

# Meine ZEIT

Vollen  
Impulse

MAGAZIN FÜR DIE PATIENTIN MIT METASTASIERTEM BRUSTKREBS

EXPERTENARTIKEL  
Rehabilitation  
bei Brustkrebs

Dr. med.  
Timm Dauelsberg

EXPERTENARTIKEL  
Mit der Krebsdiagnose  
umgehen

Prof. Dr. Tanja Zimmermann

Lebe  
zum Abziehen

HEILSAME MANDALAS

ALTE HAUSMITTEL WIEDER ENTDECKT

VOM KRISENMODUS BEFREIEN

S. 6

## Wickel und Auflagen alte Hausmittel wieder entdeckt

Ein Artikel von  
Manuela Czech



S. 24

## Das sind unsere positiven Reha- Prognosefaktoren

Dr. med.  
Timm Dauelsberg



# Inhalt

Wickel und Auflagen – Alte Hausmittel wieder entdeckt .....	6
Mit der Krebsdiagnose umgehen – Regen Sie den inneren Dialog mit sich selbst an! .....	12
Ein weiches Herz und viele helfende Hände .....	16
Vom Krisenmodus befreien – Das Kaleidoskop des Lebens zerbricht vertraute Muster .....	18
Das sind unsere positiven Reha-Prognosefaktoren .....	24
Scanxiety – der Stress vor der Kontrolle .....	30
Patienteninterview – Christin Schilling .....	32
Heilsame Mandalas .....	40
Mit Fingerspitzengefühl und Empathie mehr Sicherheit geben ..	48
Familienhörbücher für unheilbar kranke Mütter und Väter Ein klingendes Geschenk für die Zukunft .....	54
Das Umarmungstuch und Engagement eines Vereins für an Brustkrebs erkrankte Frauen .....	56

patienten  
INTERVIEW

## Hoffnung ist doch das, was uns alle trägt

S. 32

Christin Schilling  
Bloggerin in Sachen Brustkrebs



S. 40

Marion Engel  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

## Heilsame Mandalas



Taktilo-  
grafie

Ein Artikel von  
Gudrun Heyder,  
Freiberufliche Redakteurin

## Mit Finger- spitzengefühl und Empathie mehr Sicherheit geben

S. 48



## Familienhörbücher für unheilbar kranke Mütter und Väter

S. 54

## Ein klingendes Geschenk für die Zukunft

Ein Artikel von Judith Grümmer



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

*Liebe Leserinnen,*

die nächste Ausgabe des Magazins „Meine Zeit“ ist nun für Sie fertig geworden. Es hat uns Freude bereitet, interessante Themen und Autoren zu finden und neue Impulse für das Leben mit metastasiertem Brustkrebs für Sie „wohl proportioniert“ aufzubereiten.

Denn uns von Novartis liegt es besonders am Herzen, Sie in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen. Und dazu gehört auch, gut informiert zu sein.

Lesen Sie, welche Tipps und Informationen Experten für Sie bereithalten und haben Sie Teil an dem großen Erfahrungsschatz anderer Betroffener.

In dieser Ausgabe finden Sie auch eine farbenfröhliche Wimpelkette, die Sie für gute Gedanken an einem schönen Ort zu Hause aufhängen können. Viel Spaß beim Ausschneiden und Aufhängen!

VIEL FREUDE BEIM LESEN

Ihr Team von

und klarigo

 NOVARTIS

 klarigo  
— Verlag für  
Patientenkommunikation

# Was die Nacht in uns macht, kann Sterne hinterlassen.

Victor Hugo



*Bärbel Unger*



*Charlotta Klein*



*Patricia Martin*



*Kim Zulauf*



# Wickel und Auflagen -

## Alte Hausmittel

### wieder entdeckt

Wickel und Auflagen gibt es schon sehr lange. Sie sind nur ein wenig in Vergessenheit geraten ...

**Für einen Wickel benötigen Sie mehrere unterschiedliche Tücher. Diese werden in einer bestimmten Reihenfolge um ein Körperteil gewickelt, zum Beispiel um Bauch, Arm oder Bein. Eine Auflage dagegen bedeckt nur eine bestimmte Fläche wie zum Beispiel die Brust.**



## Leberwickel während der Chemotherapie ...

Häufig eingesetzt wird der sogenannte Leberwickel. Er dient zur Unterstützung der Leber, zum Beispiel während einer Chemotherapie und ist eine entspannende Möglichkeit zur Leberentgiftung.

### DAS MATERIAL:

Stoffwindel/Baumwolltuch, Auswringtuch (z. B. Geschirrtuch), kleines Gästehandtuch, Außentuch (Schal/langes Handtuch), Schafgarbentee (1/2 l kochendes Wasser, 2 EL Schafgarbenkraut, 5-7 Minuten zugedeckt ziehen lassen), Schüssel, Seiher.

### DIE ANWENDUNG:

Die Stoffwindel wird auf Lebergröße gefaltet (ca. 18 x 18 cm) dann rollen. Das Auswringtuch wird auf den Tisch gelegt und die gerollte Stoffwindel mittig darin eingerollt. Zusammen sieht das aus wie ein Bonbon. Dieses in die Schüssel legen, die beiden Enden schauen an der Seite heraus. Nun wird der Tee durch den Seiher über die in der Mitte liegende Rolle gegossen. An den beiden trockenen Enden die Rolle auswringen und anschließend die Stoffwindelrolle entnehmen. ACHTUNG: sehr heiß! Verbrennungsgefahr! Vorsichtig die Lebergegend (rechte Seite, unterhalb der Rippen) mit der Rolle betupfen. Wenn die Temperatur als angenehm empfunden wird, die Rolle auf die benannte Größe öffnen und auflegen. Mit dem kleinen Gästehandtuch abdecken und mit

einem Schal oder langen Handtuch fixieren. Den Wickel ca. 20 bis 30 Minuten belassen bzw. abnehmen, sobald er als unangenehm empfunden wird. Einige meiner Patienten sind sogar mit dem Wickel eingeschlafen und haben diesen dann erst später abgenommen. Dies macht nichts. Der Leberwickel kann täglich durchgeführt werden. Starten Sie am besten einen Tag nach der Chemotherapie damit. Nehmen Sie sich Zeit für den Wickel. Im Anschluss sollten Sie noch einige Zeit nachruhen.

### ALTERNATIVEN:

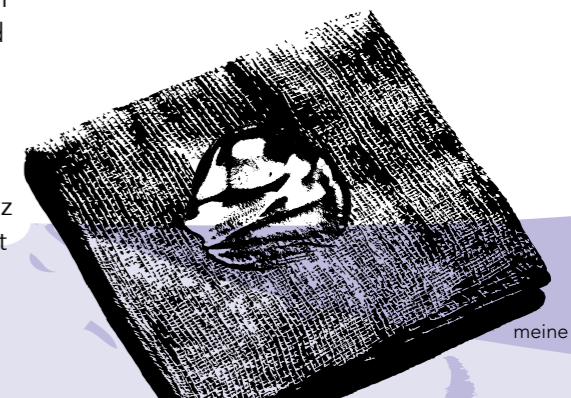
Des Weiteren gibt es noch die Wachsauflagen mit Schafgarbe von der Fa. Wachswerk. Dabei handelt es sich um dünne Wachsplatten, in die Schafgarbe eingearbeitet wurde. Die Wachsplatte wird bei Zimmertemperatur gelagert. Die Anwendung ist einfach: Wärmen Sie die Wachsplatte kurz mit dem Fön an oder legen Sie sie zwischen Ihre Handflächen. Bitte niemals in die Mikrowelle oder den Backofen legen. Im Anschluss wird die Wachsauflage auf die Leberregion aufgelegt, mit einem Wollvlies abgedeckt und mit einem Schal fixiert.

## Bei Schlafproblemen ...

Legen Sie sich eine Wachsauflage mit Rose oder Lavendel in die Mitte des Brustkorbs. Die Auflage mit einem Schafwollvlies oder kleinen Tuch abdecken. Achten Sie dabei immer auch darauf, ob sich Hautrötungen oder Juckreiz entwickeln. Diesbezüglich habe ich noch keine Beobachtungen bzw. Rückmeldungen erhalten. Meine Patientinnen waren alle positiv überrascht, wie einfach die Auflage war und wie sie entspannen konnten.

### ALTERNATIVE:

Eine Salbenaufgabe mit Aurum/Lavendula comp® von Weleda. Hierfür wird die Creme dünn auf eine 10 x 10 cm große Kompresse aufgestrichen und auf die Herzgegend gelegt. Decken Sie diese dann mit einem kleinen Gästehandtuch oder Wolltuch ab. Falls Sie zu Allergien neigen, überprüfen Sie vorher die Inhaltsstoffe und tragen Sie ggf. etwas Creme auf die Ellenbeuge innen auf, wonach Sie ca. 15 Minuten warten. Falls eine Rötung oder Juckreiz entsteht, bitte nicht weiter anwenden. Wer Lavendel nicht riechen kann, sollte diese Creme auch nicht benutzen.



## Bei Bauchschmerzen ...

Bei Bauchschmerzen und Blähungen kann eine Dampfkompresse sehr hilfreich sein. Bitte nicht bei akuten Entzündungen oder unklaren Bauchbeschwerden anwenden oder wenn Sie keine Wärme vertragen.

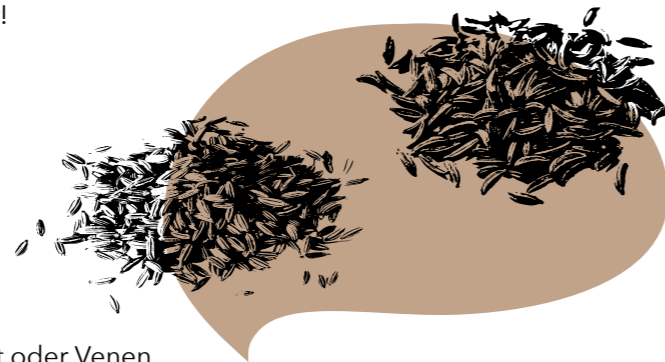
### DAS MATERIAL:

Kümmel- und/oder Fenchelsamen für Tee, Stoffwindel, Geschirrtuch, Auswringtuch, kleines Gästehandtuch, Schüssel, heißes Wasser, Haushaltshandschuhe/Zange.

### DIE ANWENDUNG:

1 Esslöffel Samen zerstoßen und mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Fünf bis sieben Minuten ziehen lassen. Die Stoffwindel falten und in ein Geschirrtuch einrollen, danach in die Schüssel legen. Mit dem heißen Tee übergießen, auswringen. Vorsicht sehr heiß! Verbrennungsgefahr!

Das feuchte Tuch auf das Gästehandtuch legen, ggf. Ränder des feuchten Tuches einschlagen und vorsichtig auf den Bauch auflegen. Falls die Kompresse zu heiß ist, bitte wieder abnehmen und kurz warten. Dann wieder versuchen. Das Ganze wird nun mit einem Außentuch oder Schal umhüllt, um eine Auskühlung zu vermeiden. Die Dampfkompresse kann bis zu 30 Minuten liegen bleiben, solange sie als angenehm empfunden wird. Es gibt auch fertige Wickelsets, zum Beispiel bei der Fa. Wickel & Co - möglicherweise auch eine schöne Geschenk-Idee ...



## Bei Hautproblemen ...

Bei Verbrennungen oder Entzündungen der Haut oder Venen eignet sich eine Quarkauflage. Die Haut sollte jedoch keine offenen Wunden haben.

### DAS MATERIAL:

Zimmerwarmer Quark, je nach Größe der Auflage eine Kompresse/Tuch, Mullbinde zum Fixieren bei Hand/Fuß.

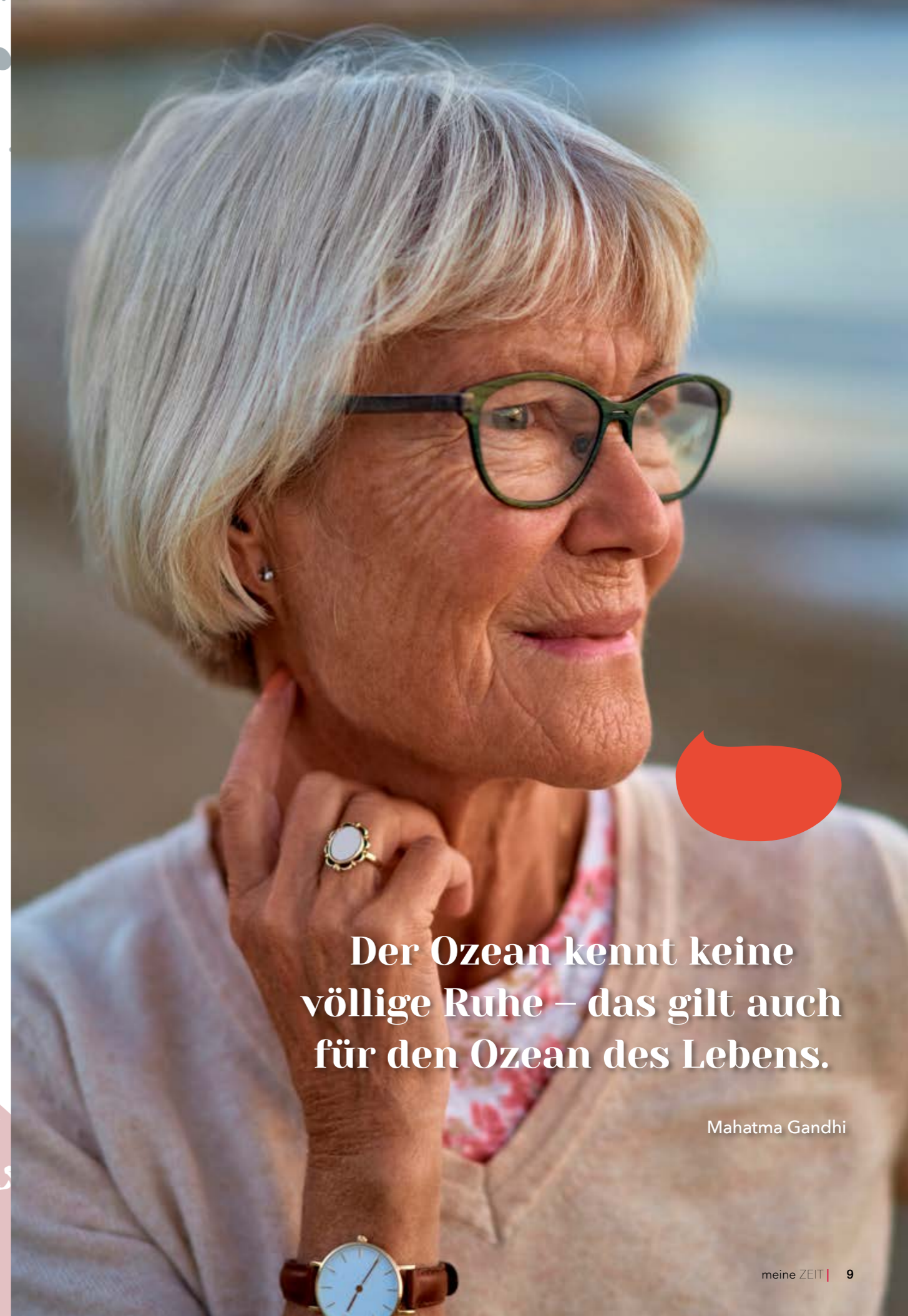
### DIE ANWENDUNG:

Streichen Sie 0,5 cm dick den Quark auf die Kompresse auf, legen Sie diese auf die betroffene Stelle und wickeln Sie die Mullbinde locker herum. Bei akuten Entzündungen höchstens 20 Minuten belassen, solange es als angenehm empfunden wird.



