

Lebens Heldin!



Mit Fotografien von Martina van Kann



Grußwort der Schirmfrau Angelika Schindler-Obenhaus

11 Vorwort Prof. Dr. Pauline Wimberger

17 Diagnose Brustkrebs Du bist nicht allein! Prof. Dr. med. Bahriye Aktas

Aufbruch in eine holistische Gesundheitskultur Andreas Schöfbeck

DU bist eine LebensHeldin! Silke Linsenmaier, Isabella Ladines

> Die Wiederentdeckung der Frau in Dir

Mit dem Mut einer Löwin Wie ich die innere Kraft in mir geweckt habe Iulia Ankiewicz Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier und Isabella Ladines

Lachen ist die beste Medizin Juchhu! Ich lebe! Michaela Kassen Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier

40 Der Schatz ist in mir Ich habe das Lerngeschenk erkannt Silvana Koch-Mehrin Interview und Text: Silke Linsenmaier

Die Illusion von Stärke Schwäche hat mich stark gemacht Elisabeth Schweizer

Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier

Mein Leben ist ein Feuerwerk

Kontrolle abgeben, um im Sternenregen zu tanzen Isabelle Ziegler

Interview und Text: Heike Klümper-Hilgari

Du bist viel mehr. als Du glaubst

87 Die Kräfte einer Heldin Wie ich gelernt habe, meine Super-Power für mich zu nutzen Birgit Dietrich

Interview und Text: Heike Klümper-Hilgart

Krebs - harter Panzer und weicher Kern

Perfektionismus schützt nicht vor Verletzlichkeit Dr. Jeanette Dittmann

Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier

Der Weg meines Herzens Der Krebs hat mich zu mir selbst geführt

Sabine Westerheide Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier

Mein Rettungsfallschirm besteht aus Liebe

Ich ziehe die Reißleine – für eine gesunde Ernährung Stéphanie Diederichsen Interview und Text: Silke Linsenmaier

118 Blume des Lebens Meine Tränen lassen Blumen wachsen Anjamani Reich Interview und Text: Silke Linsenmaier

Das Geschenk Deines Lebens

: 134

136 Ich erkenne mich selbst Die Reise zu mir ist Gesundheit Ira Richter Interview und Text: Silke Linsenmaier

Glaube, Liebe und Hoffnung Mein Leben hat einen neuen Sinn Christina Mathesius Interview und Text: Silke Linsenmaier

Mein Lebensbaum Nach der Krankheit bin ich neu erblüht Simone Wiesen Interview und Text: Silke Linsenmaier

167 Ohne Rettungsweste über den Ozean Die außergewöhnliche Reise von Meike und George Meike Hencke Interview: Silke Linsenmaier, Text: Meike Hencke

Das Leben ist kostbar Erst der Tod zeigt mir die wahre Schönheit des Lebens Anja Caspary Interview und Text: Silke Linsenmaier

192 DU bist die Heldin **Deines Lebens**

194 Narben aus Gold Die Goldspur meiner Lebens-Risse Susan Uhlemann Interview und Text: Silke Linsenmaier

Auf Regen folgt Sonnenschein Sie sagten "Regeln Sie alles", doch ich stellte neue Regeln auf Andrea Cordes

Diamanten sind die Splitter gefallener Sterne

> Der kostbare Schatz erstrahlt in mir Caroline Georgy Interview und Text: Silke Linsenmaier

> Interview und Text: Heike Klümper-Hilgart

Mein spirituelles Erwachen Durch meine Augen blicke ich in meine Seele Kendra Zwiefka

Der Tsunami meines Lebens Mein Weg durch die Dunkelheit zum Licht Friederike Bienas Interview und Text: Silke Linsenmaier

Interview und Text: Heike Klümper-Hilgart

Ipanii - Meine Wiedergeburt in ein neues Leben Der Weg zu meiner Berufung Stefani Nennecke Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier

Was Dich auf Deiner HeldinnenReise stärken kann

67 Schenk Deiner Dr. Kristin Arp

Warum Vitamine so wichtig sind Dr. Kathrin Vergin

Darmgesundheit für ein starkes Immunsystem

Ein erfülltes Liebesleben nach Brustkrebs

Dr. Neda Nabavi

Nimm Dir Zeit für Dich Mit Yoga ungeahnte Kräfte aktivieren Christine Raab

76 Deine besondere Schönheit ohne Haare Mit Selbstbewusstsein durch die Therapie

Spiegel der Seele und der Gesundheit

Gesundes Haarwachstum nach der Therapie BE ORGANIC

126 Dein Körper braucht Dich TCM - Balance für Dein Leben

Deine innere Ruhe ist die Nr. 1 Stressreduktion für Deine Gesundheit Dr. med. Janna Scharfenberg

182 Gesundheit beginnt im Kopf

Tipps von Expert*innen

Zahngesundheit ein Lächeln

Kirsten Gröling

74

Aderans

Nadine Erdmann

Das Wunderwerk in unseren Zellen

Dr. med. Goran Stojmenović Isabella Ladines und Silke Linsenmaier in Kooperation mit Goran Stojmenovic

190 Heilende Hände Silke Laudenbach

246 Plötzlich in den Wechseljahren Tipps im Umgang mit Hitzewellen & Co. XbyX

Entdecke Deine Weiblichkeit Wie Du lernst, Dich selbst zu lieben Bahar Yilmaz

Die Kraft des Loslassens Ulrike Alt

> Meine Angst und ich Annehmen - loslassen -Vertrauen gewinnen

262 Was ich vom Leben gelernt habe: Es geht weiter!

Die Diagnose hat alles verändert Birgit Dietrich Interview: Heike Klümper-Hilgart,

Text: Heike Klümper-Hilgart und Silke Linsenmaier Eine einzigartige Sisterhood

> Du bist nicht allein! Isabelle Ziegler Text: Heike Klümper-Hilgart

für Frauen

LebensHeldin! e.V. kann Dein Leben verändern

Die Studie zum LebensHeldin!-Angebot

Dr. Ina Zschocke

270 LebensHeldin! e.V. Die Bewegung für eine neue Frauengesundheit Silke Linsenmaier,

Unsere Inspirationsquellen

Willkommen bei LebensHeldin! e.V.

