Gelegenheiten, sich mal auszu-ruhen“, meinte ein Fahrer am Ende geschafft. Trotz der Tücken auf der Strecke gab es bis auf einen Sturz mit einer Schulterverletzung keine un-erfreulichen Vorkommnisse. Grund zur Freude hatte bei



Die Sieger der Vereinsmeisterschaft: Gold holte sich die Sechser-Mannschaft vom SC Riederer.

FOTOS: ROLAND HALMEL

den Einzelfahren einmal mehr Kai Saaler (KS-Racing). Der Sieger von 2014 und 2016 sicherte sich mit deutlichem Vorsprung mit 53 Runden den Titel bei den Herren. Platz zweiganglochen Böhlinger (Team Bike Wert), der 34 Runden sammelte. Beim Einzel der Damen siegte Vanessa Hahl (Bikes and Parts) mit 25 Runden.

Beim Zweierwettkampf hatten Oswald Ehrmann und Julian Schneinert (Zwillingskraft-Mondraker/40 Runden) bei den Herren, Anja Lehner und Julia Holder (Persis Racing Girls/33 Runden) bei den Damen sowie Uwe Kuhnlein und Kerstin Kuhnlein (Strius Sporthaus/35 Runden) die Nase vorne. Letztere bekam auch noch einen Sonderpreis, da sie in 19:08 Minuten die



Einmal mehr nicht zu schlagen: Einzelsieger Kai Saaler aus Hasel (Baden-Württemberg).

schnellste Runde bei den Frauen hingelegt hatte. Bei den Herren ging diese Wertung an Jordan Haarpainter, der eine 15:49-Minuten-Runde auf die Strecke zauberte. Damit steuerte er seinen Teil zum Sieg seiner Mannschaft von Sportpark Au beim Viererwettkampf der Herren bei. Zusammen mit Lukas Oberstetter, Nico Burttscheller und Simon Jungkunz hatte Haarpainter 42 Runden in der Wertung stehen - so viele wie kein anderes Team. Der Sieg im Vierer Mixed ging an die Mannschaft vom SC Nürnb-berg und Friends. Matthias Fuhrmann, Arik Selje sowie Peter und Tina Chrobok kamen auf starke 38 Runden.

Beim Sechserwettkampf wurde die Truppe von „TNT“ ihren Teamnamen gerecht. Sven

Schmid, Marla Krauss, Sven Rothhub, David Gerstmayr, Louis Loschonsky und Niklas Zankl explodierten auf der Strecke förmlich, so dass sie im engsten Rennen der Konkurrenz in 41 Runden dem Raceteam Radleck „Mering“ und dem Vorjahressieger, dem „Eldorado Biketeam“ aus dem österreichischen Wörgl das Nachsehen ließen.

Die extra ausgelobte Vereinsmeisterschaft entschied das Sextett vom SC Riederer mit Jürgen Schuppe, Georg Ladig, Michael Kühl, Ulf Rau, Dominik Geiling und Falko Jeschke vor der Skischule Weißblau 2 für sich. Freuen durfte sich auch die Rexrodt von Fircks-Stiftung zu Gunten krebskranker Mütter und Kinder, für die es einen Scheck über 1500 Euro gab.

Lokales

Schongau

Hohenfurch

Wie eine Familie gen



Weitere Empfehlungen für Sie



Auto ragt in Radweg: Radler sieht Rot



Zentrums-Gegner rechnen sich Chancen vor



Bald 9000 Wohnungslose in München



Münchnerin fährt Bub (4) an - Verwandte flippen

empfohlen von



Sie können wieder gemeinsam lachen: Susi Kühner mit den Söhnen Felix (re.) und Leo sowie Ehemann Nico nach ihrer Reha-Maßnahme „gemeinsam gesund werden“, die von der Rexrodt von Fircks-Stiftung ins Leben gerufen wurde. © Herold



Aktualisiert: 21.07.17 - 20:08

DIAGNOSE BRUSTKREBS

Wie eine Familie gemeinsam gegen den Voldemort in der Brust kämpft

Diese drei Worte wirken wie ein Keulenschlag. „Sie haben Krebs!“ Ohne Umschweife die knüppelharte Diagnose. Schockstarre im ersten Moment, kalter Schweiß, tiefes Durchatmen. Was danach kommt, ist Bangen, Hoffen, Leiden, Kämpfen. Diesen Kampf hat Susanne Kühner aus Hohenfurch durchgemacht, Mutter von zwei Buben. Sie hat Brustkrebs. Mit der Rexrodt von Fircks- Stiftung bekam die Familie eine einzigartige Therapie.

Hohenfurch – Es ist ein sonniger Tag im Oktober 2015 wenige Tage vor Susis 40. Geburtstag. Die sportliche Frau verspürt Schmerzen in ihrer Brust. Susi sucht ihre Ärztin und gute Freundin auf, um sich untersuchen zu lassen. Der Befund: Zwei kleine Zysten, die sich in den Folgetagen als harmlos herausstellen.