*Manuela Czech*

Exam. Krankenschwester  
Fachkraft für Palliativ Care und Onkologische Pflege  
Aromaexpertin, Wickelexpertin  
GOT (gynäkologisch-onkologische Tagesklinik)  
Universitätsklinik Würzburg

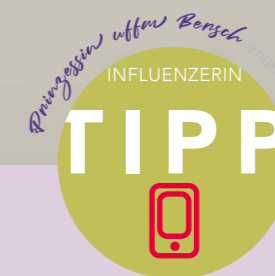


**Der Ozean kennt keine  
völlige Ruhe – das gilt auch  
für den Ozean des Lebens.**

Mahatma Gandhi

„Lächle und  
die Welt  
verändert sich.“

(Buddha)



Influencerin

**chaosmum\_sophie**



Instagram

[https://www.instagram.com/chaosmum\\_sophie/](https://www.instagram.com/chaosmum_sophie/)

Im Januar 2020, erhält die vierfache Mama Sophie mit 32 Jahren die Diagnose eines metastasierten Brustkrebses. Von sich selbst sagt sie, dass sie über die Diagnose Krebs gar nicht mal so überrascht war. Sie hätte nur nicht damit gerechnet, so jung zu erkranken. Das Thema Krebs begleitete sie über Jahre bereits in ihrem beruflichen und privaten Umfeld.

In der Folgezeit schlagen ihre Therapien so gut an, dass sie ihren Alltag zusammen mit ihren Kindern, Familie und Freunden in vollen Zügen genießen kann. Sophie schreibt über sich: "Ich liebe mein neues Ich, ich liebe mein Leben. Ich bin dankbar für meinen Körper, dass er die letzten Jahre so gut meisterte ..."

Sophie nahm bereits mehrfach an einem Fotoprojekt für an Krebs erkrankte Frauen von Franziska Günther - Fotografie teil. Ganz pur. Ganz nahbar und authentisch, unterstreichen diese Bilder Sophies Schönheit, Mut und Stärke. Auch diese Bilder, neben denen aus ihrem Alltag einer jungen Frau und Mutter, teilt sie offen mit ihrer Community.

# Mit den Krebsdiagnose umgehen - Regen Sie den inneren Dialog mit sich selbst an!

Partner\*in, Angehörige, Freund\*innen, das Ärzteteam – sie sind das Netzwerk, das einen in schwierigen Situationen auf fängt. Doch wer kennt Sie am besten? Das sind Sie selbst. Das Innere Ich ist ein guter Vertrauter. Dieses Ich hat bestimmt viel und Interessantes zu sagen, wenn wir es lassen. Sicherlich auch unbequeme Wahrheiten.

Die negativen Gedanken kommen ungefragt, gerade auch dann, wenn man alleine ist. Ängste, verpasste Chancen, Selbstzweifel plagen Betroffene von Tumorerkrankungen. Dem Inneren Chaos hilft Struktur. Dafür kann der Dialog mit sich selbst hilfreich sein. Um den Zugang zu sich selbst und den Eintritt in das Gespräch mit dem inneren Ich zu finden, helfen manchen Menschen Gespräche mit Freund\*innen, anderen kreative Beschäftigungen wie Malen, Schreiben oder Gärtnern.



Ich empfehle, sich selbst Fragen zu stellen, um diesen Dialog zu gestalten. Diese Fragen können dabei helfen:

• Wie würde ich mit einem Freund oder einer Freundin sprechen?

• Wann kann ich die Krankheit auch mal vergessen – und wenn es nur für einen Augenblick ist?

• Was ist meine größte Angst?

• Wo will ich unbedingt einmal hin?

Ich sollte mit mir wie mit einem Freund oder einer Freundin sprechen, wohlwollend, ehrlich, aber voller Respekt. Dabei sind wir zu uns selbst oft viel härter, wir lassen rund um die Krebsdiagnose Scham, Schuldgefühle und Selbstvorwürfe zu. Notiert man all diese Gedanken ungefiltert und unsortiert, kann das helfen. Anschließend sollte man prüfen: Sind diese Gedanken logisch? Tut mir das gut oder lähmt es mich? Manche Betroffene bereiten diese Art der Bewältigung als Blog auf und lassen andere daran teilhaben. Eine Idee ist beispielsweise, sich selbst einen freundschaftlichen Rat zu geben und Trost zu spenden, zu jedem negativen Gedanken einen positiven Gegengedanken zu entwickeln.

Die Krankheit hat auch mal Pause, denn jede von einer Tumorerkrankung Betroffene braucht Ruhephasen. Abschalten, auf ganz andere Dinge und Themen konzentrieren: Kochen, Wellness, Spazieren gehen, Film schauen. Was das Passende für mich ist, lässt sich durch Fragen im inneren Dialog herausfinden: In welchen Situationen denke ich gar nicht an die Krankheit? Welche Tätigkeiten habe ich vor der Diagnose geliebt? In was kann ich mich komplett versenken? Was wollte ich schon immer mal machen, hatte bisher aber nie Zeit dafür?

Auch der Umgang mit Angst ist uns Psychoonkolog\*innen ein besonderes Anliegen. Die Angst ist einer der bedrohlichsten Begleiter während der Krankheit. Ergreift die Angst zu viel Raum, dann können wir als Psychoonkolog\*innen und Psychotherapeut\*innen helfen. Betroffene sollten sich diese Unterstützung unbedingt holen.

Dabei sind Ängste sehr unterschiedlich ausgeprägt, mit sehr verschiedenen Vorstellungen: Das kann die Angst vor der Behandlung und deren Nebenwirkungen sein, vor Schmerzen, davor, sich zu verändern oder anderen zur Last zu fallen. Ich kann mit Fragen an mich selbst herausfinden, was meine größte Angst ist. Es tut gut, sich die Ängste genau anzuschauen und zu Ende zu denken, einen Scheinwerfer darauf zu richten, wovor man sich fürchtet. Das kann Ängste in ein anderes Licht rücken, fassbarer machen.

Jeder und jede hat diese Dinge, die er/sie schon immer mal machen wollte: Ein Musikinstrument lernen, mit dem Fallschirm springen, das Traumziel bereisen. Vieles wird auf den Ruhezustand verschoben oder auf die Zeit, wenn die Kinder groß sind. Der Krebs durchkreuzt Pläne. Aber die immer besseren und wirksameren Behandlungen eröffnen hier neue Möglichkeiten – auch für Frauen mit einer metastasierten Brustkrebserkrankung. Die Prioritäten müssen dabei neu gesetzt werden. Dazu müssen Sie herausfinden, was Ihnen wirklich wichtig ist, was Ihre wahren Bedürfnisse sind, sich frei machen von den äußeren Erwartungen.

Ein guter Weg dorthin zu kommen ist, sich auf eine mentale Zeitreise zu begeben, als Kompass für den Weg, der Ihnen uns liegt.

# Die mentale Zeitreise - eine Imaginationsübung

**Schließen Sie die Augen!**  
Stellen Sie sich vor, ihr Herzenswunsch,  
ihr Traum, ihr großes Ziel wäre Realität.

Stellen Sie sich nun beispielsweise folgende Fragen -  
passend zu Ihrem inneren Bild:

Wie sähe mein Alltag aus, wenn ich aus dem großen  
Haus auf dem Land in die kleine Stadtwohnung gezogen wäre?

Welchen Hund hätte ich und wie wären meine  
Spaziergänge mit ihm bei Sonne, Wind und Regen?

Wenn wir ein Wohnmobil hätten, an welchen  
Plätzen würden wir es abstellen?

„Machen Sie sich  
frei von äußeren  
Erwartungen.“



*Prof. Dr.  
Tanja Zimmermann,*

Psychoonkologin,  
Psychologische Psychotherapeutin  
(Verhaltenstherapie)  
Professur für Psychosomatik und  
Psychotherapie mit Schwerpunkt  
Transplantationsmedizin und Onkologie  
an der Medizinischen Hochschule Hannover



Influencerin

**Silvia – Mom\_of\_4**

Instagram:  
[https://www.instagram.com/mom\\_of\\_4/](https://www.instagram.com/mom_of_4/)

Silvia ist 46 Jahre, glücklich verheiratet, Mutter von vier Kindern und seit Ende 2020 metastasierte Brustkrebspatientin. Sie ist examinierte Kinderkrankenschwester und befindet sich auf Grund ihres Gesundheitszustands in Erwerbsminderungsrente.

Durch einen offenen Umgang mit ihrer Diagnose möchte Silvia über eine metastasierte Erkrankung aufklären und sensibilisieren. Sie möchte aber auch anderen Betroffenen auf ihrem Weg helfen, ihre Fragen beantworten, für sie da sein. Ihr Herzensanliegen ist es Mut zu verschenken und zu zeigen, dass man auch in einer palliativen Lebenssituation viel Freude am Leben haben kann.

Ohne die belastenden und schwierigen Tage zu verleugnen, legt Silvia ihren persönlichen Fokus auf die guten Momente und Erlebnisse eines Tages und zeigt diese auf eine sehr reflektierte Art.

Silvia lernte ich persönlich auf der YES! CON im Herbst 2022, Deutschlands größter Krebs-Convention für Betroffene und Experten kennen. Sie ruhte in sich selbst und strahlte eine unfassbar große Kraft aus. Eine äußerst beeindruckende Frau.



# Ein weiches Herz und viele helfende Hände

Es kommt von Herzen, das Herzkissen. Helfende Hände nähen und füllen sie, dann werden sie an zertifizierte Brustkrebszentren gespendet. Die geben es an ihre Brustkrebspatientinnen weiter, um ihnen während der Therapien Linderung zu verschaffen.



## So hilft das Kissen:

Die Kissen werden von den Patientinnen unter den Arm gesteckt und helfen so bei Narbenschmerzen, Lymphschwellungen oder Druck unter dem Arm. Es polstert plötzliche Bewegungen oder Stöße ab.

## Das Material:

Das Kissen ist aus reiner Baumwolle, misst etwa 35 x 35 cm und ist mit antiallergenen Kunststofflocken gefüllt. So eignet es sich gut für häufige Waschgänge und den Trockner.

## So funktioniert die Aktion:

Die Münchnerin Nicoline Beyer hat die Idee des Heart Pillow Projects, die ursprünglich aus Dänemark stammt und in den USA sehr verbreitet ist, in München eingeführt. Mit ihrem Verein Niccon Help e.V. und vielen helfenden Händen, näht sie - natürlich nicht alleine - die Kissen und verteilt sie an die Brustkrebszentren in der Region München. Dabei stecken die Näherinnen noch viel Trost und Herzlichkeit in die Kissen.

Jedes Herz trägt eine Schleife und kommt mit einer persönlichen Nachricht der Macherin und guten Wünschen zur Patientin. Das alles funktioniert ehrenamtlich und ohne Gewinn.



Stoff spenden, an Nähterminen mitnähen oder zuhause schneiden und Herzen füllen - wie das geht, erfahren Sie auf der Website <https://www.herzkissen-muenchen.de>

Wer selbst ein Herzkissen nähen möchte, erhält das geschützte Schnittmuster nach Mail-Anfrage an [nicoline.beyer@nicconhelp.de](mailto:nicoline.beyer@nicconhelp.de).

**Übrigens näht der Verein auch Portkissen!**

Noch mehr Infos gibt es hier: [www.heartpillow.dk](http://www.heartpillow.dk)

Schon im Namen des Vereins, der das stemmt, steckt viel Herzlichkeit: Niccon Help e.V., Niccon steht für Nicoline, Caritativ, Optimismus, Nachhaltigkeit.



# Chiasamen-Pudding selbstgemacht

gesund  
snacken

## Zutaten für 2 Gläser

60 g	Chia-Samen
400 ml	Kokosdrink, Milch oder Pflanzendrink
2 TL	Agavendicksaft (oder andere Süßungsmittel wie z. B. Honig)
150 g	Himbeeren (frisch oder TK)
1 Handvoll	Blaubeeren
1 EL	Kokosflocken

## Zubereitung:

Chiasamen und Milch und 1 TL Agavendicksaft in in einer Schüssel miteinander verrühren. In Gläser oder einen verschließbaren Behälter umfüllen. Für mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren 100 g Himbeeren mit dem restlichen Agavendicksaft (1 TL) in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren.