278 Danke

Warum gibt es in diesem Buch Anzeigen und Sponsoren?

287 Impressum

Sämtliche Fotos von Martina van Kann





Silke Linsenmaier, 1. Vorsitzende

Isabella Ladines, 2. Vorsitzende

Susan Uhlemann, Schatzmeisterin

Vorwort

Prof. Dr. med. Pauline Wimberger

Direktorin der Klinik und Poliklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
an der Technischen Universität Dresden

Liebe Patientin, liebe Angehörige, liebe Interessierte,

das Projekt von LebensHeldin! e.V. begleitet Frauen während und nach einer Brustkrebserkrankung. Die Initiative schließt damit eine Lücke, um die Therapie positiv zu bewältigen und wieder JA zum Leben zu sagen. Dies ist höchst unterstützenswert!

In dem vorliegenden Buch teilen 21 Frauen ihre Erfahrungen und schenken damit Mut und Kraft. Sie zeigen, dass die innere Einstellung und der Glaube an die eigenen Kräfte eine wichtige Rolle im Heilungsprozess spielen können.

Mit fällt immer wieder auf, dass Frauen mit Brustkrebs häufig einen sehr hohen Anspruch an sich selbst stellen und zu Perfektionismus tendieren. Sicherlich ist übermäßiger und negativer Stress nicht der alleinige Auslöser einer Krebserkrankung, nichtsdestotrotz sollte mehr darauf geachtet werden, Körper und Seele in Einklang zu bringen und sich auf das "Wesentliche" zu konzentrieren.

Entspannungsübungen zur Angst- und Stressbewältigung, Meditation und Achtsamkeit sind entscheidend, aber ebenso, das Positive im Leben zu sehen, sich auch an kleinen Dingen zu erfreuen und daraus Kraft zu ziehen.

Gesunde, ausgewogene Ernährung und sportliche Aktivität spielen eine große Rolle, aber auch – soweit möglich – die Fähigkeit, das Leben zu genießen. Gerade die persönlichen Erfahrungen von Lebens-Heldinnen können dabei gute Hilfestellungen leisten und Wege aufzeigen, um mit der Diagnose und ihren Auswirkungen besser umgehen zu können.

Ich wünsche Dir, dass diese zum Teil sehr zu Herzen gehenden Beiträge Dich positiv bestärken, mutig Deinen eigenen Heilungsweg zu gehen, und wünsche Euch allen alles erdenklich Gute.

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Pauline Wimberger

Diagnose BrustKrebs - Du bist nicht allein!

Prof. Dr. med. Bahriye Aktas

Direktorin der Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde des Universitätsklinikums Leipzig

Die Diagnose Brustkrebs ist für viele Frauen zunächst ein Schock, der sie völlig unvorbereitet trifft. Die meisten wünschen sich Antworten auf ihre dringenden Fragen: Wie verändert die Krebserkrankung mein Leben? Was kann ich tun, um wieder gesund zu werden, und wie kann ich die Krankheit positiv bewältigen?

Brustkrebserkrankungen sind oft heilbar

Die Mehrzahl der Frauen kann geheilt werden und auch mit der chronischen Erkrankung ist ein erfülltes, glückliches Leben noch viele Jahre möglich. Die personalisierte Medizin hat bereits Einzug gehalten und durch neue Forschungserkenntnisse werden die Leitlinien (Behandlungsempfehlungen) jedes Jahr aktualisiert. Das Einholen einer Zweitmeinung, welche Therapie für Dich sinnvoll ist, kann hilfreich sein und Dein Selbsthilfepotenzial und Deine Kompetenz als Patientin stärken.

Du entscheidest über Deinen Körper

Grundsätzlich ist Dein Wunsch mitentscheidend, welche Art der Operation und Therapie durchgeführt wird. Leider kann eine komplette Brustentfernung weder verhindern, an Brustkrebs zu erkranken, noch, dass die Krankheit wiederkommt. Ein gewisses Restrisiko einer erneuten Brustkrebserkrankung bleibt, deshalb ist es so wichtig, dass Du die Nachsorgetermine regelmäßig wahrzunimmst.

Eine Brustkrebsbehandlung ist nicht einfach zu verarbeiten, weil das eigene Körperverständnis und das allgemeine Verständnis von Weiblichkeit erschüttert werden kann. Wie Frauen mit der Krankheit und dem neuen Körperbild nach der Operation umgehen und neues Vertrauen in den Körper gewonnen wird, ist ganz unterschiedlich.

Du musst lernen, an Dich selbst zu denken, denn Du stehst im Mittelpunkt Deines Heilungswegs und solltest Dich fragen, was Du in Deinem Leben verändern musst, um zu gesunden. Keine Frau wird damit allein gelassen – Du hast die Möglichkeit, Unterstützung von einer erfahrenen Psycho-Onkologin zu bekommen.

