

# Du bist die Heldin deines Lebens

Die **Saselerin Isabell Ziegler** setzt sich für Frauen mit der **Diagnose Brustkrebs** ein. Gemeinsam mit anderen engagierten Frauen, helfen sie Betroffenen mit dem Verein **LebensHeldin!**

Das **ALSTERTAL MAGAZIN** sprach mit ihr über die Diagnose des Schreckens.

Sie ist selbst betroffen und berichtet, was es mit einer Frau macht.

“Aus dieser Krankheit geht eine Frau anders heraus – sie verändert alles”, sagt Isabelle Ziegler. “Das hakt man nicht einfach so ab!” Manch eine Frau geht nicht mehr in ihren Beruf zurück, anderen zerbrechen die Beziehungen. Sie durchlebt angstvolle Phasen mit Chemo-Therapien, Bestrahlungen und Brust-Operationen. “Nach Überwindung dieser Krankheit ist eine Frau einfach anders drauf!”

Die Krankheit hat sie aber auch in Verbindung gebracht. Mit den Lebensheldinnen. Der Verein unterstützt Frauen nach Brustkrebs und engagiert sich für Brustkrebs-Prävention und Aufklärung. Er stärkt Frauen in ihrer Selbstwirksamkeit und öffnet das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil. LebensHeldin! steht für individualisierte

Heilungswege und ein glückliches Leben nach der Therapie. So steht es auf der Webseite der Heldinnen.

Nun erscheint auch das Mutmachbuch. In 21 Geschichten erzählen Frauen über Mut, Hoffnung und Zuversicht. Denn eine Brustkrebs-Diagnose kegelt eine Frau aus ihrem Leben. Von einer Sekunde zur anderen ist nichts mehr, wie es war.

Sie durchlebt angstvolle Phasen mit Chemo-Therapien, Bestrahlungen und Brust-Operationen. Jede Frau wünscht sich gesund zu werden und

Das neue Buch „**Du bist die Heldin deines Lebens**“ kann jetzt bestellt werden. Weitere Infos: [www.Lebensheldin.de](http://www.Lebensheldin.de)



Isabell Ziegler: „Die Diagnose Brustkrebs ist eine Zesur im Leben einer Frau. Und sie verändert von einer auf die andere Sekunde alles!“

sehnt sich nach einer Perspektive. Der vielleicht wichtigste Schritt zur ganzheitlichen Heilung beginnt mit Bewusstwerdung: Ich bin viel stärker als ich glaube. Es beginnt mit der Fragestellung: wie beeinflussen meine Gedanken, Gefühle, Emotionen und Handlungen meine Gesundheit und was kann ich positiv verändern? Das ist die Leitlinie des Buches.

Wenn die Krankheit besiegt ist, ist der Alltag nicht mehr wie vorher. Das sind die Erfahrungen tausender betroffener Frauen. Jede siebte Frau erkrankt an Brustkrebs. Das sind 70.000 Frauen pro Jahr. Und es sind heute nicht mehr nur die Frauen mit dem Alter 60 plus. “Die Betroffenen werden immer jünger”, so Ziegler. Die Gründe dafür liegen noch im Verborgenen, aber einige Ursachen liegen

bereits fest: Situationen mit hormonellem Ungleichgewicht bzw. bei Hormontherapie, Rauchen, schlechte Nahrungsmittelzusammensetzung wie etwa fettreiche Ernährung, Alkoholkonsum, Übergewicht und Diabetes Typ II., aber auch Vererbung und eine geringe körperliche Aktivität können Ursachen sein. Schon das Leben in der Großstadt mit zahllosen Schadstoffen kann Ursache sein.

Doch es gibt inzwischen auch eine gute Nachricht: 90 Prozent der Frauen mit früh erkanntem Brustkrebs besiegen die Krankheit. Darum bieten die LebensHeldinnen ebenfalls Beratung im Bereich Krebs-Prävention an.

LebensHeldin e.V.-Vorständin Silke Linsenmaier rät daher, früh den Kontakt zur Initiative herzustellen. “Die Diagnose Brustkrebs ist in der frühen Phase größte seelische und körperliche Belastung. Und oft fehlt der Zugang, um die lebensbedrohliche Krankheit positiv zu bewältigen. Von der Diagnose bis zur Nachsorge fehlt ein innovatives, gemeinnütziges Angebot zur Verbesserung der Lebensqualität, das für alle Frauen erreichbar ist und dem aktuellen Zeitgeist entspricht. Darum machen wir die LebensHeldinnen!”