Vor dem Essen die Himbeersauce gleichmäßig auf dem Pudding verteilen. Mit den restlichen Himbeeren, Blaubeeren und Kokosflocken verzieren.

Noch cremiger wird der Pudding, wenn man Milch und Joghurt mischt

## Tipp

für ein wenig Crunch eine Handvoll Nüsse nehmen



# Vom Krisenmodus befreien

## Das Kaleidoskop des Lebens zerbricht vertraute Muster

Manchmal hat das Leben Ähnlichkeit mit einem sich drehenden Kaleidoskop. Erinnern Sie sich an dieses kleine, einem Fernrohr ähnelnde Spielzeug, in das man schaut und ein schönes Puzzle aus bunten glitzernden Steinchen erkennt? Wenn man das Kaleidoskop dreht, fallen alle diese glitzernden Steinchen durcheinander und ergeben erst dann ein neues Muster, wenn sie wieder zur Ruhe gekommen sind.

### WENN DIE LEBENSSTEINCHEN PURZELN

Solange wir unseren als normal empfundenen Alltag leben, nehmen wir das Muster unseres persönlichen Kaleidoskops als gegeben hin und denken meistens nicht weiter darüber nach, es sei denn, wir sind mit unserem Leben unzufrieden. In diesem Fall wünschen wir uns ein neues Muster, suchen uns möglicherweise Unterstützung und stoßen das Kaleidoskop selbst an. Manchmal jedoch dreht sich das Kaleidoskop ganz unerwartet und unsere Lebenssteinchen purzeln durcheinander. So ein unerwarteter Anstoß kann durch einen Verlust ausgelöst werden, durch einen Unfall, eine Trennung oder eine neue Liebe und selbstverständlich auch durch eine (zunächst) niederschmetternde Diagnose.

Doch ganz gleich aus welchen Gründen sich das Kaleidoskop dreht, sich die Muster unseres bisherigen Lebens auflösen und wir nicht wissen, wie es weitergehen wird; die Phase, in der sich die einzelnen Steinchen unseres Lebens bewegen, fühlt sich meistens unangenehm an.

### SEHNSUCHT NACH DEM ALTEN LEBENS- MUSTER

Oft so unangenehm, dass selbst die Menschen, die auf der Suche nach einem neuen „Lebensmuster“ sind, sich während der Drehung des Kaleidoskops das alte unangenehme „Lebensmuster“ zurückwünschen, ganz einfach, weil es sich so vertraut anfühlte. Erst wenn die bunten Steinchen ein neues Muster gebildet und wir uns in unserem neuen Lebensabschnitt zurechtgefunden haben, stellt sich wieder ein Wohlempfinden und Zuversicht ein.

### VERDRÄNGEN ODER NUTZEN? EINE TYPFRAGE

Je nach Persönlichkeitstyp begegnen wir solchen schwierigen Phasen der Ungewissheit, in denen wir das, von dem wir bisher geglaubt haben, dass es uns ausmacht, ein Stück weit verloren haben, auf unterschiedliche Weise. Manche Menschen neigen dazu, ihre schwierigen Lebensumstände eher zu verdrängen. So lenken sie sich möglicherweise mit dem ab, was ihnen am Ehesten das Gefühl gibt, Normalität zu leben. Das können die Arbeit oder auch die Familie sein, der Garten oder auch die Freunde. Andere lenken sich ab, indem sie in die Welt der Phantasie eintauchen und lesen Bücher, schauen Filme oder träumen sich in eine schönere Welt. Und dann gibt es diejenigen, die solche bewegenden Lebensphasen dazu „nutzen“, sich selbst näher zu kommen und Antworten auf für sie drängende Fragen zu finden. Glauben Sie mir, es ist unerheblich, zu welchem Persönlichkeitstyp Sie gehören, denn es gibt nicht den einen richtigen Weg im Umgang mit Krisen und schwierigen Lebensphasen. Jeder Mensch muss und darf seinen ganz individuellen Weg durch den Dschungel der purzelnden Lebenssteinchen finden. Lassen Sie sich darum durch niemanden und nichts unter Druck setzen. Folgen Sie ihrer inneren Stimme und verhalten Sie sich so, wie es sich für Sie am besten anfühlt.

### KRISEN GEHÖREN ZUM LEBEN

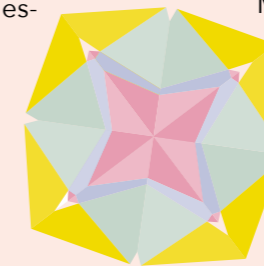
Schwierige Phasen sind Bestandteil eines jeden menschlichen Lebens. Das bedeutet, dass alle Menschen sich irgendwann im Laufe ihres Le-

bens mit Situationen konfrontiert sehen, in denen sich für sie das Selbstverständliche und Alltägliche auflöst, wie das Muster eines Kaleidoskops während der Drehung. Der Unterschied zwischen Menschen in irgendeiner Krise und Menschen mit einer Krebserkrankung besteht in erster Linie darin, dass sich der Krebskranke mit der Endlichkeit seines Lebens konfrontiert sieht, während die allermeisten Menschen die Tatsache verdrängen, dass sie eines Tages sterben werden. Schlimmer noch: Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Angst vor dem eigenen Tod gerne verdrängt und, wie zum Ausgleich, auf Menschen mit einer Krebserkrankung projiziert wird.

### IHRE VERANTWORTUNG IST DIE SELBST- FÜRSORGE

Vielleicht haben Sie es schon erlebt, dass Sie auf Menschen getroffen sind, die es kaum aushalten konnten, mit Ihnen zusammen zu sein, denen die Angst buchstäblich ins Gesicht geschrieben stand. Es ist die Furcht vor dem eigenen Tod, die Ihnen da entgegenblickt, und wenn es Ihnen möglich ist, dann lassen Sie diese Angst genau dort wo sie hingehört, nämlich bei Ihrem Gegenüber! Sie tragen keinerlei Verantwortung für die Gefühle Ihres Umfeldes. Die einzige Verantwortung, die Sie persönlich tragen, ist die für Ihr eigenes Wohlergehen, auf dass sich die Steinchen Ihres Lebenskaleidoskops wieder zu einem neuen Muster zusammensetzen können.

Das Gleiche gilt für Ihr familiäres Umfeld. Die Menschen, die Sie am meisten lieben und von denen Sie geliebt werden, wurden durch Ihre Erkrankung ebenfalls in eine Krise gestürzt.



Es ist die – nicht einfache – Aufgabe Ihrer Lieben, ihren eigenen Weg aus dieser Krise zu finden. Möglicherweise gelingt das, indem sich Ihre Lieben therapeutische Unterstützung holen. Auf keinen Fall jedoch sollten Sie versuchen, Ihre Familie zu stützen. Sie sorgen am besten für Ihre Lieben, indem Sie herausfinden, was Ihnen Wohlempfinden bereitet.

#### ZWEISCHNEIDIGE BINSENWEISHEIT

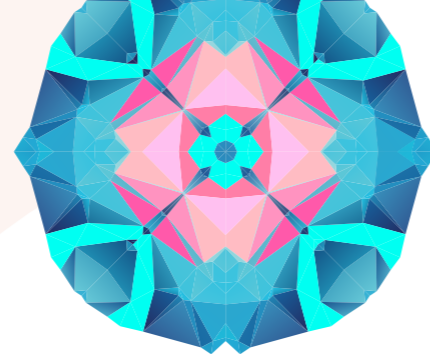
Bei einer Krebserkrankung wird man, wie schon erwähnt, mit der Nase darauf gestoßen, dass das eigene Leben endlich ist. Diese Erkenntnis, die eigentlich eine Binsenweisheit ist, hat wie fast alles im Leben ihre zwei Seiten. Zum einen ermuntert sie uns, den gegenwärtigen Tag zu nutzen und zu feiern, zum anderen schwebt sie in die Frage „Wieviel Zeit bleibt mir wohl noch?“ gegossen wie ein Damoklesschwert über uns.

#### VOM KRISENMODUS BEFREIEN

Um das Kaleidoskop anzuhalten und nicht Gefangene eines Krisenmodus zu werden, scheint es mir sinnvoll, zwischen beiden Seiten einen Ausgleich zu finden. Für mich würde das bedeuten, mich auf die kleinen schönen Momente im Hier und Jetzt zu konzentrieren und zu versuchen, diesen trotz aller Therapien und möglicher Rückschläge Raum zu geben. „Was erfreut mein Herz und macht mich für den Moment glücklich?“ könnte eine mögliche Leitfrage sein.

**Leben Sie Ihr Leben  
so genussvoll wie möglich  
in der Gewissheit,  
dass Sie irgendwann  
sterben werden,  
so wie alle anderen auch!**

*Sybille Kluben-Rieken*  
Integratives Coaching



#### DEN PASSENDEN WEG FINDEN

Aber vergessen Sie nicht, was mir sinnvoll erscheint, muss nicht der richtige Weg für Sie sein! Entscheiden Sie sich für einen Weg, der zu Ihnen passt und mit dem Sie sich wohlfühlen! Bezüglich des Damoklesschwerts und der Frage wieviel Zeit in welcher Lebensqualität für Sie noch bleibt, möchte Sie daran erinnern, dass unser aller Leben endlich ist, auch wenn die meisten Menschen dazu neigen, diese Tatsache zu verdrängen. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Menschen vor Ihnen gehen, von denen Sie es niemals erwartet hätten. Einfach deshalb, weil wir, so lange wir jemanden nicht mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung konfrontiert sehen, davon ausgehen, dass er weiterlebt. Aber Sie haben es selbst erlebt, das Leben kann ein Schelm sein.

#### STATISTIK IST NICHT DAS LEBEN

In einer Phase meiner Erkrankung, in der ich voller Todesangst und Panik war, tröstete mich ein alter ärztlicher Haudegen mit den Worten: „Eine Statistik ist eine Statistik. Sie sagt überhaupt nichts über Ihr persönliches Schicksal aus.“ Genauso ist es. Deshalb, leben Sie Ihr Leben so genussvoll wie möglich in der Gewissheit, dass Sie irgendwann sterben werden, so wie alle anderen auch!



Organisation

## Iuvando

-  Instagram: <https://www.instagram.com/iuvando.studiensuche/>
-  Website: <https://iuvando.de/>  
FB: <https://www.facebook.com/iuvandohealth/>
-  Twitter: <https://twitter.com/iuvando>
-  LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/iuvando/>

Die Teilnahme an einer klinischen Therapiestudie bietet Menschen mit Krebs die Möglichkeit, von innovativen Therapieverfahren und Wirkstoffen zu profitieren, deren allgemeine Zulassung noch nicht oder erst vor kurzem erfolgt ist. Dies ist besonders interessant für PatientInnen, die bereits eine oder mehrere Standardtherapien erhalten haben, zum Beispiel in der metastasierten Situation. Dabei werden in klinischen Studien zunehmend zielgerichtete Therapieverfahren angeboten, die die individuellen genetischen Veränderungen der Erkrankung berücksichtigen.

Die passende Studie zu finden ist kompliziert: Es gibt eine Vielzahl klinischer Studien und nicht immer sind OnkologInnen über aktuelle und passende Studien informiert. Oft erfahren PatientInnen deshalb nur dann von einer Studie, wenn sie gerade zufällig an dem Ort verfügbar ist, wo auch ihre Behandlung stattfindet. Das sollte jedoch nicht der Weg sein, die passende klinische Studie zu finden.

Hierbei kann iuvando helfen. iuvando recherchiert kostenfrei für dich anhand deiner eingereichten Informationen mit Hilfe einer IT-gestützten Anwendung nach passenden Studientherapien und erläutert dir im persönlichen Gespräch durch das Ärzteteam das Ergebnis der Studiensuche und beantwortet deine Fragen.



Podcast am Ende des Lebens

## Nicole Kespe



Webseite

<https://www.hospizgruppe-aschaffenburg.de/angebot/#podcasts>



Instagram

[https://www.instagram.com/der\\_podcast\\_am\\_ende\\_des\\_lebens/](https://www.instagram.com/der_podcast_am_ende_des_lebens/)

*„In der Stille  
findest Du die Ruhe,  
in der Ruhe  
findest Du die Kraft,  
und die Kraft findest  
Du im Herzen“*

Gabriele Kurz

Wenn ich in Gesprächen erzähle, dass ich ehrenamtliche Hospizbegleiterin bin und zu vermitteln versuche, wie viel eine palliative Begleitung durch eine Hospiz- und Palliativversorgung bedeuten kann und welche große Entlastung diese Unterstützung für betroffene Menschen und ihren Familien sein kann: Verstummen nicht selten die Gespräche um mich herum und das Thema stößt schnell an seine Grenzen. Sozusagen, ein Gesprächskiller schlechthin.

Aus dieser Motivation heraus, initiierte Nicole Kespe, Koordinatorin der Hospizgruppe Aschaffenburg e.V., den Podcast am Ende des Lebens. In kurzen Kapiteln stellen Nicole Kespe und ihre Gesprächspartner die vielfältigen Aufgaben und Möglichkeiten der palliativen Begleitung vor. Der Podcast möchte Mut machen, sich persönlich in seinem Umfeld zu informieren und den Zugang zu dieser so wichtigen Begleitung etwas leichter zu gestalten. Ein Podcast für Betroffene, Angehörige, Freunde und alle Interessierten.

# Das sind unsere positiven

## Reha-Prognosefaktoren

Brustkrebs trifft Frauen auf so vielen Ebenen und in unterschiedlichen Rollen: Frau, Partnerin, Mutter, Berufstätige. Körperlich und seelisch. Dies alles berücksichtigt eine Reha, egal in welchem Stadium die Erkrankung ist.