Bleib am Ball!

Nach Abschluss der Therapie solltest Du Dich jährlich darüber informieren, ob neue Forschungsergebnisse zu Deiner Krebsart vorliegen. Bleib am Ball und frage gezielt bei Deinen betreuenden Medizinern nach, denn möglicherweise gibt es aktuelle Erkenntnisse und Behandlungsmethoden, die Deine Prognose verbessern und die Du in Anspruch nehmen kannst.

Nutze außerdem die Chance zum Dialog mit anderen Frauen, die Deinen Weg bereits gegangen sind – diese wissen, was für Gefühle nach Abschluss der Therapie hochkommen, welche Gedanken und Befürchtungen entstehen.

Du bist nicht allein!

12

Aufbruch in eine holistische Gesundheitskultur

Andreas Schöfbeck

Vorstand der BKK Pro Vita

13

LebensHeldin! e.V. unterstützt Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, und hilft ihnen dabei, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das Zauberwort heißt Selbstwirksamkeit. Als Krankenkasse befürworten wir diese Arbeit so gerne, weil wir von der Wirkung überzeugt sind und den betroffenen Frauen Mut machen wollen.

Als Vorstand einer gesetzlichen Krankenkasse plädiere ich dafür, dass das Wissen um die ganzheitliche Gesundheit jedem Erwachsenen, der sich heute mit Krankheiten auseinandersetzen muss, leichter zugänglich sein sollte.

Wir sind einer Krankheit nicht hilflos ausgeliefert

Bruce Lipton, einer der genialsten Epigenetiker unserer Zeit, hat herausgefunden, dass unsere Gene einen viel geringeren Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten haben als noch vor wenigen Jahren gedacht. Er erklärt das, indem er den Vergleich zum Computer zieht: Unsere Gene sind die Hardware, unsere Emotionen die Software. Der weltweit anerkannte Wissenschaftler hat erstaunliche Erkenntnisse über die biochemischen Funktionen unseres Körpers veröffentlicht. Sie zeigen, dass unser Denken und Fühlen bis in jede einzelne unserer Zellen hineinwirkt und unser physisches Leben bestimmt.

Wenn unsere "Software", also unser Denken und unsere Emotionen, ausschlaggebend für Krankheit ist, dann wird klar, dass wir etwas verändern und selbst dazu beitragen können, unseren gesundheitlichen Zustand zu verbessern.

Positive Emotionen stärken unser Immunsystem

Die Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie (PNI) befasst sich damit, wie Emotionen unser Immunsystem beeinflussen. Die PNI kann längst belegen, dass die Psyche eine sehr viel größere Bedeutung für Krankheit und Gesundheit hat, als die Medizin bisher angenommen hat.

Positive Emotionen stärken unser Immunsystem. Und negative Emotionen – vor allem psychische Dauerbelastungen und Stress – können es derart negativ beeinflussen, dass wir anfälliger für unterschiedliche Krankheiten werden.

Manchmal liegen die Ursachen für Krankheiten in der frühen Kindheit. Gerade die ersten Lebensjahre können einen überproportional großen Einfluss auf unsere spätere psychische und körperliche Gesundheit haben. Frühe Bindungs- und Beziehungserfahrungen spielen hier eine ganz wichtige Rolle.

Viele Menschen spüren, wenn sie emotional stark belastet sind, oder dass Themen aus der Vergangenheit verdrängt oder noch nicht gelöst sind. Sie haben jedoch nicht immer den Mut, daran zu arbeiten. Mein Appell an alle Frauen, die an einem solchen Punkt stehen:

Sei mutig: Schau hin, was geheilt werden möchte!

Teil 1

Die Wiederentdeckung der Frau in Dir

Wie Du mit Selbstfürsorge und Selbstliebe in Deine weibliche Urkraft kommst und Deine innere und äußere Schönheit entdeckst.



Michaela Kassen *1973 Bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung scheint noch alles in Ordnung. Nur vier Wochen später ertastet Michaela einen Knoten in ihrer Brust. Eine Mammografie und Stanz-Biopsie bringen die Wahrheit für die 44-Jährige ans Licht: Brustkrebs. Michaela will nicht aufgeben, doch sie muss sich von ihren Zukunftsplänen lösen, um neue Perspektiven in ihr Leben zu bringen.

Lachen ist die beste Medizin

Juchhu – ich lebe!

"Wer den Tag mit einem Lachen beginnt, hat ihn schon gewonnen", sagt Cicero. Die Diagnose Brustkrebs nimmt mir das Gefühl, eine Gewinnerin zu sein. Plötzlich muss ich mein Wohlbefinden völlig neu betrachten. Ich will gesund sein! Darauf lege ich meinen Fokus – nicht auf das Kranksein. Dabei erinnere ich mich an das, was in mir steckt und was ich mir nicht verderben lassen will: Lachen aktiviert positive Gefühle in meinem Gehirn und Sprudelblasen in meinem Bauch, es bringt Sonne in mein Herz. Es befreit mich und ist meine wichtigste körpereigene Selbstheilungskraft.