Drei Monate später. Susi sucht zur Kontrolle erneut ihre Ärztin auf. Nach der Biopsie, der Entnahme von Gewebeproben, eine bittere Nachricht: Neben den Zysten hat sich ein Tumor von circa zwei Zentimeter Größe gebildet. Eine Bombe in Susis Brust. Bei der Eröffnung der Diagnose gibt jedoch ein Satz der Ärztin große Hoffnung und eine gewisse Beruhigung: „Susi, jetzt müssen wir kämpfen!“ Das „wir“ dick unterstrichen. „Das hat mich aufgebaut, da ich mich nicht alleine gefühlt habe, sondern eine Frau und Freundin neben mir wusste“, erinnert sich Susi. Eine unbeschreiblich wertvolle Stütze.

Wie bringt man es den beiden Buben bei?

Der nächste Schritt. Susi musste ihren Ehemann Nico in Kenntnis setzen. Ein einfaches, zaghaftes Nicken auf seine Frage „Und?“ ist nach dem Arztbesuch die Antwort. Beide erkennen noch nicht das ganze Ausmaß. „Meine Hoffnung war immer noch, dass die Ärzte das Ding rausschneiden und es hat sich dann“, so Susi. Fehlanzeige. Als klar war, dass eine Chemotherapie ansteht, wussten die Kühners, dass sie ihre beiden Kinder Felix und Leo (damals 8 und 7 Jahre) mit einbeziehen müssen.

Die Realität schonend beibringen, aber bei der Wahrheit bleiben. Viele Gedanken gehen dem Elternpaar durch den Kopf. Eine Idee wie aus dem Märchenbuch ist der Schlüssel. Harry Potter muss herhalten, dessen Geschichten kennen die Buben. „In mir wächst der Voldemort, ein ganz böser Zauberer. Und deshalb muss ich jetzt einen Zaubertrank nehmen, um dem Voldemort den Garaus zu machen“, erklärt es die Mutter ihren Söhnen.

Diese Sprache verstehen sie, der Vergleich wird angenommen.

Die Chemotherapie wirkt, der Tumor wird kleiner

Im März beginnt Susi mit der Chemotherapie. Die ersten vier Chemos sind harte Hämmer. Alle drei Wochen muss sie sich in der Praxis in Weilheim Infusionen anlegen lassen. Danach zwölf weitere Chemos, jede Woche eine. Über fünf Monate ein Wechselspiel der Empfindungen. Susi ist stark. Hoffnung breitet sich langsam aus. „Bei jeder Untersuchung während der Chemotherapie wurde der Tumor deutlich kleiner“, erinnert sie sich.

Drei Wochen später wird bei einer Operation in Starnberg das tote Gewebe entfernt und untersucht. Zwei Tage des Wartens, 48 Stunden. In dieser Zeit ist eine Stunde unendlich lang. Der Telefonanruf durch die Ärztin ist wie ein Geschenk des Himmels: „Alles weg, nichts mehr da“, so der Wortlaut in Kurzform. Die schönsten fünf Worte an diesem Tag für das Ehepaar. Unbeschreiblich schön, Tränen der Erleichterung fließen.

Noch in der Klinik in Starnberg hat eine Onkologie-Schwester Susi eine Broschüre zu lesen geben. „Wir helfen, unterstützen und verändern“, so die einfach gehaltenen Worte auf dem Deckblatt. Und „gemeinsam gesund werden“ die zweite Zeile, die ins Auge fällt. Fast schon nebenbei fällt das Logo einer Stiftung auf, das dezent in der Ecke zu lesen ist: Rexrodt von Fircks-Stiftung. Vorher nie gehört. Was steckt hinter dieser Stiftung? Auf alle Fälle eine tolle und wohl einmalige Unterstützung. Diese Stiftung hat sich zum Ziel gesetzt, von Brustkrebs betroffene Mütter und ihre Kinder psychisch und physisch zu stärken und ein heilsames Miteinander innerhalb der Familie zu fördern.

Dank Rexrodt von Fircks-Stiftung an die Ostsee

Die deutschlandweit einzigartige Reha-Maßnahme wurde von Annette Rexrodt von Fircks 2005 ins Leben gerufen. Die Mutter von drei kleinen Kindern war 35 Jahre alt, als sie selbst an Brustkrebs erkrankte. Es war für die Frau eine der schwierigsten und schmerzhaftesten Aufgaben, während der Erkrankung den Kindern nichts zu verheimlichen, aber sie auch nicht ihrer Kindheit zu berauben. Genau so ein Empfinden hatte Susi Kühner.