Frauen mit Brustkrebs, die zu uns in die Klinik für Onkologische Rehabilitation nach Freiburg kommen, haben die bürokratische Hürde genommen, ihr Reha-Antrag war erfolgreich und wurde vom Kostenträger bewilligt. Dabei steht heute längst nicht mehr das Ziel im Vordergrund, eine Reha

diene vor allem der Wiedereingliederung in das Arbeitsleben. Lebensqualität, Selbstständigkeit und der Umgang mit den Auswirkungen der Krankheit treten in den Vordergrund. Das ist für uns eine positive Rehabilitationsprognose. Und das gilt auch für nicht heilbare Krebsformen.

### Die drei Säulen der Rehabilitation

1. sozial | 2. beruflich | 3. medizinisch –

das sind die Säulen einer Rehabilitation. Im individuellen Therapieplan erhalten diese genau die Gewichtung, die Patientinnen je nach ihren aktuellen Bedürfnissen brauchen.<sup>1</sup>

Eine Reha soll – bei jeder Diagnose – helfen, die Folgen der Krankheit und der Therapie zu mindern, vorzubeugen und eventuell wieder arbeitsfähig zu werden oder herauszufinden, ob man überhaupt wieder in den Beruf zurückkehren kann. Ziel einer Reha ist, die Lebensqualität zu verbessern und zu verhindern, dass man erwerbsunfähig oder pflegebedürftig wird.

Häufig schließt eine Reha direkt als Anschlussrehabilitation (AHB = Anschlussheilbehandlung) an die Erstbehandlung an. Das Ende der Therapie kann der letzte Bestrahlungstermin, die letzte Infusion der Chemotherapie oder der Entlasstag nach einer Operation sein. Wichtig ist, dass Frauen gesund genug sind, Angebote der Reha wahrzunehmen. Das nennen wir Rehabilitationsfähigkeit. Eine weitere Einnahme von Medikamenten wie eine antihormonelle oder zielgerichtete Therapie steht einer Reha nicht im Weg.

Krebspatientinnen wird in der Regel bis zum Ablauf eines Jahres nach Abschluss der Erstbehandlung eine Reha bewilligt. Im Mittelpunkt steht das Anliegen Funktionsstörungen, die durch Krankheit und Therapie entstanden sind, zu beheben oder zu mildern. Dabei macht es keinen Unterschied, ob Frauen erwerbstätig sind, Erwerbsminderungsrente beziehen, Krankengeld erhalten oder in welchem Stadium der Brustkrebs ist. Man muss im Blick behalten: Auch den Kostenträgern hilft es, wenn Frauen lange selbstständig ihren Lebens-

alltag bewältigen können. Ein Pflegegrad ist für den Staat teurer als eine Reha – denkt man rein wirtschaftlich. Für Patientinnen bedeutet das, wird ein Antrag für eine erste Reha abgelehnt, ist ein Widerspruch auf jeden Fall aussichtsreich. Etwas anders sieht es bei dem Antrag zu einer zweiten Reha aus oder bei hochbetagten Patientinnen. Der Blickwinkel der Kostenträger hat sich verändert.

Manche Therapien haben keine Pause, in der die Reha optimal gemacht werden kann. Ein Haus wie unsere Klinik für Onkologische Rehabilitation in der Klinik für Tumorbiologie, als Teil des Universitätsklinikums Freiburg bietet auch behandlungsbedürftigen Frauen, die beispielsweise Infusionen benötigen, eine Umgebung mit der nötigen medizinischen Sicherheit und Ausstattung. Bei der Auswahl der Wunschklinik sollten Patientinnen darauf achten und sich bei den Kliniken telefonisch erkundigen. Schon im Vorfeld wollen Reha-Kliniken, dass sich ihre Patientinnen gut aufgehoben fühlen.

### Wer hat Anspruch auf eine Reha?

Kurz gesagt: jeder und jede. Grundlage ist §4 Sozialgesetzbuch I. Dieser sichert allen in der Sozialversicherung Versicherten die notwendigen Maßnahmen zum Schutz, zur Erhaltung, zur Besserung und zur Wiederherstellung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit zu.<sup>2</sup>

Eine Reha ist eine Pflichtleistung der Krankenkassen. Die Kostenträger sind in der Regel die Gesetzliche Krankenversicherung, die Gesetzliche Rentenversicherung oder die Private Krankenversicherung.

### Wissenswert

Was tun, wenn ein Reha-Antrag abgelehnt wurde?

- Widerspruch einlegen und begründen.
- Unterstützung suchen, z. B. bei Krebsberatungsstellen oder dem Sozialverband VDK ([www.vdk.de](http://www.vdk.de)).<sup>3</sup>

Bei einer Reha greift vieles ineinander:

Sport  
Austausch mit  
Betroffenen  
Sozialrechtliches  
Beratungen  
Gespräche  
Medizin  
Kreativität  
Psychologie  
Therapien

## Reha für Körper, Seele und Kopf

Symptome und Schmerzen werden therapiert, ebenso Nebenwirkungen der Behandlung und Begleiterkrankungen. Nicht nur der Körper, auch die Seele und der Kopf brauchen die Reha.

Wer anschließend wieder arbeiten kann, lernt, mit Stress umzugehen. Wer nicht mehr arbeiten kann,

hat viele organisatorische Fragen und benötigt sozialrechtliche Unterstützung, die wir während der Reha leisten. Hier bieten wir Vorträge und individuelle vertrauliche Beratung an, sogar über die Dauer der Reha hinaus. Zukunftsängsten kann mit Psychoonkologie und durch Entspannungstechniken begegnet werden.

Diese Angebote sollte jedes Reha-Zentrum und jede Reha-Klinik im Programm haben:

- Vorträge, Informationen und Schulungen zu Brustkrebs und anderen relevanten Gesundheitsthemen
- Sport- und Bewegungstherapien
- Ernährungsberatung und -schulung
- Behandlung von Lymphödemen
- Psychologische Beratungen und Therapien, Entspannungstraining und künstlerische Therapien, um die Krankheitsverarbeitung zu unterstützen
- Beratung zu sozialen und sozialrechtlichen Fragen, Hilfestellung bei der Beantragung von Leistungen
- Maßnahmen zur Unterstützung der beruflichen und sozialen Eingliederung<sup>1</sup>

Das sind die kompletten Therapiestandards (RTS), die eine qualitativ hochwertige Rehabilitation garantieren<sup>4</sup>:



## Lifhacks, Emotionen, Lebensgeschichten - auch das ist Reha

Ein Effekt, der in keinem Maßnahmenkatalog steht, der keinen Therapietermin braucht, ist ganz besonders wertvoll: Das Miteinander und der Austausch mit anderen Betroffenen.

Beim Essen, beim gemeinsamen Kochen, Spaziergehen, beim Kaffee, im Flur vor Therapiebeginn - hier werden Tipps und Lifhacks ausgetauscht, hier werden Lebensgeschichten erzählt. In dieser neutralen Umgebung fällt es vielen leichter, sich zu öffnen. Das erleben unsere Therapeut:innen beispielsweise in den Gesprächsgruppen zu Sexualität für Frauen mit Brustkrebs oder in den kreativen Workshops, in denen Emotionen ausgedrückt werden, die sich gar nicht in Worte fassen lassen.

Andere bevorzugen sachliche Informationen zu Krankheiten, Therapieansätzen, Recht oder Ernährung, die bieten Ihnen die Vorträge und medizinischen Beratungen. Dabei legen wir in Freiburg besonderen Wert auf natürliche Heilmethoden, ein Merkmal das für viele Patientinnen zum Entscheidungskriterium wird.



## Reha mit Charakter

Jede Reha-Einrichtung orientiert sich an den Leitlinien zu den Krankheitsbildern, zu denen sie Maßnahmen anbietet, aber zudem hat jedes Haus einen eigenen Charakter. Manchmal ist es die Landschaft, in die es eingebettet ist, manchmal die therapeutische Ausrichtung. Bei uns ist es die Lage im quirligen Freiburg, die Besonderheit der Uni-Reha-Klinik, die Nähe zum Schwarzwald und unsere Offenheit für Naturheilkunde.

## Drei Wochen Reha - ambulant oder stationär?

Vielen Frauen fällt es schwer, drei Wochen - das ist die übliche Dauer einer Reha - von ihrer Familie und ihrem gewohnten Umfeld getrennt zu sein, zumal nach Klinikaufenthalten, und zudem anders als in einem Urlaub eine Art Stundenplan mit verpflichtenden Terminen zu haben. Doch diese Distanz und Struktur tragen zu einer Neubewertung und Reflexion der Situation bei, bevor sie in den Alltag zurückkehren.

Natürlich befürworte ich eine stationäre Reha, aber ich bin froh, dass es auch die ambulante wohnortnahe Form gibt, die für manche die bessere Variante darstellt. Patientin, Arzt oder Ärztin und Kliniksozialdienst sollten gemeinsam die Vorteile und Nachteile der Optionen abwägen.



Hier gibt es weitere Infos zur Beantragung einer Reha:

[www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/home\\_node.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/home_node.html)



Klinik für Onkologische Rehabilitation in der Klinik für Tumorbologie:

[www.ukf-reha.de/diagnose/brustkrebs](http://www.ukf-reha.de/diagnose/brustkrebs)



Klinik für Onkologische Rehabilitation in der Klinik für Tumorbologie:

[www.ukf-reha.de/team/dr-med-timm-dauelsberg](http://www.ukf-reha.de/team/dr-med-timm-dauelsberg)



Therapiestandards (RTS):

[www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Experten/Infos-fuer-Reha-Einrichtungen/Grundlagen-und-Anforderungen/Reha-Qualitaetssicherung/rts.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Experten/Infos-fuer-Reha-Einrichtungen/Grundlagen-und-Anforderungen/Reha-Qualitaetssicherung/rts.html)



### Quellen

- 1 [www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/rehabilitation.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/rehabilitation.php)
- 2 [www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_1/\\_4.html](http://www.gesetze-im-internet.de/sgb_1/_4.html)
- 3 <https://www.qualitaetskliniken.de/reha-haeufige-fragen/reha-antrag-stellen/>
- 4 [www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Experten/Infos-fuer-Reha-Einrichtungen/Grundlagen-und-Anforderungen/Reha-Qualitaetssicherung/rts.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Experten/Infos-fuer-Reha-Einrichtungen/Grundlagen-und-Anforderungen/Reha-Qualitaetssicherung/rts.html)



Dr. med.

**Timm Dauelsberg**

Ärztlicher Direktor der Klinik für Onkologische Rehabilitation in der Klinik für Tumorbologie in Freiburg. 2019 übernahm er diese Aufgabe in dem Ort, in dem er sein Medizinstudium absolviert hat. Zuvor sammelte er in mehreren Kliniken Reha-Erfahrungen. Seine Schwerpunkte sind die Hämatologie, internistische Onkologie, das Rehabilitationswesen und Naturheilverfahren.

Schon  
gewusst



# Scanxiety – den Stress von den Kontrolle

Kopfkino, Unruhe, emotionale Achterbahn – Menschen, die regelmäßige Routinekontrollen bei Ärzt:innen wahrnehmen, kennen dies. Dieser Zustand hat einen Namen: Scanxiety (sprich: Scänsaieti). Das umschreibt den Stress für Patient:innen rund um eine krebsbezogene Untersuchung, beispielsweise CT oder MRT-Scans, und das Warten auf deren Ergebnisse.



Appetitlosigkeit, Schlafprobleme, Herzrasen, Schwitzen, Gereiztheit – bei manchen beginnt die Unruhe schon, sobald der Termin feststeht, bei anderen erst kurz davor. Das Unterbewusstsein vergisst einfach nicht, dass solchen Scans negative Nachrichten folgen können.

## Am wichtigsten ist für fast alle Patient:innen zu wissen:

Wann, auf welchem Weg und von wem erhalte ich das Ergebnis?

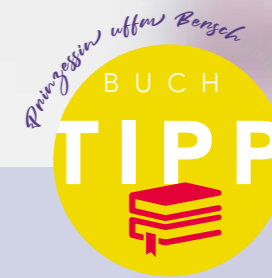
## Die Antwort:

Am liebsten zeitnah vom vertrauten Onkologen im persönlichen Gespräch.

Tatsächlich akzeptieren viele Patient:innen in einem fortgeschrittenen Krebsstadium diese Scanxiety als normal, stellte eine Studie fest.<sup>1</sup> Wichtig ist, dies ernst zu nehmen und für sich Methoden zu finden, damit umzugehen<sup>2</sup>, Entspannungsübungen, Gespräche, Ablenkung und Begleitung können helfen.<sup>3</sup>

Quellen:

- 1 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34076779/>
- 2 <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-021-06454-9>
- 3 <https://www.cancer.net/blog/2021-10/what-scanxiety-how-people-with-cancer-and-survivors-can-cope>



Buch

## Diagnose Brustkrebs – Alles was jetzt wichtig ist

Autorin: Prof. Dr. med. Nadja Harbeck



Webseite

<https://www.penguinrandomhouse.de/Buch/Brustkrebs-Alles-was-jetzt-wichtig-ist/Prof-Dr-Nadia-Harbeck/Mosaik-Verlag/e570671.rhd>

Ein Buch kann oft viel mehr als nur Unterhaltung bieten. Es kann Menschen aufklären, ihnen Mut machen und helfen, schwierige Situationen zu bewältigen. Prof. Dr. med. Nadja Harbecks Buch „Brustkrebs – Alles was jetzt wichtig ist“ ist genau ein solches Werk. Mit einfühlsamer Kompetenz und einem tiefen Verständnis für die Bedürfnisse von Brustkrebspatientinnen hat sie ein umfassendes Handbuch geschaffen, das Betroffene auf ihrem Weg unterstützt.

Das Buch behandelt Brustkrebs nicht nur als medizinische Diagnose, sondern es berücksichtigt auch die emotionalen, psychologischen und sozialen Aspekte, mit denen Frauen und ihre Angehörigen konfrontiert werden können. Die Autorin vermittelt wichtige Informationen über die Krankheit selbst, von der Früherkennung bis zur Behandlung, Nachsorge und einer fortschreitenden Erkrankung.