Verlorene Tage

Bei der Kontrolluntersuchung ist alles in Ordnung. Vier Wochen später verbringe ich zusammen mit meinem Freund einen gemütlichen Freitagabend auf dem Sofa vor dem Fernseher. Ganz plötzlich habe ich Schmerzen in der Brust, da ist irgendwas, das fühlt sich nicht gut an. "Es ist bestimmt nur eine Zyste oder eine Entzündung", versucht mein Freund mich zu beruhigen. Doch auf einmal ist das Wochenende nicht mehr entspannt, sondern nervenaufreibend lang.

Ich habe Angst. Trotzdem frage ich nicht bei Dr. Google – das würde mich noch verrückter machen. Ständig taste ich an meiner Brust herum. Vielleicht verschwindet der Knoten so schnell, wie er gekommen ist.

Mein Name ist Michaela, ich bin 44 Jahre alt, als meine Frauenärztin eine Mammografie anordnet und ich anschließend zur Stanz-Biopsie muss.

Mit einem Lachen beginnen

Mir ist klar, dass da irgendwas in meinem Körper ist, aber der Termin für die Biopsie ist erst am Donnerstag der folgenden Woche.

Elisabeth Schweizer *1968 Elisabeth ist mit Herz und Seele Krankenschwester, als sie mit 45 Jahren selbst zur Patientin wird. Sogar als der histologische Befund vorliegt, kann Elisabeth nicht glauben, dass sie Brustkrebs hat. Darf sie, die immer für andere da ist, sich verletzlich zeigen? Wie kann sie sich von Lebensvorstellungen und Menschen, die ihr nicht gut tun, trennen, um Stärke zu gewinnen?

Die Illusion von Stärke

Schwäche hat mich stark gemacht

Wenn ich jemandem die Schuld für meine Erkrankung geben sollte, dann mir selbst. Ich habe viel zu lange an der unguten Beziehung zu meinem Mann festgehalten. Jahre vorher schon habe ich viel zu viel in mich hineingefressen und heruntergeschluckt. Mein Mann ist aber nicht der Sündenbock. Ich hätte meine Situation verändern können, ich hätte gehen müssen.

Meine blinden Flecken

Mein Name ist Elisabeth, ich bin 45 Jahre alt und habe mich nach 20 Jahren Ehe von meinem Mann getrennt. Unser Sohn lebt jetzt bei seinem Vater. Es ist eine harte Zeit und ich brauche lange, um die Scheidung zu verarbeiten. Ich finde Halt in meinem Job, als Vollblutkrankenschwester erfüllt mich das Gefühl, auch weiterhin gebraucht zu werden. Als ich nach zwei Jahren endlich sagen kann, jetzt starte ich wieder voll durch, wird mein Leben nochmal richtig durchgeschüttelt.

Es ist ein Zufallsbefund. Während eines Vorsorgetermins entdeckt meine Ärztin beim Ultraschall eine Auffälligkeit und schickt mich zum MRT. Als meine Gynäkologin mich danach anruft und mich erneut in die Praxis bittet, denke ich mir nichts Schlimmes. Erst als sie darauf besteht, dass ich direkt einen Termin im Brustzentrum vereinbare, wird mir klar, dass etwas nicht stimmt. Nachdem der histologische Befund vorliegt, realisiere ich langsam, dass es bösartig ist.

Ich habe das Gefühl, dass die Diagnose Brustkrebs nicht zu mir gehört, als ob es eine andere Frau betrifft. Als Krankenschwester hefte ich für meine Patienten Befunde ab. Meine lege ich mit einem distanzierten Gefühl ab – das sind nicht meine, das gehört nicht zu mir. So verdränge ich lange, dass tatsächlich ich es bin, die jetzt zur Patientin geworden ist. Erst als die Chemo anfängt, wird mir bewusst, dass es hier um mein Leben geht, und mir wird klar: Ich muss da jetzt durch!

Hilflos und verloren

Ich frage mich nie: Warum ich? Habe ich etwas falsch gemacht? Werde ich bestraft? Stattdessen sage ich mir, dass ich kein Einzelschicksal bin, jedes Jahr passiert tausenden Frauen das Gleiche. Jammern bringt mich nicht weiter. Es ist passiert, daran kann ich nichts ändern. Ich muss jetzt da durch und mache das Beste daraus. Los geht's!

Isabelle Ziegler *1966 Schwäche zeigen ist keine Option, dafür stellt Isabelle ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Viele Jahre schenkt sie sich selbst wenig Beachtung, umsorgt aufopferungsvoll Familie und Freunde. Ihr Mann ist beruflich sehr eingespannt, als sie mit 47 Jahren an Brustkrebs erkrankt. Während der Therapie wird Isabelle bewusst, wie wichtig Selbstfürsorge ist.

Mein Leben ist ein Feuerwerk

Kontrolle abgeben, um im Sternenregen zu tanzen

Ein Knall, gefolgt von einem pfeifenden Zischen. Prächtige Farben explodieren am Nachthimmel. Wunderbar! Ich genieße das Spektakel, denn ich liebe Feuerwerk: Kurz. Bunt. Voller Überraschungen. Man muss den Moment genießen – wie im echten Leben.

Im Grunde müsste ich zufrieden sein: Ich habe eine Familie, die mich erfüllt – auch wenn sie mich manchmal nervt –, viele Freunde, ein tolles Umfeld, und ich bin gesund. Warum fühle ich mich dann manchmal so traurig, so alleine und irgendwie mit allem überfordert? Was würde meine Familie nur machen, wenn ich nicht da wäre? Oder krank? Ob Job und Karriere meinem Mann dann immer noch so wichtig wären? Er ist beruflich viel unterwegs und selten da. Das meiste bleibt an mir hängen und das kostet unendlich viel Kraft. Aber ich funktioniere. Wenn doch diese Müdigkeit nicht wäre …

Eine ohrenbetäubende Explosion ...