Ehemann Nico geht den ersten Schritt und meldet die Familie sofort an. Einzige Voraussetzung ist, dass der Krebs in Erstdiagnose festgestellt wurde und keine Fernmetastasen festgestellt wurden. Schnell kommt die Bewilligung, die Schule der Kinder gibt grünes Licht. Die Familie reist an die Ostsee nach Grömitz, um dort drei Wochen zu verbringen.

Die Situation vor Ort baut die Familie auf und stärkt sie. „Alle Mütter, die hier sind, haben Brustkrebs. Und alle Kinder, die mit dabei sind, stecken in der gleichen Situation“, schildert Susi. Ihr Söhne Felix und Leo kommen in

die „Schatzgruppe“, in der auf spielerische Art die Situation mit Psychologen besprochen wird. Dabei dürfen die Kinder all ihre Ängste aussprechen und sich mit anderen Kindern austauschen. „Das wäre in der Schule zuhause nie möglich gewesen“, sagt Susi und ergänzt, dass ihre Kinder in Grömitz wieder total glücklich waren.

Krankheit soll sich dem Alltag anpassen, nicht umgekehrt

Und die Situation für sie selbst? „Mir hat es unendlich viel geholfen, mit Frauen zusammen zu sein, die in meiner Situation waren.“ Hier lernte die Familie vor allem, „dass sich die Krankheit unserem Alltag anpassen muss und nicht umgekehrt“.

Die Familie ist jetzt zurück in ihrer gewohnten Umgebung. Gestärkt und zusammengeschweißt. Susi strahlt Selbstsicherheit aus und schmeißt den Alltag, als wäre nichts gewesen. Sie treibt Sport, zeigt sich kämpferisch und geht keiner Frage aus dem Weg. Sie steht felsenfest zu der Situation. „Für uns war immer wichtig, dass der Alltag für die Kinder gewohnt weiterläuft“, sagt Susi. Um diese Situation zu meistern, hat die Rexrodt von Fircks-Stiftung sehr dazu beigetragen. Deshalb möchte Susi die Stiftung publik machen. Interessenten können sich unter www.rvfs.de informieren oder direkt an Susanne Kühner wenden unter der E-Mail-Adresse gemeinsam-werden-wir-gesund@gmx.de.

Hans-Helmut Herold



Auch interessant



**Alpenwarmbad:
Kleinkind (2) fällt
in Schwimmbecken**



**Stichflamme aus
Jägerstand**



**Mutmacher-Worte
für Realschul-
Absolventen**



**Abschied von
Stadtbaumeister
Ulrich Knecht:**



**Witwenrenten
werden immer
später in Anspruch**



**Silberfischchen
sind kein Mangel
von**



**Wenn Eltern
dauernd mit ihren
Kindern chatten**



**Neubauprojekt
"dahoam":
Verkaufsstart des**

empfohlen von

Mehr zum Thema

Zur Startseite

Hohenfurch

Meistgelesene Artikel

Maxvorstadt



31-Jähriger am ZOB niedergestochen: Neue Details

Die Polizei sucht nach wie vor nach den Tätern, die jungem Mann am Sonntag vor der Discothek „Neuraum“ niedergestochen haben. Mehr Details zur Tat und Opfer.

Altenstadt



Rösch-Wohnhäuser nehmen erste Hürde

Drei Wohnhäuser mit zusammen 40 barrierefreien Wohnungen und ein weiteres Gebäude, das sowohl gewerblich, als auch zu Wohnzwecken genutzt werden könnte, sollen auf dem ...

Böbing



Schwarzbau wird wohl nicht abgerissen - um Fledermäuse zu schützen

Die Fledermäuse lieben den Böbinger Granerweiher. „Das Landratsamt wird es nicht so schön finden, aber ich fürchte, die Fischerhütte wird eine Dauerinstallation ...

Schongau



Beherzt in neue Türen eintreten

Ein starker Jahrgang von 174 Schülerinnen und Schülern, von denen 28 eine Eins vor dem Komma hatten, wurde von der Pfaffenwinkel-Realschule am vergangenen Freitag ...

Was denken Sie über diesen Artikel?



Erheitert

1



Aufregend

1



Traurig

0



Ärgerlich

0



Lustig

1

Powered by VICOM

Kommentare

∨ [Kommentar verfassen](#)

Unsere Services für Sie im Überblick

Service

Wetter

Verkehr

Lokalnachrichten

FC Bayern München

Anzeigen

Trauer

Autoanzeigen

Stellenanzeigen

Immobilienanzeigen

Kleinanzeigen

Anzeige aufgeben

Mediadaten Online

Mediadaten Print

Abo

Übersicht

Aboservice

Probeabo

ePaper

Preise

Über uns

MerkurBlog

Projekt KLASSE

Kontakt

Impressum

Datenschutz

FAQ

AGB

Über unsere Werbung