Ein weiterer Pluspunkt des Buches sind die praktischen Hilfestellungen, die es bietet. Von Tipps zur Organisation der medizinischen Unterlagen über Informationen zu unterstützenden Therapien bis hin zu Anregungen zur Bewältigung von Nebenwirkungen bietet das Buch eine Fülle von Informationen, die in dieser herausfordernden Zeit eine wertvolle Hilfe sein können.



Leseprobe





*Christin Schilling*

Bloggerin in Sachen Brustkrebs



**Hoffnung** ist doch das,  
*was uns alle*  
**trägt**

Christin Schilling war 29 und schwanger, als bei ihr triple-negativer Brustkrebs diagnostiziert wurde. Kurz danach: Metastasen in der Lunge. Wir fragten sie, wie sie es geschafft hat, so positiv zu bleiben.

**WIE WURDE DEINE ERKRANKUNG EIGENTLICH BEMERKT? ODER HATTEST DU SELBST DEN ERSTEN VERDACHT?**

Also, ich habe das selber getastet, morgens im Halbschlaf. Ich war in der 30. Schwangerschaftswoche. Es war ein kurzes Schockmoment, aber ich habe nicht gleich gedacht: „Das ist jetzt Krebs“. Ich habe den Knoten sogar völlig vergessen, weil ich zu sehr mit einer Zahnbehandlung beschäftigt war. Erst bei meinem übernächsten Kontrolltermin beim Frauenarzt habe ich das angesprochen. Eigentlich vor allem, weil meine Brust in einer Nacht ganz heiß war und wehtat. Ich hatte ganz leichtes Fieber und dachte, dass ich einen Abszess habe. Mein Frauenarzt hat mich aber dann gleich in die Klinik überwiesen. In der ich auch direkt an dem Tag noch eine Biopsie bekommen habe. Da habe ich immer noch nicht gedacht, dass es Krebs sein könnte.

Zuhause habe ich meinem Mann davon erzählt und gemerkt, dass er das irgendwie anders sieht als ich. Ich glaube, es war damals der 30. September. Er sagte nur: „Am 1. Oktober ist Tag des Brustkrebses.“

Zu meiner Biopsie-Besprechung sollte ich dann bitte etwas früher kommen, weil es länger dauern würde. Das passte mir zeitlich überhaupt nicht. Als ich an dem Morgen wach wurde, lag da ein Zettel von meinem Mann, auf dem er mir viel Glück wünschte. Dass, egal, was passiert, er immer für mich da wäre. Ich habe noch gedacht: „Was ist denn mit dem?“ Und tja, dann bin ich zur Besprechung gefahren und das böse Erwachen kam tatsächlich.

**WIE WAR DAS FÜR DICH, ALS MAN DIE METASTASIERUNG FESTGESTELLT HAT?**

In meiner Reha nach der ersten Diagnose wollte ich noch nicht einmal näheren Kontakt zu Frauen mit Metastasierung haben. Ich hatte eine Frau kennen-

gelernt und der habe ich das damals auch klipp und klar gesagt. Sie fragte mich, was mein Problem damit sei. Da habe ich ihr gesagt: „Ich bin mit der Sache hier durch und will darüber eigentlich gar nicht reden. Und jetzt sitzt du vor mir.“ Und dann kam die Diagnose und sie war die Einzige mit einer Metastasierung, die ich kannte. Ich habe sie angerufen, bitterlich geweint und gesagt: „Es tut mir leid, was ich zu dir gesagt habe. Aber ich brauche Hilfe, ich weiß nicht, was ich tun soll.“ Heute ist sie meine Herzensfreundin.

**WEIL DU GERADE ÜBER REHA SPRICHT: WIE SIEHT ES DENN IN DEN KLINIKEN AUS FÜR FRAUEN MIT METASTASIERTEM BRUSTKREBS?**

Ich war jetzt zweimal zur Reha, einmal in der Marillac Klinik in Bad Überkingen. Da war ich aber noch nicht metastasiert und letztes Jahr in Bad Oexen. Es gibt da gar keine Angebote für metastasierte Patientinnen. Wieso kann ich nicht sagen. Es gibt tatsächlich sogar Kliniken, die mich abgelehnt haben, weil ich metastasiert bin.

Nach Bad Oexen würde ich trotzdem nochmal gehen. Auch wenn es immer wieder um das Thema „Leben nach Krebs“ geht. Und ein Leben nach oder ohne Krebs, das gibt es ja für mich nicht mehr. Wahrscheinlich machen die sich gar keine Gedanken, wenn die so reden „Ja und wenn Sie jetzt wieder zurück in Ihr altes Leben wollen, in ein gesundes Leben ...“ Ich kann da ganz gut mit umgehen, aber für andere metastasierte Patientinnen kann das ganz schön deprimierend sein.

**DU HATTEST MIR GESAGT, DASS DU DAS WORT „PALLIATIV“ GAR NICHT MAGST. WIE NENNST DU DENN DEIN MOMENTANES STADIUM?**

Das Problem ist, es heißt, man ist Palliativpatientin. Den Stempel habe ich jetzt seit fast vier Jahren. Und ich bin ja froh, dass es die Palliativmedizin gibt. Die haben mir 2021, wo es mir so schlecht ging, unheimlich geholfen, mich schmerztechnisch eingestellt oder sind auch mit Naturheilkunde dagegen angegangen. Trotzdem: Die haben mir das mit 30 Jahren gesagt. Der Normalbürger kann sich erstmal unter dem Wort „palliativ“ gar nichts vorstellen. Und wenn man dieses Wort dann googelt ... Dann kommen Worte wie „lebensverlängernd, nicht mehr auf Heilung aus“. Das ist dann erstmal so ein: „Okay, die ist so schlimm krank, dass sie sterben wird.“ Auf

dem Papier bin ich eine Palliativpatientin. Aber ich fühle mich natürlich nicht so, weil es mir einfach so gut geht, dass ich wieder zu 1000 Prozent in meinem Leben stehe und alles machen kann, was ich möchte. Ich lebe mein Leben so, als ob es diese Krankheit eigentlich gar nicht gäbe, zumindest zeitweise. Es ist schwer zu erklären. Ich weiß, ich bin krank, aber ich fühle mich nicht so.

**WELCHE BEDEUTUNG HAT IN DIESER SITUATION EIGENTLICH DEIN INSTAGRAM-ACCOUNT FÜR DICH?**

Also, ich habe meinen Account „Our best journey“ genannt, weil das ja meine oder unsere Reise als Familie ist. Hm, und meine Familie sagt öfters: „Christin, warum machst du das mit Instagram? Du wirst dadurch doch jeden Tag wieder mit deinem Krebs konfrontiert ...“ Aber ich komme gut damit klar, denn ich weiß einfach, dass ich anderen eine große Stütze sein kann in Situationen, in denen es ihnen nicht gut geht. Weil sie auch sehen: „Schau mal, wie es Christin 2021 ging und wie es heute aussieht.“ So kann ich anderen helfen und habe auch, glaube ich, mein Leben ganz gut im Griff.

weiterlesen



**DU FORDERST IN DEINEN VIDEOS AUF, DIE BRUST REGELMÄSSIG ABZUTASTEN UND ZEIGST, WIE ES GEHT. IST AUFKLÄRUNG DEIN ANLIEGEN GEWORDEN?**

Ja, auf jeden Fall. Ich will einfach dafür sorgen, dass Frauen oder auch Männer sich abtasten. Und ja, ich habe gedacht, dass ein junges Mädels, die es vielleicht auch noch ein bisschen witzig macht, eher wahrgenommen wird. Jedenfalls mehr, als wenn da ein Frauenarzt steht und dir ganz förmlich erklärt, wie du deine Brust abzutasten hast.

**EURE TOCHTER IST JETZT FAST VIER JAHRE ALT. WIE SPRECHT IHR DENN MIT IHR ÜBER DEINE ERKRANKUNG?**

Ich sage ihr irgendwie die Wahrheit, aber irgendwie auch nicht. Sie weiß zum Beispiel: Wenn der Papa sie am Mittwoch aus der Kita abholt, bin ich Zuhause und schlafe. Das ist mein Therapietag. Wir haben mit einer Kinderpsychologin besprochen, so ehrlich wie möglich, aber trotzdem so wenig wie nötig zu erzählen. Also, sie weiß nicht, dass ich Krebs habe. Das kommunizieren wir auch nicht vor ihr. Ich glaube, so eine Dreieinhalbjährige muss das auch nicht unbedingt wissen. Im Moment gibt es auch keine Gründe dafür, ihr zu sagen, dass ich eigentlich schwer krank bin. Wenn sich daran etwas ändern würde, dann würden wir das offen und ehrlich mit ihr besprechen.

Wir haben mit unserer Kinderpsychologin abgesprochen, dass wir sofort kommen und darüber sprechen können, wenn uns etwas in Lias Verhalten auffällt. Sie hilft uns auch, mit schwierigen Situationen umzugehen, wie ich sie erlebt habe, als meine Tochter mich eines Tages fragte: „Mama, stirbst du?“ „Wie kommst du darauf?“ „Ja, weil du doch die Tablette da nimmst.“ Ich war da völlig überfordert ...

**DU HAST MIR GESAGT, DASS DU ÜBER DIE WEBSITE FAMILIENHÖRBUCH.DE EIN HÖRBUCH FÜR DEINE TOCHTER AUFGENOMMEN HAST. MAGST DU DAVON ERZÄHLEN?**

Ja! Da erzähle ich ihr meine Lebensgeschichte. Ich erzähle ihr, was ich in meiner Kindheit gerne gemacht habe. Auch, wie ich ihren Papa kennengelernt habe, wie unsere Hochzeit war oder spreche von unserem ersten Urlaub. Mein Fokus liegt eher auf Geschichten, die wir erlebt haben. Ja, auch von witzigen Dingen erzähle ich ihr. Die peinlichste Geschichte, die in meinem Leben passiert ist, zum Beispiel. Und dann habe ich noch ganz persönliche Worte für sie ...

**ICH LESE BEI DIR OFT ÜBER LIEBE, GLÜCK, HOFFNUNG ODER ÜBER POSITIVE ASSOZIATIONEN MIT KREBS. HAST DU STRATEGIEN, WIE DU DAMIT UMGEHST?**

Ich hatte immer gedacht, dass mir so etwas nicht passieren kann und als ich dann Krebs hatte, war ich überzeugt, dass ich keine Metastasen kriege. Und jetzt ist mein Standpunkt: „Ja, ich bin zwar metastasiert, werde nicht die sein, die daran sterben wird.“ Und das ist einfach das, was mich oben hält. Natürlich bin auch ich immer mal wieder in Gedankenspiralen drin und dann geht es mir an dem Tag ganz schlecht. Und dann weine ich auch viel oder schreie und sage, wie scheiße alles ist und wie unfair.

Ich werde oft gefragt: „Wie kannst du so hoffnungsvoll sein?“ Aber die Hoffnung ist einfach das, was uns alle trägt. Anders geht es doch gar nicht. Mein Leitfaden ist, dass ich meinen Mann und meine Tochter nicht alleine lassen werde. Weil ich doch die „Chefin“ zu Hause bin. So wie meine Tochter das jeden Tag so schön kommuniziert. Und auch mein Mann das immer so nett sagt. Und die Chefin kann nicht gehen, denn ohne die funktioniert es nicht.

*Ich werde alles dafür geben, dass ich auf dem Abschlussball meiner Tochter tanzen kann!*

**DU HAST ERWÄHNT, DASS DEINE FREUNDIN EINE WEBSEITE HAT, AUF DER MAN FRAGEN STELLEN KANN RUND UM BRUSTKREBS ...**

Ja, die heißt [brust.krebscommunity](#) auf Instagram. Das ist die Steffi, meine zweite Herzensfreundin, die ich nur aufgrund des Brustkrebses kennengelernt habe. Betroffene oder auch nicht Betroffene können dort Fragen stellen wie zum Beispiel: „Welche Reha-Einrichtungen könnt ihr empfehlen?“ oder „Was macht ihr bei Nebenwirkungen von XY-Medikament?“. Und ja, der Austausch ist da wahnsinnig wertvoll.

**WIE WICHTIG IST FÜR DICH EIGENTLICH EINE PSYCHOLOGISCHE BETREUUNG?**

Sehr wichtig, kann ich nur empfehlen. Ich habe meinen Psychologen seit 2020. Es gab eine Zeit, in der ich jede Woche oder auch zweimal die Woche hingegangen bin. Ich durfte auch Mails schreiben oder anrufen. Ich glaube, ich habe den besten Psychologen der Welt gefunden. Zu Sylvester hat er mir mal eine Wunschrakete gebracht und gesagt: „Frau Schilling, die schießen sie jetzt in die Luft und wünschen sich etwas, das sie tief in ihrem Herzen wollen.“ Das habe ich getan und zum Teil ist es sogar in Erfüllung gegangen.

**Die "Chefin" kann nicht gehen ...**



Weiterlesen

AUF INSTAGRAM HABE ICH GELESEN, DASS DU DEINE THERAPIETAGE ZÄHLST. MACHST DU DAS IMMER NOCH?

Ja, ich bin jetzt bei Tag 1337 seit Erstdiagnose, also, seit dem 1. Oktober 2019. Ich denke dann oft: „Wenn heute Tag 1337 ist, ist meine Tochter 1329 Tage alt. Und ich kann mir ein Leben ohne meine Tochter gar nicht mehr vorstellen ...“ Wenn man diese Zahlen so liest, denkt man sich, seitdem deine Tochter da ist, bist du abends 1329-mal ins Bett gegangen. Wenn ich diese Zahl sehe, denke ich mir, das ist doch total niedrig. Und das ist in meinem Leben mit meiner Diagnose auch so. Die ist da, die wird immer bleiben. Und je mehr Tage vergehen, desto glücklicher bin ich.