Sicher, die vergangenen vier Jahre waren schwierig, sie haben mir physisch und psychisch viel abverlangt: erst der Tod meiner Mutter und dann die Krebserkrankung meines Bruders. Das war schwierig, denn all das ist in meiner Schweizer Heimat passiert, während meine Kinder und der Alltag hier in Hamburg organisiert werden mussten.

Mein Name ist Isabelle und ich bin 47 Jahre alt, als ich 2013 in meiner linken Brust einen Knoten ertaste. Sorgenvolle Gedanken schiebe ich beiseite – der letzte negative Kontrollbefund liegt noch nicht lange zurück. Weil meine Großmutter Brustkrebs hatte, vereinbare ich einen Termin, obwohl ich nicht beunruhigt bin. Das ändert sich schlagartig, als meine Frauenärztin auf dem Ultraschall einen Tumor entdeckt und zur weiteren Abklärung eine Biopsie anordnet. Die Diagnose erwischt mich eiskalt. Ich stehe unter Schock. Wie in Trance fahre ich selbst nach Hause – keine Ahnung, wie ich dort heil ankomme.

Was Dich auf Deiner HeldinnenReise stärken kann

Tipps von Expert*innen

Gesundheits-Tipps für LebensHeldinnen!

Innere Schönheit – Lebensfreude – Selbstwert

Wir wollen, dass Du heute und in Zukunft länger, gesünder und glücklicher leben kannst. Wenn Du Dich im eigenen Körper wohl- und zumindest äußerlich besser fühlst, stärkt das Dein Selbstbewusstsein und schenkt Dir neue Kraft.

Darum haben wir hier ein paar Tipps für Dich, wie Du Deinem Körper auf dem Weg der Heilung von Kopf bis Fuß helfen kannst.

Schenk Deiner Zahngesundheit ein Lächeln

Es ist empfehlenswert, noch vor der Therapie einen Check Deiner Zähne durchführen zu lassen, um möglichen Entzündungen und anderen Folgen durch die Chemotherapie vorzubeugen.

Wenn Du Deine Zahnärztin über die bevorstehende Krebsbehandlung informierst, kann sie einen digitalen Scan oder Abdruck machen, um bei Bedarf eine Medikamententrägerschiene aus dünnem, weichem Kunststoff herzustellen. Wenn es dann beim Essen und Trinken brennt, kann eine solche Schiene mit Wundheilungsgel oder Chlorhexan bestrichen und für ein paar Stunden eingesetzt werden, um die Schmerzen zu lindern.

Auch Mundspülungen können helfen, die Schmerzen zu lindern, allerdings sollten sie alkoholfrei sein, denn Alkohol trocknet aus – genau wie Kaffee oder manche Teesorten. Oftmals sind es Kleinigkeiten, die alles ein bisschen erträglicher machen können: Das Lutschen von Eiswürfeln z.B. hilft auch bei einem trockenen Mund, und auch Kaugummi mit Salbei oder Xylit kann Dir bei Schmerzen im Mundraum helfen.

HeldinnenTipps

- Nimm keine Lebensmittel zu Dir, die sehr heiß, sauer oder sehr scharf sind. Wenn Deine Mundschleimhaut gereizt oder entzündet ist, hilft es außerdem, die Speisen zu pürieren.
- Das ayurvedische Morgenritual befreit den Mund von Bakterien:
 Mit nativem Kokos- oder Sesamöl für einige Minuten Öl ziehen und
 anschließend oder davor mit einem Zungenreiniger oder einem
 Teelöffel die Zunge reinigen: hinten ansetzen, nach vorne ziehen und so
 den Belag entfernen.
- 3. **Simones Tipp:** Deine Schleimhäute sind angegriffen oder entzündet? Dann nimm ein paar ganze Nelken, koche sie ab und gurgle mit dem Wasser, sobald es abgekühlt ist.

Dr. Kristin Arp

In ihrer Hamburger Praxis wendet die Zahntechnikerin und Zahnmedizinerin innovative Behandlungsmethoden und neueste Behandlungstechniken an. Ihr Motto: Die Mundgesundheit ist ein sehr wichtiger Bestandteil für Lebensqualität und Lebensfreude der Menschen. Aus Sicht der Zahnmedizin gibt es viel, das vor, während und nach einer Krebstherapie getan werden kann.

www.zahnarzt-arp.de

Darmgesundheit für ein starkes Immunsystem

Der Darm ist eines Deiner größten Organe und spielt für den gesamten Körper eine zentrale Rolle. Er ist die Basis für ein funktionierendes Immunsystem. Die Darmschleimhaut sorgt für die Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung und hilft beim Abbau von Schadstoffen. Sie produziert relevante Fettsäuren, Vitamine und Hormone wie z.B. das Glückshormon Serotonin. Auch in Bezug auf das Nervensystem und die Psyche spielt unser Darm daher eine große Rolle – man nennt ihn nicht umsonst "Bauch-Hirn". Seine wichtigste Aufgabe aber ist die Unterstützung des Immunsystems, für das eine ausreichende Zufuhr an Vitamin D und A notwendig ist: Vitamin A gilt als "Schleimhaut-Vitamin", und eine gute Versorgung mit Vitamin D kann die Prognose bei Brustkrebs verbessern.

