

Leben mit Brustkrebs

# Sich endlich wieder wohlfühlen

*Die Therapie ist überstanden. Aber die seelischen und körperlichen Narben bleiben, die Sorgen, die Angst vor einem Rückfall. Diese beiden Frauen helfen Patientinnen beim Wieder-stark-Werden – mit ihrem Verein „LebensHeldin!“*



Silke Linsenmaier (li.) und Isabella Ladines haben gemeinsam die Initiative „LebensHeldin!“ gegründet

**B**ILD der FRAU: *Wie sind Sie auf die Idee für den Verein „LebensHeldin!“ gekommen?*

**Silke Linsenmaier:** Jede 7. Frau erkrankt an Brustkrebs. 70 000 jedes Jahr und sie werden immer jünger. Mindestens 700 000 Frauen haben „überlebt“. Aber so eine Erkrankung hakt man nicht so einfach ab, viele fühlen sich nach der Brustkrebstherapie allein gelassen und hilflos. Sie gelten als „gesund“ obwohl sie chronisch krank sind und treffen auf Unverständnis im familiären und beruflichen Umfeld, wenn sie

nicht wieder „funktionieren“. Sie wollen ihr Leben wieder in die Hand nehmen, wissen nicht wie. Da setzen wir an.

**Isabella Ladines:** Wir träumen von einer Welt, in der die Frauen ihre BHs nicht zwischen Bettpfannen und Rollatoren kaufen müssen. Wir wünschen uns eine Welt, in der die Heilung der Seele genauso wichtig ist wie die Heilung des Körpers.

**Wie kann das gehen?**

**Silke Linsenmaier:** Wir schließen eine Lücke in der Nachsorge. Im Mittelpunkt unserer gemeinnützigen Initiative stehen Schönheit, Lebens-

freude und Selbstwert. Dafür entwickeln wir eine professionelle Online-Plattform. Das Herzstück ist ein Coaching-Programm, das die Frauen auf ihrem Heilungsweg begleitet. Außerdem sind Experten-Videos geplant. Frauen mit Brustkrebs sind für uns echte Lebens-Heldinnen und haben sich eine Auszeit verdient. Das ermöglichen wir ihnen mit unseren Healing-Reisen und Workshops.

**Isabella Ladines:** Wir wollen möglichst viele Frauen auf ihrem Heilungsweg begleiten. Über die Online-Plattform geht das sogar rund um

die Uhr. Ein Videokurs mit persönlichen Erfahrungen von Lebens-Heldinnen und Experten-Interviews soll helfen, die wichtigsten Fragen nach der Therapie zu beantworten: Was kann ich im Alltag tun, um fit zu bleiben, wie mein Immunsystem stärken, um wieder gesund und vor allem glücklich durch mein Leben zu gehen.

**Und was passiert auf den Healing-Reisen?**

**Isabella Ladines:**

In einem Wellness-Hotel können Betroffene ein Wochenende lang die Seele baumeln lassen, gesund

# LebensHeldin!

JA ZUM LEBEN NACH BRUSTKREBS

**Infos:** [www.lebensheldin.de](http://www.lebensheldin.de). Die Healing-Wochenenden sind für die Teilnehmerinnen kostenfrei. Frauen, die in ihrem Leben die Diagnose Brustkrebs bekommen haben, können sich bewerben, unabhängig davon, wie lange die Diagnose her ist. Die Plätze sind begrenzt.

**Spendenkonto:** Verein LebensHeldin!  
Hamburger Volksbank  
IBAN: DE66 2019 0003 0084 6025 03  
BIC: GENODEF1HH2

essen und sich mit anderen Lebens-Heldinnen gemeinsam entspannen, Stress und Angst loslassen, neue Kraft gewinnen. Es gibt Sauna, sanftes Yoga, Meditationen, ein Verwöhn- und ein spezielles Workshop-Programm. Dabei geht es auch darum, welchen großen Einfluss Seele und positives

Denken auf den Heilungserfolg haben.

**Großartig. Und wie wird das Ganze finanziert?**

Wir haben Partnerschaften mit Unternehmen und anderen Organisationen geschlossen. Triumph International ist zum Beispiel einer unserer großen Förderer.

ERIKA KRÜGER

## „Das Wochenende hat mir so viel Kraft gegeben“

Zwei Teilnehmerinnen berichten



Stéphanie Diederichsen (44) aus Hamburg, erkrankte 2014 an Brustkrebs:

» Alle Frauen beim Healing-Wochenende haben ähnliche Ängste und Sorgen. Alles offen auszusprechen, nimmt etwas von dem Schrecken und dem Stress. Die liebevolle und professionelle Leitung der Workshops

hat mir Energie, Lebensmut und Zuversicht geschenkt und mich sehr gestärkt



Stefanie Nennecke (55) aus Hamburg, hatte schon drei Mal die Diagnose Brustkrebs, 2010 wurde ihr eine Brust entfernt:

» Das Healing-Wochenende war ein Traum: aufbauend, verbindend, unterstützend und einfach nur wundervoll. Ich trage dieses Wochenende in

meinem Herzen und kann mich in Momenten der Unsicherheit immer wieder gedanklich dort „hinbeamen“ und das wohlige, unterstützende Gefühl wieder heraufbeschwören.