WENN DU MAL ZURÜCKDENKST AN DEINE WICHTIGSTEN ODER INTENSIVSTEN JAHRE. WELCHE WAREN DAS BEI DIR?

2006, 2019 und 2022. Denn: 2006 habe ich meinen Mann kennengelernt, und ja, habe ihn lieben gelernt. 2019 war unsere Hochzeit und unsere Tochter ist auf die Welt gekommen – und dann kam die Brustkrebs-Diagnose. 2019 hatte ich von ganz oben bis nach ganz unten alles im Programm. Und 2022 war einfach mein erstes Jahr nach der Diagnose, in dem es mir wieder richtig gut ging. Oder eher 2022 Schrägstrich 2023, weil das das Jahr war, in dem ich wirklich wieder angefangen habe, an mein Leben und an mich selbst zu glauben und zu sagen: „Ich werde nicht sterben und ich werde alles dafür geben, dass ich auf dem Abschlussball meiner Tochter tanzen kann!“

*„Ich werde nicht sterben und ich werde alles dafür geben, dass ich auf dem Abschlussball meiner Tochter tanzen kann!“*



Buch, Film, Hörbuch

## "Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster"

Autorin: Susann Pásztor



ARD Mediathek, Karla gespielt von Iris Berben: <https://www.daserste.de/unterhaltung/film/freitag-im-ersten/sendung/und-dann-steht-einer-auf-und-oeffnet-das-fenster-100.html>



Buch: <https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1043040458>



Hörspiel, gelesen von Heikko Deutschmann: <https://www.audible.de/pd/Und-dann-steht-einer-auf-und-oeffnet-das-Fenster-Hoerbuch/B06W2L5RCT>

Eine inspirierende Geschichte über die Fülle des Lebens und die bemerkenswerte Entwicklung einer Vater-Sohn-Beziehung. Fred, ein verwitweter Vater, glaubt, dass er den Dreh raus hat. Er hat sich zum ehrenamtlichen Sterbegleiter ausbilden lassen, um seinem Leben mehr Sinn zu verleihen. Bei seinem ersten Einsatz möchte er alles richtig machen. Doch Karla, eine starke, eigenwillige Frau und Fotografin, hat sich bereits mit ihrem bevorstehenden Tod abgefunden und möchte ihren Nachlass sortieren – und lässt Nähe nur nach ihren eigenen Bedingungen zu.

Hinter ihrem Rücken versucht Fred, Karla mit ihrer Schwester auf einer kleinen Feier zu versöhnen, aber sein Versuch scheitert kläglich und er verliert Karlas Vertrauen. Nur sein Sohn Phil erhält die Erlaubnis, Karla zu besuchen und ihre Fotografien für einen Verlag zu archivieren. In einer für Karla kritischen Situation trifft der Hausmeister Klaffki eine Entscheidung und ruft Fred zu Hilfe.

Meine Empfehlung für dich x3. Zum Schmökern in einem Buch. Gelesen von Heikko Deutschmann als Hörbuch oder zum Anschauen mit Iris Berben, die Karla verkörpert. Eine so fragile und doch kraftvolle Geschichte, die noch lange in einem nachhallt.

# Rote Beete Dip mit Ziegenkäse

## *selbstgemacht*

gesund  
*snacken*

20 g Pinienkerne (2 EL)  
20 g Kürbiskerne (2 EL)

2 Zweige Minze  
250 g Rote-Bete-Knollen  
(vorgegart, vakuumverpackt)  
1 TL Zitronensaft  
150 g Ziegenfrischkäse  
2 EL Olivenöl

Sesam (schwarz und/oder weiß)  
Salz  
Pfeffer

Pinien- und Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Dann etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen Minze waschen und trocken schütteln; von 1 Zweig die Blätter abzupfen und fein hacken.

Rote-Bete-Knollen klein schneiden und mit Zitronensaft, Ziegenfrischkäse, 1 EL Öl und geröstete Kerne fein pürieren.

Gehackte Minze untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Dip mit restlichem Öl beträufeln und mit Minzblättern, Sesam und Kürbiskernen garnieren.

Mit frischem Brot oder Baguette genießen

**Im Glas abgefüllt  
in den Kühlschrank stellen**

Zubereitung  
ca. 20 Minuten



*Alle Speisen köstlich schmeckt,  
wenn den Tisch die Liebe deckt.*

Felix Dahn



# Heilsame Mandalas

Wir sehen sie überall – als Wandbild, Dekoartikel oder auf Kleidung gedruckt. Mandalas sind top-aktuell und erfreuen das Auge, die Seele und das Gemüt. Durch ihre symmetrisch angeordneten Elemente und bunten Farben üben sie seit jeher eine ganz besondere Anziehung auf uns aus. Insbesondere durch die eigene kreative Beschäftigung mit Mandalas zeigen sich positive Effekte auf das psychische Befinden.

## WISSENSWERTES ÜBER MANDALAS

Der Name „Mandala“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Kreis“. Mandalas sind an den um die Mitte angeordneten, sich wiederholenden Mustern und Formen sofort zu erkennen.

In der Natur können wir solche Mandala-ähnlichen Muster im Kleinsten (Atom) bis hin zum Größten (Galaxie) erkennen. Ca. 25.000 - 30.000 Jahre alte, kreisrunde Höhlenzeichnungen können als erste Nachweise von Mandalas bezeichnet werden.

Kreissymbole gab es bei indigenen Völkern über die ganze Welt verstreut: bei den Inkas, Kelten, Indianern, Aborigines oder auch afrikanischen Völkern, um die Verbindung mit der Natur und der spirituellen Welt herzustellen.

Im Buddhismus und Hinduismus werden Mandalas auch heute noch für religiöse und spirituelle Zwecke eingesetzt, als ein Abbild für das Gleichge-

wicht von Einheit, Harmonie und der Unendlichkeit des Universums. Gerne werden sie zum Beispiel zu heiligen Festen aus farbigem Sand modelliert.

Im westlichen Kulturkreis dienen Mandalas bevorzugt als Meditationshilfe oder zur Selbstfindung. Für C. G. Jung (Schweizer Psychiater) symbolisierten sie den psychologischen Ausdruck für die Gesamtheit des Selbst. Jung setzte Mandalas auch therapeutisch ein. Ich selbst arbeite therapeutisch mit Mandalas in meiner Praxis. Du kannst sie für dich nutzen, um dir näherzukommen.



## Man kann sich auf unterschiedliche Weise mit Mandalas beschäftigen:

- Betrachtung eines Mandalas als Meditationshilfe

Im meditativen Zustand blickt man auf ein Mandala und lässt es auf sich wirken. Dabei kann es als Konzentrationshilfe dienen, um, durch die natürliche Fokussierung auf den Mittelpunkt, in der Meditation geistig nicht abzuschweifen. Zusätzlich kann es wohltuende psychische Effekte auslösen wie zum Beispiel das Gefühl, in ein größeres Ganzes eingebunden zu sein.

- Ausmalen einer Mandala-Vorlage

Hier kann man sich, aufgrund der vorgegebenen Struktur, gut „fallenlassen“. Der Geist beruhigt sich und im Entstehen eines Musters durch das farbige Ausmalen nimmt man kreativen Einfluss auf gegebene Strukturen. Dies ist gut für Einsteiger, da sich die Farbkreativität durch die Vorlage in sicheren Bahnen entwickeln kann.

- Entwerfen und Gestalten eines eigenen Mandalas

Man bringt hier nun zusätzlich zur Farbkreativität seine Struktur und seine Persönlichkeit in das Mandala schöpferisch ein. Dadurch wird die Kreativität auf zwei Ebenen gestärkt. Bei einem solchen, komplett selbstständigen Gestalten eines Mandalas kann häufig ein Zugewinn an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein festgestellt werden. Man handelt selbstbestimmt und macht „sein Ding“.

Egal auf welche der beschriebenen Weisen man sich mit Mandalas beschäftigt, sie haben den faszinierenden Effekt, uns ins Hier und Jetzt zu bringen. Die Ordnung trägt zur Entspannung und Beruhigung unseres Geistes bei. Die Gedanken können in den Hintergrund treten, unsere Energie fließt, kanalisiert im kreativen Prozess. Wir sind unmittelbar in Verbindung mit unserer Schöpferkraft und können Hingabe und Vertrauen in die göttliche Ordnung erfahren.

## WISSENSWERTES ÜBER MANDALAS

Ich habe Mandalas während einer dunklen Phase meines Lebens neu kennengelernt. Ich begann damit, Vorlagen auszumalen. Für mich war das Mandala malen sehr hilfreich, meine kreisenden Gedanken zu beruhigen und innere Ruhe zu finden. Durch die vorgegebenen Muster konnte ich in dieser Zeit, in der ich mich so machtlos fühlte, erleben, dass ich kreativ bin, gestalten, Einfluss nehmen und etwas verändern kann. Es war Balsam für meine Seele. Ich fand Ordnung und Sicherheit in einer Zeit, in der ich mich nicht zurecht fand, die viele Ängste, Unsicherheit und Veränderung mit sich brachte.

Als es mir langsam besser ging und ich mehr in meine Kraft fand, wollte ich eigene Mandalas entwerfen. Ich versuchte es zunächst einmal mit klei-

neren Zeichnungen. Verblüfft über die guten Erfolge, wagte ich mich an immer komplexere Muster. Dabei wurde mir bewusst, wie herausfordernd aber auch erleichternd es sein kann, Perfektion, Ansprüche und Kontrolle loszulassen und dem Gestaltungsprozess zu vertrauen. Alles darf sein, was sich zeigen will. Ein Mandala entwickelt sich nach seinem ganz eigenen Muster und seiner eigenen Dynamik. Es ist ein Prozess, auf den man sich einlässt, wie man sich auf das Leben einlässt. Immer wieder neu. Man weiß nicht, was das Ergebnis sein wird, aber ich habe gelernt zu vertrauen, dass es gut sein wird und die Dinge ihren Sinn haben. Auch wenn es im Mandala manchmal wie eine Zeichenpanne aussieht, lenkt dies die Form in neue Bahnen und sorgt für überraschende und wunderschöne Effekte.

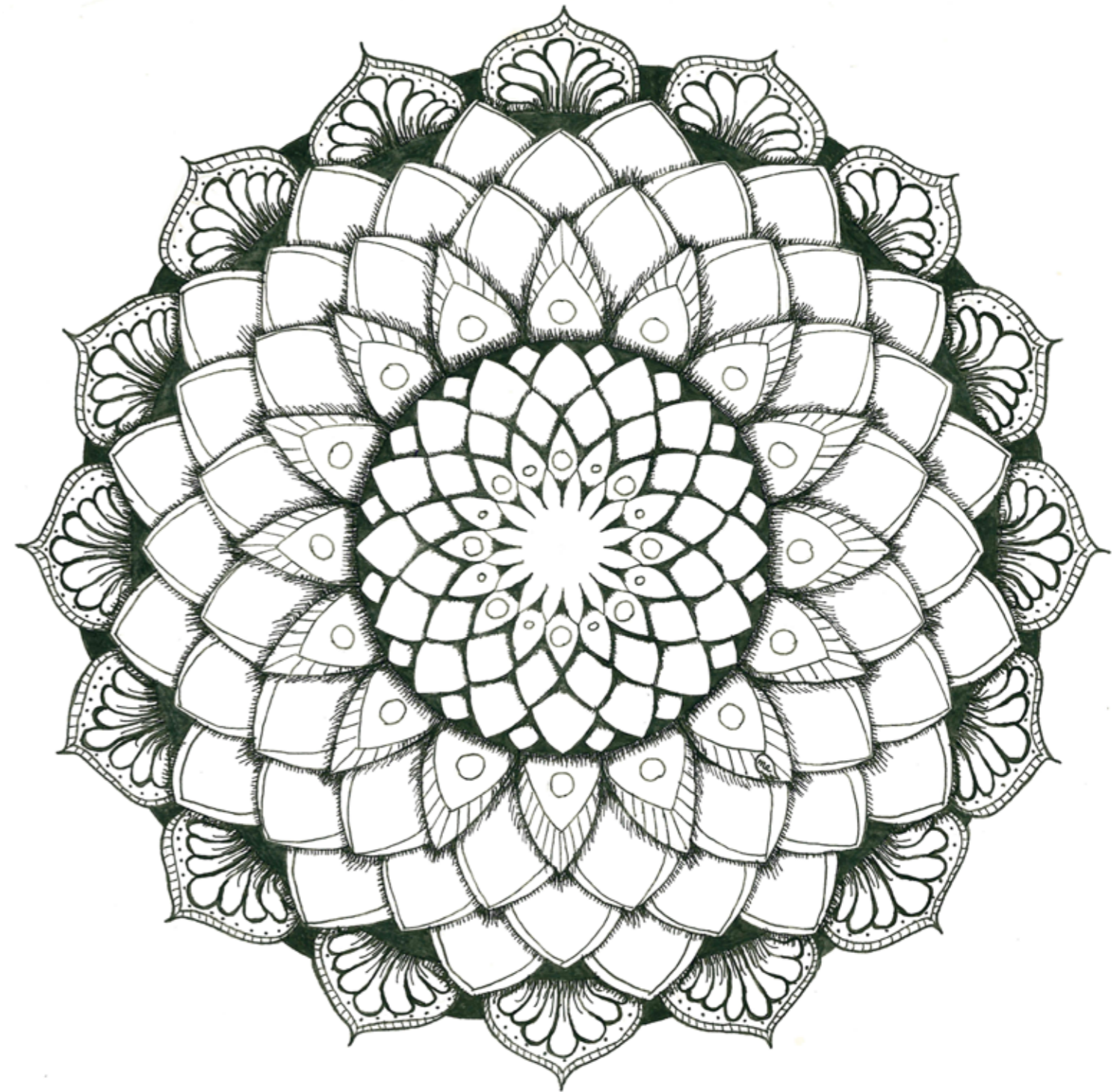
## NUN BIST DU DRAN!