Für die Gesundheit Deines Darms kannst Du selbst einiges tun – sowohl präventiv als auch begleitend. Eine gesunde Ernährung mit unverarbeiteter, frischer Nahrung in Bio-Qualität, hochwertigen Ölen sowie möglichst wenig Kohlenhydraten gehört unbedingt dazu.

Ein gesundes Mikrobiom kann die Wirksamkeit einer Chemotherapie deutlich unterstützen. Deshalb sollte auch während der Tumortherapie angestrebt werden, die Darmflora durch eine ballaststoffreiche und möglichst zuckerfreie Ernährung oder durch Zufuhr nützlicher Darmbakterien, sogenannter Probiotika, intakt zu halten.

Empfehlenswert sind:

- Gemüse, insbesondere Kohlarten, Möhren und Kartoffeln
- Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen
- Obst und getrocknetes Obst, beispielsweise Äpfel, Birnen und Beeren
- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder -nudeln
- Nüsse und Samen

Durch eine Chemotherapie kann die Darmschleimhaut großen Schaden nehmen, deshalb ist es unbedingt empfehlenswert, spätestens nach Abschluss einer Krebsbehandlung beispielsweise mit dem speziellen Test "Gesundheits-Check Darm" zu prüfen, ob ein Wiederaufbau der Darmflora und eine Therapie der Darmschleimhaut angebracht sind, um mögliche Schäden zu beheben und ein gesundes Immunsystem zu fördern. Frag bitte Deine Ärztin oder Heilpraktikerin nach dem Test.

Eventuell müssen zusätzlich die Organe Leber, Galle, Lymphe und Niere unterstützt werden, um mögliche Gift- oder Schadstoffe aus dem Körper zu leiten. Entgiftung ist ein hochkomplexer Prozess und ganzheitliche Mediziner können dank neuer genetischer Untersuchungen genau definieren, mit welchen individuellen Maßnahmen Dein Körper entgiften kann.

70

HeldinnenTipps

- Deine Zellen brauchen für eine optimale Versorgung Mikronährstoffe!
 Lass Deinen Ernährungsstatus bestimmen, um mögliche Mängel aufzudecken, und baue Deine Vorräte an Vitaminen und anderen Nährstoffen wieder auf.
- Ein entgifteter Organismus und eine gesunde Darmflora sind die Grundlagen für ein intaktes Immunsystem und eine umfassende Heilung!
- 3. Ein Check Deiner Jodversorgung ist sinnvoll: Studien haben ergeben, dass die Jodzufuhr bei Brustkrebs eine unterstützende Maßnahme sein kann, um die Nebenwirkungen während der Chemotherapie zu senken. Jod kann zellabtötend auf die Krebszellen wirken und die Rezidiv-Rate senken.
- 4. **Simones Tipp:** Flohsamen sind ein tolles traditionelles Heilmittel. Um Deinen Darm zu unterstützen, kannst Du jeden Morgen einen Teelöffel Flohsamenschalen in einem Glas Wasser quellen lassen und dann trinken. Trinke anschließend unbedingt ein weiteres Glas pures Wasser!

Kirsten Gröling

Die Heilpraktikerin gründete das Naturheilzentrum Winterhude in Hamburg. Ihre Schwerpunkte sind Ursachenforschung, Stoffwechselregulation, Darmsanierung und funktionelle Medizin. Mit Begeisterung und ganzheitlicher Betrachtungsweise widmet sie sich ihren Patienten und geht den Ursachen der Beschwerden auf den Grund.

71

www.naturheilzentrum-winterhude.de

Dr. Jeanette Dittmann *1975 Als Jeanette mit 44 Jahren einen Knoten in ihrer Brust erspürt, sind ihre Kinder 4 und 9 Jahre alt. Bis zu ihrer Erkrankung hat sie sich selten Ruhe gegönnt, eine Perfektionistin, die beruflich und privat am liebsten alles selbst macht. Der hohe Anspruch an sich selbst ist für Jeanette die größte Herausforderung auf der Suche nach innerem Frieden.

Krebs - harter Panzer und weicher Kern

Perfektionismus schützt nicht vor Verletzlichkeit

Ein erstes Vorzeichen bekomme ich in unserem Herbsturlaub an der Nordseeküste. Normalerweise entdecken wir beim Muschelsammeln vereinzelt kleine Krebse. An diesem Tag ist es anders: Am Flutsaum liegen unzählige große Krebse, der ganze Strand ist voll davon. Als ich nach meiner Chemotherapie wieder zur Erholung an diesen Ort zurückkehre, finde ich keinen einzigen Krebs mehr, nur noch eine leere Krebshülle.

Die Perfektionismus-Falle

Mein Name ist Jeanette, ich bin 44 Jahre alt, meine Kinder erst vier und neun. Immer getrieben versuche ich, Job und Familie unter einen Hut zu bringen. Beides will ich besonders gut hinkriegen, ich mache am liebsten alles selbst und gerate deshalb oft in die Falle des Perfektionismus. Im Job bin ich noch nicht da angekommen, wo ich hinwill, und es macht mich unglücklich, dass ich nicht die Wertschätzung bekomme, die ich mir immer ersehnt habe. Mein Mann ist noch getriebener, wir sehen uns oft nur noch zwischen Tür und Angel und haben wenig Zeit füreinander.

Wie entspannend ist da unser Start in die Ferien. Wir sitzen gemütlich im Zug Richtung Norddeutschland, um gemeinsam mit meiner Mutter Weihnachten zu feiern. Aller Vorweihnachtsstress fällt von mir ab und ich genieße die Fahrt, als mich plötzlich, wie aus dem Nichts, eine Schwermut befällt, die ich nicht greifen kann. Ich fange an zu weinen und kann mich gar nicht mehr beruhigen.

Bei unserer Ankunft ist alles vergessen und ich freue mich auf die Festtage. Als ich am Heiligabend mein neues rotes Weihnachtskleid anziehen will, spüre ich in meiner linken Brust etwas Hartes. Ich habe ein ungutes Gefühl, doch im Trubel der Geschenkeschlacht vergesse ich das erstmal wieder. Später im Bett taste ich nochmals meine Brust ab. Die Verhärtung ist immer noch da.

Sollte mein Weihnachtsgeschenk etwa Brustkrebs sein?

Was ich vom Leben gelernt habe: Es geht weiter!

Die Diagnose hat alles verändert

Während der Therapie-Monate fühlte ich mich gut betreut und wollte so schnell wie möglich wieder in mein altes Leben zurück. Ich klammerte mich an den Gedanken: Wenn kein Krebs mehr diagnostizierbar ist, dann bist Du geheilt!

Doch als ich nach der Therapie als "geheilt" entlassen wurde, fiel ich in ein tiefes Loch. Die Euphorie und Freude, von der ich glaubte, dass sie sich einstellen würde, empfand ich nicht. Die Rückkehr in meinen Alltag fiel mir schwer, weil ich mich darin nicht mehr wohl fühlte. Alles war plötzlich anders. Selbst wenn sie sagten: "Du siehst ja super aus! Du hast das toll überstanden", fühlte ich mich innerlich zerrissen und alleingelassen.

Manchmal fühle ich nur Angst

Ich stand vor der Frage: Was kann ich tun, wenn ich die Freude über das neu geschenkte Leben einfach nicht fühlen kann? Wie gehe ich damit um, dass ich anstatt unbändiger Lebenslust eine so große Erschöpfung und Abgeschlagenheit empfinde?

Diese Gefühle akzeptieren lernen, sie als Begleiter anzuerkennen, ohne mich selbst dafür zu verurteilen oder sie kleinzureden, ist ein wahrer Kraftakt, der nach außen hin unsichtbar bleibt.

Es gibt Momente, in denen ich richtiggehend hoffnungslos und unsagbar ängstlich bin. Ich habe gelernt, dass auch diese Gefühle ihre Berechtigung haben und da sein dürfen. Es ist nicht immer alles gut, und in solchen Momenten fällt es mir auch heute noch schwer, meinen Gedanken eine positive

Richtung zu geben. Ich sehe dann nur Angst und fühle mich unzulänglich, undankbar und ein Stück weit schuldig. Als ich erfuhr, dass ich damit nicht allein bin, war ich unglaublich erleichtert. Mir hat es sehr geholfen zu erfahren, dass wohl jede Frau diese Phasen durchlebt und dass sie Teil unseres Weges sind.

Es ist nicht leicht, im Alltag wieder Fuß zu fassen, und es gibt Dinge, die sich für immer verändert haben. Ich bin nicht mehr die Frau, die ich vorher war, und mein altes Leben ist auch nicht mehr dasselbe.

Ich muss die Krise durchleben

Meine Diagnose hat mir eine verschärfte Wahrnehmung geschenkt. Die Sicht durch meine neu eingestellte Lebensbrille ist klarer. Mit ihrer Hilfe kann ich Wichtiges von Unwichtigem und gar Unsinnigem unterscheiden. Ich habe erkannt, wie viel Zeit wir Menschen mit irrelevanten Dingen verplempern, fest davon überzeugt, dass wir ohne sie nicht zufrieden leben können. Ich habe gelernt, dass ich selbst in der dunkelsten Phase mutig und zuversichtlich sein kann. In der Krise, die ich durchleben musste, habe ich eine vorher nicht gekannte Zuversicht erfahren, die mich seitdem nicht verlassen hat.

Die Diagnose hat alles verändert, ja. Aber nicht alles war schmerzhaft und schrecklich. Im Gegenteil: Diese geschärfte Sicht aufs Leben hat mich mehr Ballast abwerfen lassen als jemals zuvor. Wenn ich eines vom Leben gelernt habe, dann das: Es geht weiter!

Die Zuversicht gewinnt

LebensHeldin! e.V. knüpft genau an die Zeit nach der Therapie an, und ich bin dankbar, dass die Initiative diesen luftleeren Raum zusätzlich mit Leben gefüllt hat. Sie unterstützt mich bei der Entwicklung meiner neuen Persönlichkeit, und ich bin Teil dieser einzigartigen Gemeinschaft von Power-Frauen. LebensHeldin! e.V. ist für mich immer wieder eine Krafttankstelle. Der Austausch mit anderen Frauen hilft mir dabei, wieder positive Energie zu gewinnen. Meine Ängste lassen sich nicht wegzaubern, aber in der Gemeinschaft verlieren sie einen Teil ihres Schreckens, und die Zuversicht gewinnt.

Birgit Dietrich

Eine einzigartige Sisterhood für Frauen

Du bist nicht allein!

Während der Therapie liegt Dein Fokus auf der Heilung Deines Körpers. Du wirst medizinisch engmaschig betreut, fühlst Dich in guten Händen und weißt: Sollte etwas Unvorhergesehenes eintreten, wird es sofort bemerkt.