Am liebsten verwende ich beim Kolorieren der Mandalas Holzfarbstifte, bevorzugt auf Künstlerbasis, mit einem hohen Wachsanteil. Die Farben lassen sich sehr gut verblenden bzw. verreiben und erzielen zudem harmonische Farbverläufe

oder Mischungen. Auch Filzstifte sind zum Malen gut geeignet. Aquarellfarben lassen sich durch das Verlaufen der Farbe auf Papier nicht ganz einfach in der Form halten, jedoch kann dies einen ganz eigenen und zauberhaften Ausdruck schaffen.

### *Ausmalen einer Mandala-Vorlage*

1. Wähle eine Vorlage, die dir gut gefällt. Du kannst gleich mit nebenstehender Vorlage beginnen. Im Internet oder in Buchläden findest du eine umfangreiche Auswahl.
2. Lege die von dir ausgewählten Farben bereit.
3. Eine ruhige und ungestörte Umgebung, ohne digitale Medien, hilft dir, dich ganz auf das Mandala einzulassen.
4. Beginne mit dem Ausmalen, ohne dir viel Gedanken über das Ergebnis zu machen.
5. Du kannst von außen nach innen oder von innen nach außen malen. Probiere aus, was sich jeweils wie anders anfühlt und dir besser gefällt.
6. Gib dich ganz dem Zeichnen hin. Lasse die Perfektion los. Es geht um den Prozess und nicht das Ergebnis. Freue dich, wie Farben Schritt für Schritt dem Mandala Ausdruck verleihen.



*Viel Spaß*

Möchtest du dein eigenes Mandala gestalten, kannst du wie folgt vorgehen:

## Entwerfen und Gestalten eines eigenen Mandalas

1. Ideen pflücken: Hast du schon eine Idee, was du umsetzen oder ausdrücken möchtest? Halte kurz inne und spüre dem nach. Falls nicht, ist das auch okay. Lass los und beginne mit dem zweiten Schritt - das Thema/Motiv findet sich.
2. Struktur schaffen: Lege zuerst die Grundform fest, indem du einen Kreis oder eine andere geometrische Form auf das Papier zeichnest. Eventuell helfen dir Zirkel und Geodreieck, Ebenen und Segmente gleichmäßig zu erstellen.
3. Design: Nun kannst du Formen und Muster hinzufügen. Du schaffst Symmetrie, wenn du die Muster zum Beispiel auf die gegenüberliegende Seite der Grundform spiegelst oder mehrmals wiederholst. Eine ganz persönliche Note erzielst du, wenn du für dich wichtige Elemente

Ich wünsche dir viel Freude beim Eintauchen in deine Kreativität. Lass dich überraschen, welche schönen Mandalas entstehen. Und vergiss nicht: Das Wichtigste am Mandala erstellen, sind der Spaß und die Freude am Malen und Gestalten.

wie zum Beispiel Symbole, Wörter oder Zitate einbaust. Dabei kannst du erstmal mit Bleistift vorskizzieren und anschließend mit dem Fineliner die Muster nachmalen. Die Bleistiftlinien danach wegradieren.

4. Kolorieren: Male die Formen in deinen Wunschfarben aus. Experimentiere mit verschiedenen Farbkombinationen, Schattierungen und Farbverläufen. Dadurch gewinnt dein Mandala an Tiefenwirkung.
5. Verzierungen: Feine Linien, Pünktchen oder andere Details, mit einem feineren Stift gezeichnet, lassen das Mandala noch lebendiger und komplexer wirken.

*Voilà - fertig!*

Nimm dir Zeit für dich und genieße diese Auszeit und die Entspannung, die sich einstellt. Lass dich von deiner Intuition leiten, erfreue dich an dem Prozess, wie nach und nach etwas ganz Besonderes Gestalt annimmt.

**Extra-Tipp:** Deine fertigen Mandalas kannst du als Geschenkkarte oder auch als Geschenkverpackung für liebe Menschen verwenden.

Weitere Informationen, auch zu Mandala-Kursen:  
[www.engelundengel-beratungen.de](http://www.engelundengel-beratungen.de)



*Manion Engel*

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstherapeutin, Engel & Engel Beratungen, Schierling bei Regensburg, Bayern

Du benötigst Papier, Bleistift, Fineliner in zwei Stärken, Farbe wie oben beschrieben, Radiergummi, gegebenenfalls Zirkel und Geodreieck



Organisation

## Aktionstag „ICH BIN DABEI“



Website:  
<https://www.ich-bin-dabei.org/>



Instagram:  
<https://www.instagram.com/brustkrebsverstehen/>



Facebook:  
<https://www.facebook.com/brustkrebsverstehen>

Der Aktionstag „ICH BIN DABEI“ ist eine Veranstaltung, die mehrmals im Jahr stattfindet, wie zum Beispiel in Berlin, Leipzig, Frankfurt, Düsseldorf, sowie Augsburg. Charmant moderiert wird der Aktionstag von Bärbel Schäfer.

Auf dem Aktionstag wird umfassend über die Erkrankung Brustkrebs, seine Erkennung und Behandlung, Prävention, Nachsorge und was Betroffene und Angehörigen bewegt, informiert und berichtet. Dazu sind Expertinnen und Experten der Brustzentren zu live talks eingeladen, Patientenorganisationen stellen ihr Engagement vor und Frauen mit und nach der Erkrankung Brustkrebs bringen ihre Sicht der Dinge mit. Der Aktionstag bietet neben einer Vielzahl von Programmpunkten eine Plattform vorhandener Kampagnen und Initiativen aus Medizin, Sport, Ernährung und Lifestyle und lädt zu einem offenen Dialog und Mitmachtag ein.

Vielleicht findet der nächste Aktionstag „ICH BIN DABEI“ in deiner Nähe statt und du schaust einfach mal vorbei? Zum Stöbern, zum Informieren und um mit anderen in Kontakt zu treten.

„Du kennst deine Grenzen erst, wenn du über sie hinausgewachsen bist.“



Podcast

## Der Krebs Podcast der Hamm Kliniken



Instagram:  
<https://www.instagram.com/hammerstark.podcast/>



Podigee:  
<https://hammerstark.podigee.io/>



Facebook:  
<https://www.facebook.com/KlinikBellevue>

Eine Krebsdiagnose und ihre unterschiedlichen Therapieformen belasten Patientinnen und Patienten und stellt das gesamte Leben infrage. Doch was passiert nach Operationen, Chemotherapie, Bestrahlungen und möglichen anderen Therapien? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich der **HAMMERstark** Podcast der Hamm Kliniken.

Als Fachklinikengruppe für onkologische (Anschluss-)Rehabilitation tritt der Podcast mit seinen Expertinnen und Experten aus Medizin, Sozialberatung, Psychologie, Ernährungsberatung und vielen anderen ins Gespräch. Sie beleuchten für dich den bürokratischen Antragsdschungel, geben dir praktische Tipps für zu Hause an die Hand, klären über eine onkologische Reha auf und plaudern aus ihrem reich gefüllten Klinikalltag. Den Podcast und sein inspirierendes Infopaket gibt es für unterwegs oder bequem von zuhause aus für dich zu hören.



# Mit **Fingerspitzen-** **gefühl** und *Empathie*

mehr Sicherheit geben

Blinde Tastexpertinnen verbessern die Früherkennung und können Frauen mit Brustkrebs begleiten: Sie ertasten Tumore schon ab Erbsengröße und haben Zeit.

**Takti-  
lografie**

Kendra Zwiefka bekam die Diagnose Brustkrebs 2018, als junge Mutter. Die 42-jährige leitet beim Sozial- und Inklusionsunternehmen "discovering hands" Webinare rund um das Thema Brustgesundheit. „Außerdem bin ich Mutmacherin, Podcasterin und Krebs-Botschafterin“, erzählt Kendra Zwiefka.

„Ich kenne die Ängste und die Sorgen, wenn es um die nächste Untersuchung beim Frauenarzt geht. Oftmals haben wir vorher Bauchschmerzen, schlafen schlecht und sind gereizt, weil immer wieder diese Ängste hochkommen was ist, wenn wieder etwas gefunden wird? Für mich als Betroffene ist es wichtig, regelmäßig zu einer Medizinisch-Taktilen Untersucherin (MTU) zu gehen.“

Die MTUs, von discovering hands ausgebildet, sind blind oder stark sehbehindert. Ihr Tastsinn ist deshalb besonders ausgeprägt: Eine qualifizierte MTU kann etwa 30 Prozent mehr und bis zu 50 Prozent kleinere Gewebeeränderungen (wie eine kleine Erbse oder sogar einen Stecknadelkopf) finden als Ärzt:innen, wie wissenschaftliche Studien mit Brustzentren bestätigen. Bei der Taktilografie genannten Untersuchung tastet die MTU das Brustgewebe sowie Lymphbahnen an Hals, Brustbein und Achseln der Patientin millimetergenau ab.

Selbstklebende haptische Orientierungstreifen auf der Brust dienen der MTU als Koordinatensystem. Für Frauen mit metastasiertem Brustkrebs können diese Frauen wichtige Expertinnen und Vertrauenspersonen sein. Kendra Zwiefka beschreibt, warum sie die MTU-Untersuchung befürwortet und wie sie diese erlebt:

„Eine taktile Brustuntersuchung empfiehlt discovering hands nicht nur gesunden Frauen zur Vorsorge, sondern vor allem auch Betroffenen, etwa nach einer Mastektomie oder einem Silikon-Aufbau.

Denn der Frauenarzt hat nur begrenzt Zeit und nach dessen Tastuntersuchung springt das Kopfkino an: Hat er – oder sie – wirklich in der kurzen Zeit die komplette Brustregion abtasten können? Was ist, wenn etwas übersehen wurde? Ultraschall ist auch wertvoll, geht aber ebenfalls meist sehr schnell. Bei einer medizinisch-taktilen Untersuchung werde ich liebevoll empfangen. Die MTU führt mit mir ein Gespräch mit einem Anamnese-Bogen, bevor es an die Untersuchung geht. Schon die zugewandte, persönliche Atmosphäre lässt mich etwas entspannen. Eingekuschelt in ein Stillkissen, lasse ich den kompletten Brustbereich und die Lymphknoten abtasten. Jede noch so kleine Stelle wird berücksichtigt, erst im Sitzen und dann im Liegen auf beiden Seiten. Bis zu einer Stunde lang beantwortet die MTU währenddessen meine Fragen und gibt mir das sichere Gefühl, dass nach dieser intensiven Untersuchung wirklich alles in Ordnung ist. Diese Wertschätzung finde ich unbezahlbar. Ich weiß auch von anderen Patientinnen, dass sie schnell Vertrauen zu ihrer MTU fassen können, über Ängste und Sorgen sprechen und sich wohlbehütet fühlen. Vielen Frauen fällt es nach einer Operation leichter, ihren Körper einer blinden Frau zu zeigen als ihrem Arzt oder ihrer Ärztin. Für mich hat die MTU viel mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit mit mir und meinem Körper zu tun.

Bettina Schniederemann, frühere Schneidermeisterin und erfahrene MTU, untersucht häufig Brustkrebspatientinnen: „Fast alle Frauen, die nach einer Erkrankung zu mir kommen, sagen: Hätte ich doch nur eher von der medizinischen Tastuntersuchung gewusst, dann wäre mein Tumor früher erkannt worden und mir wäre mir sehr viel Leid und Therapie erspart geblieben. Ab nun komme ich jährlich zu Ihnen zur Abtastung, das bringt mir neben Mammografie und Ultraschall noch mal viel Sicherheit.“ Bislang 33 gesetzliche und alle privaten Krankenkassen übernehmen die Kosten einmal jährlich für ihre Versicherten.

Der Duisburger Gynäkologe Dr. Frank Hoffmann hat discovering hands gegründet und die Taktilografie entwickelt. „Meine Idee im Jahr 2006, also die Initialzündung für das Sozial- und Inklusionsunternehmen discovering hands war es, blinde und stark sehbehinderte Frauen für eine bessere Früherkennung von Brustkrebs auszubilden. Unser vielfach mit Preisen ausgezeichnetes gemeinnütziges Unternehmen ist zudem Pionier für berufliche Teilhabe:

Wir stellen die Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen nach bestandener Abschlussprüfung fest und unbefristet ein und bilden sie fort.“ Das weltweit einzigartige Unternehmen setzt seit 2011 blinde Frauen mit hervorragendem Tastsinn ein, weit mehr als 125.000 MTU-Untersuchungen wurden bisher durchgeführt.

Wichtig ist Dr. Frank Hoffmann, der heute Geschäftsführer der gemeinnützigen discovering hands gUG ist, dass die MTU-Untersuchung keine bildgebende Diagnostik ersetzt, sondern sie optimal ergänzt. Der Berliner Facharzt für Radiologische Diagnostik Wieland Wartenberg befürwortet die Taktilografie: „Seit mehr als 25 Jahren beschäftige ich mich überwiegend mit Brustsonografien und der Befundung von Mammografien. Sicherlich ist die Taktilografie im Rahmen der Brustdiagnostik als ergänzende Untersuchung sehr sinnvoll.“

Ein Beispiel dafür, warum das so ist:

Die Schwester einer an Brustkrebs erkrankten Frau lässt sich vorsorglich untersuchen. Nach einem befundfreien Ultraschall will sie von der ihr vertrauten MTU untersucht werden. Diese ertastet tatsächlich einen Tumor, der zwölf Tage zuvor von der bildgebenden Diagnostik unentdeckt blieb. Der verantwortliche Facharzt untersucht sofort per Ultraschall nochmal genau diese Stelle und bestätigt einen Befund, der sich zum Glück in der Biopsie als gutartig erweist.

Über 130 Facharztpraxen und Kliniken in Deutschland, weitere im Ausland, beschäftigen inzwischen MTUs.

Die Taktilografie erfolgt stets unter ärztlicher Verantwortung: Fachärzt:innen stellen anhand des dokumentierten MTU-Befundes die Diagnose und leiten, falls erforderlich, weitere Schritte ein. Mit der MTU bilden sie ein Team. Jede Frau kann die Untersuchung in einer der Praxen wahrnehmen, auch wenn sie dort ansonsten keine Patientin ist.



Weiterlesen

Ein weiteres Angebot von discovering hands ist die Anleitung zur Taktile Selbstuntersuchung „ATS“:

**Zertifizierte MTU leiten Frauen 1:1 bei der taktilen Selbstabtastung ihrer Brust individuell und detailliert an. So können sie die Selbstuntersuchung später regelmäßig und systematisch durchführen – eine wichtige Säule der Früherkennung!**

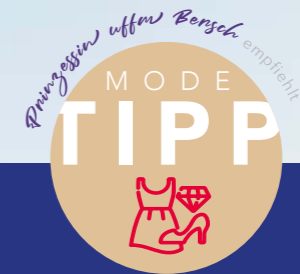
Während der Anleitung werden individuelle Fragen oder anatomische Besonderheiten besprochen. Für die Abtastung Zuhause erhält die Patientin ein ausführliches Gesundheitsbuch als Anleitung.

Die MTU-Qualifizierung dauert neun bis zehn Monate. discovering hands kooperiert dabei mit speziellen Berufsförderungswerken. Neben der intensiven Schulung der Tastfähigkeit sind weitere Inhalte medizinisches Wissen, soziale Fertigkeiten im Umgang mit den Patientinnen, die Anamnese und die schriftliche Dokumentation am PC. In mehrtägigen Assessments wird zuvor festgestellt, ob die Interessentinnen die erforderliche Tastfähigkeit sowie die sozialen und kommunikativen Voraussetzungen mitbringen. Discovering hands freut sich über Interessentinnen für diesen einzigartigen Beruf, in dem Frauen mit Schwerbehinderung anderen Menschen so viel helfen können. Bettina Schniedermann sagt: „Es ist sehr erfüllend, Frauen mit Brustkrebs so zur Seite stehen zu können. Sie sind sehr dankbar dafür, bei all ihren Belastungen und Ängsten eine kompetente Ansprechpartnerin zu haben, die selbst schon eine schwere Erkrankung durchstehen musste.“



*Gudrun Heyden*

Freiberufliche Redakteurin, Mitarbeiterin für Pressearbeit & PR bei discovering hands



Modedesignerin

## La Mesma



Webseite  
<https://la-mesma.com/>



Instagram  
[https://www.instagram.com/la\\_mesma/](https://www.instagram.com/la_mesma/)



<https://www.facebook.com/lamesmaofficial>

Schwimmen bedeutet für viele an Brustkrebs erkrankte Frauen eine Wohltat. Denn das Schwimmen ist eine sanfte und schonende Sportart, die dabei helfen kann, ein Lymphödem zu reduzieren, die gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System stärkt und psychischen Stress langfristig abbauen kann.

Es ist jedoch nicht immer leicht für eine Schwimmerin, modische Bademode zu finden, die auch ihren ästhetischen Vorstellungen entspricht.

Wenn die quirlige Schwimmmode-Designerin Esther Hirsch auf die Frage antwortet, warum sie Bademode für an Brustkrebs erkrankte Frauen entwickelt, antwortet diese voller Überzeugung: „Mit der Bademode von LA MESMA möchte ich Frauen, die ihre Brust verloren haben, wieder das Gefühl von Weiblichkeit geben. LA MESMA ist aus dem Wunsch heraus entstanden, schöne, funktionale und hochwertige Bikinis und Badeanzüge zu entwerfen. Sie sollen den Frauen Halt geben, ihrem Busen, ihrer Prothese und ihrer Seele. Sie soll Frauen daran erinnern, dass sie wunderschön sind, so wie sie sind!“

Wie ich finde, ist Esther Hirsch dies voll und ganz gelungen!

Schau Dir die  
Natur an und  
Du wirst alles  
verstehen

Albert Einstein



# Viel Spaß beim Suchen

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

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

Arnika | Baldrian | Brennessel | Efeu | Eibisch | Euphrasia | Fenchel | Flohsamen | Ginkgo | Ingwer | Johanniskraut | Knoblauch | Kümmel | Lavendel | Salbei

# Familienhörbücher für unheilbar kranke Mütter und Väter

## Ein klingendes Geschenk für die Zukunft

Ich bin die Fremde im Zug, der man Geschichten aus dem Leben erzählt. Daraus machen wir bei der Familienhörbuch gGmbH professionell kostbare Geschenke für die Ewigkeit.

Für die Zukunft, wenn die Erzähler:innen, Menschen mit einer lebensverkürzenden Diagnose, nicht mehr leben. Dann bleibt ihren Familien die Lebensgeschichte, die Stimme, die Erinnerungen. Das begleitet Kinder, wenn die Mutter oder der Vater sie nicht mehr begleiten können.

Bis zu drei Tage lang arbeitet unser Team aus Journalist:innen,

Sounddesigner:innen, Psychoonkolog:innen, Grafikdesigner:innen mit den Menschen, um deren Audiobiographie zusammenzustellen, entweder bei mir, bei den „Kunden“ Zuhause, auf Palliativstationen oder im Hospiz. Es wird fröhlich und lebendig, Kräfte werden mobilisiert, um dieses Projekt noch zu schaffen. 337 Teilnehmer:innen haben bisher ein Familienhörbuch aufgenommen.

Die Bücher werden so individuell wie der Mensch, um den es geht, der seine Geschichte mit eigener Stimme erzählt, ohne Schablone. Enthalten sind beispielsweise Erzählungen von der Geburt der Kinder, dem Kennenlernen des Partners, der Partnerin, Anekdoten aus der Kindheit, Tonaufnahmen vom eigenen Musizieren in der Kindheit oder von der liebsten Gute-Nacht-Geschichte, einem Gebet, einem Lied. Dieses akustische Vermächtnis kann einen Umfang von sechs bis 12 Stunden erreichen, ein Hörspiel nur mit Original-Tönen, die das Leben zum Klingen bringen. Rund

100 Stunden Arbeit stecken in einem Buch. Die Kosten – zwischen 5000 und 6000 Euro – werden ausschließlich durch Spenden gedeckt.

Die Idee der Initiative, die ich 2017 gestartet habe: Mein Leben in meinen Worten für meine Kinder zu hinterlassen. Viele Patient:innen haben den starken Wunsch, selbst Aufnahmen zu machen, um diese ihren Liebsten zu schenken. Doch fehlt oft der ausschlaggebende Impuls zu starten und die professionelle Struktur, wie sie familienhoerbuch.de bietet. Ich beobachte, dass die Menschen danach versöhnt und vorbereitet ein Stück ihres Lebens weitergehen können.

Mit den Audiobiographien will ich die Sprachlosigkeit rund um das nahe Sterben aufbrechen, die ich oft beobachte. Wann das Hörbuch den Kindern gegeben wird und wie sie es aufnehmen, das weiß ich nicht. Denn wenn die audiobiographische Begleitung abgeschlossen ist, steige ich wieder aus dem Zug aus.

Wir bieten auf Wunsch psychoonkologische Beratung an, bei der Entscheidung, wie und wann das Familienhörbuch übergeben werden soll. Unser Projekt wird zudem wissenschaftlich evaluiert und die Ergebnisse sind vielversprechend. Das stärkt unser Team in unserem Tun.

## Voraussetzungen und Infos:

- Lebensverkürzende Diagnose
- Minderjährige Kinder
- Für Betroffene kostenfrei
- Spendenfinanziert
- Bisher 337 Hörbücher
- auch mehrsprachig möglich
- Info-Flyer zum Download
- familienhoerbuch.de



Judith Grümmer

Geschäftsführende Gesellschafterin  
Projektinitiatorin Köln

Judith Grümmer ist die Erfinderin von Familienhörbuch gGmbH. Die gelernte Journalistin, Jahrgang 1958, macht mit einem ehrenamtlichen Team aus den Erzählungen und Dokumenten schwerkranker Elternteile professionell klingende Geschenke für die Zukunft.

# Das Umarmungstuch und das Engagement

eines Vereins für an Brustkrebs erkrankte Frauen

Der Verein mamazone e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, das Bewusstsein für Brustkrebs und die Bedürfnisse von betroffenen Frauen und deren Angehörigen in der Öffentlichkeit zu fördern. Durch seine breite Palette an Unterstützungsangeboten und Projekten wie das Umarmungstuch hat mamazone e.V. bereits vielen Frauen geholfen, ihre Krankheit zu bewältigen und wieder Hoffnung zu schöpfen.

## Strickaktion für Frauen mit Brustkrebs

Eines der großen Hobbys des Vorstandsmitglieds Biggi Welter von mamazone e.V., ist das Stricken. Aus ihrer Leidenschaft für das Stricken und ihrem Engagement für den Verein mamazone e.V. und seinen Zielen, entstand die Idee zu einem Umarmungstuch für an Brustkrebs erkrankte Frauen, die sich in der Therapie befinden.

Dazu gewann Biggi Welter die Unterstützung der Strickdesignerin Melanie Berg, die das Umarmungstuch designte und Lana Grossa als Sponsor der hochwertigen Merinowolle. Mit einer überwältigenden Resonanz aus ganz Deutschland folgten Handarbeiterinnen Biggi Welters Aufruf, für Erkrankte kleine Dreiecke aus rosa Wolle zu stricken, mit einem besonderen Akzent in rot.

Nach ihrer Fertigstellung werden die Dreiecke von den Freiwilligen zum Zusammensetzen an mamazone e.V. eingesendet. Im Augsburger Büro werden diese mit viel Liebe und guten Wünschen zu einem Ganzen zusammengefügt, ehe die fertigen Umarmungstücher an Betroffene verschenkt werden und dadurch Trost und Geborgenheit schenken.

Biggi Welter im Zitat:

„Mir wurde bei meiner Erkrankung so liebevoll geholfen von anderen Frauen und jetzt verschenken wir eine Umarmung mit dem Dreieckstuch, um erkrankten Frauen zu zeigen:

*Ihr seid nicht allein!*“



Für weitere Informationen zu diesem besonderen Projekt oder bei Interesse an einem Umarmungstuch, scanne bitte den QR-Code oder gebe den Link in deinem Browser ein: <https://www.mamazone.de/umarmungstuch/>



Verein

**mamazone**

## WORIN BESTEHT DAS ENGAGEMENT DER MAMAZONEN, WIE SIE SICH SELBST-BEWUSST NENNEN?

Der Verein mamazone e.V. ist einer der am längsten bestehenden Vereine, der sich zum Ziel setzte, Frauen mit Brustkrebs in allen Stadien ihrer Erkrankung zu unterstützen. Dieser wurde im Jahr 1998 von vier betroffenen Frauen gegründet. Mit am entscheidendsten prägte Ursula Goldmann-Posch, die am 4. Juni 2016 an den Folgen ihrer Erkrankung verstarb, die Entwicklung des Vereins.

Für Frauen mit Brustkrebs bietet mamazone e.V. spezielle Informationsmaterialien, Beratungs- und Gruppenangebote an. Diese richten sich auch an Frauen, die nach einer Erstdiagnose und Behandlung mit einer Metastasierung konfrontiert sind. Der Verein arbeitet zudem eng mit einem medizinischen Beirat zusammen, um die Behandlungsmöglichkeiten für an Brustkrebs erkrankte Frauen zu fördern und engagiert sich in politischen Debatten, um die Situation von betroffenen Frauen zu verbessern.



**Nicole Kultau**

Brustkrebsbloggerin,  
Patientenvertreterin



Instagram:  
[https://www.instagram.com/mamazone\\_ev/](https://www.instagram.com/mamazone_ev/)



Facebook:  
<https://www.facebook.com/search/top?q=mamazone%20-%20frauen%20%26%20forschung%20gegen%20brustkrebs%20e.v.>

Brustkrebs gemeinsam verstehen - handeln und weitersagen!

Das ist mamazones Motto für das „Projekt Diplompatientin“. Jedes Jahr im Herbst bringt mamazone e.V. Patientinnen, Ärzte und andere Spezialisten aus dem Gesundheitswesen zum direkten Informationsaustausch über neueste Forschungsergebnisse und Therapiemöglichkeiten zusammen und lädt zu einem gemeinsamen Austausch ein.

# Impressum

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

Texte:

Manuela Czech, Timm Dauelsberg, Marion Engel, Judith Grümmer,  
Gudrun Heyder, Sybille Kluber-Rieken, Nicole Kultau, Patricia Martin,  
Tanja Zimmermann, Kim Zulauf

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

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

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

Mit Unterstützung der Novartis Pharma GmbH.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2023

Bildnachweise: S. 07/40: © fizkes/istockphoto.com; S. 17: © Farknot\_Architectn/istockphoto.com; S.19: © Lightfox/photocase.de; S. 32: © Belyjmishka/istockphoto.com; S. 39: © kupicoo/istockphoto.com; S. 41: © undrey/istockphoto.com; S. 43: © Addictive Stock/photocase.de; S. 47: © Ivan Bajic/istockphoto.com; S. 48: © Maxii/photocase.de; S. 50: © Neyya/istockphoto.com; S. 56 © StockGood/istockphoto.com; S. 61 © Ulrike Adam/photocase.de; S. 62–63 © Edyta Pawlowska/photocase.de; S. 65 © jotily/istockphoto.com; S. 66 © PeopleImages/istockphoto.com; S. 71 © Mundus-Images/istockphoto.com; S. 81 © TNL Design und Illumi/photocase.de

# Wer kann uns den Himmel rauben ...?



Novartis Pharma GmbH  
Roonstraße 25  
90429 Nürnberg  
[www.novartis.de](http://www.novartis.de)



klarigo   
— Verlag für  
Patientenkommunikation