Ich möchte Dir gerne ein paar praktische Tipps geben, die Dir während und nach der Therapie helfen können:

- Informiere Dich gut. Aber an den richtigen Stellen. Bei Krebsgesellschaften und ähnlich renommierten Organisationen kannst Du auf die Qualität der Information vertrauen.
- · Bereite Dich gut auf Deine Termine vor.
- Nimm Dir immer eine Person Deines Vertrauens zu den Terminen mit. Das ist besonders für alleinstehende Frauen wichtig. Niemand muss das alleine machen!
- Schreib Dir Deine Fragen auf in der Aufregung vergisst Du sonst wichtige Dinge.

Ich fühlte mich nach der Therapie plötzlich orientierungslos. Heute weiß ich, dass es den meisten Frauen so geht. Du findest nicht so richtig in Dein normales Leben zurück? Du fühlst Dich allein mit Deinen Ängsten, Deinen Fragen, Deinen Sorgen und mit den Neben- bzw. Nachwirkungen? Wie kannst Du damit umgehen?

Aus meiner Sicht bietet eine Krebserkrankung die Chance, Dich mit Dir selbst auseinanderzusetzen und die richtigen Fragen zu stellen, damit Du feststellen kannst, ob und was Dir fehlt. Vielleicht brauchst Du mehr Spiritualität oder mehr Auseinandersetzung mit Dir selbst – auf welchen Ebenen auch immer. Wenn Du mit der Chemo (fast) fertig bist und das Körperliche nicht mehr ganz so im Vordergrund steht, dann ist ein guter Zeitpunkt, sich mit Yoga oder Meditation, mit Psychologie, gesunder Ernährung oder Achtsamkeit zu beschäftigen, um zu überlegen, was Du zukünftig besser oder anders machen kannst.

264

"Endlich habe ich mich wieder als Frau gefühlt und nicht als Patientin. Ich bin so viel mehr, als die Frau mit Brustkrebs. Die positive Energie bei LebensHeldin! ist ganz besonders wertvoll. Die einzigartige Sisterhood hat mein Leben verändert."

Isabelle

Zu diesem Zeitpunkt ist es wichtig, eine Community von Frauen zu haben, die das Gleiche durchgemacht haben und wissen, wovon Du redest. Ganz besonders, wenn Du ohne Partner oder Familie bist.

Mir hat das damals gefehlt. So etwas wie LebensHeldin! e.V. hätte mir total geholfen. Ich war sogar kurz davor, selbst etwas Ähnliches ins Leben zu rufen, aber nach meiner Akuttherapie hatte ich dafür keine Kraft. Seit Anfang 2020 engagiere ich mich bei LebensHeldin! e.V., weil mich das Konzept überzeugt: eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten mit und ohne Brustkrebs, die sich für einen positiven Umgang mit Brustkrebs engagieren. Hier sind wir nicht "die Patientin", sondern die Kraft und Stärke von uns Frauen steht im Mittelpunkt. Es ist eine einzigartige Sisterhood, in der es zahlreiche Angebote gibt, bei denen Du gleich einsteigen kannst.

Isabelle Ziegler



"Der ehrliche Austausch mit den anderen Frauen findet auf einer ganz besonderen Ebene statt, von Herz zu Herz. Unglaublich wundervoll, wie nah wir uns bei LebensHeldin! e.V. geworden sind."

Sabine

Lebens-Heldin! e.V.

Die Bewegung für eine neue Frauengesundheit

Silke Linsenmaier

Isabella Ladines

Vorständin und 1. Vorsitzende LebensHeldin! e.V.

Vorständin und 2. Vorsitzende LebensHeldin! e.V.

In den Worten von Sabine (s. gegenüber) steckt eine enorme Weisheit und die tiefe Wahrheit, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wenn wir füreinander da sind, schenkt uns das Kraft und Lebensenergie, wir sind glücklicher, emotional stabiler, gesünder und leben länger. Das ist der Grund, warum wir mit LebensHeldin! e.V. einen neuen, weiblichen Weg gehen und Frauen mit Brustkrebs ermutigen wollen, JA zum Leben zu sagen und ein neues Miteinander zu finden. Jede Frau ist eine LebensHeldin, manchmal brauchen wir allerdings Unterstützung, um die Heldin in uns wiederzuentdecken.

Für einen neuen weiblichen Weg

Jede 7. Frau in Deutschland erhält die Diagnose Brustkrebs, und die Betroffenen werden immer jünger. Viele Frauen fühlen sich nach Therapieende sowohl mit ihrer Angst und Hilflosigkeit als auch mit Scham und den Tabuthemen Armut und Trennung allein gelassen.

LebensHeldin! e.V. ist die erste gemeinnützige Organisation, die die Gesundheitskultur für Frauen verändern will. Seit 2018 finanziert sie mit Hilfe von Spenden lebensbejahende Projekte zur Förderung der Frauengesundheit, insbesondere nach Brustkrebs. Die Initiative fördert die Verbundenheit unter Frauen und bestärkt die Patientinnen gleichzeitig, ihren individuellen Heilungsweg zu gehen. Sie erkennen, dass ihre Gesundheit durch selbstmotiviertes Handeln, Verbundenheit und Achtsamkeit unterstützt wird.

Ein Leuchtturmprojekt für Frauengesundheit

Die LebensHeldin!-Sisterhood ist eine einzigartige Bewegung, die alle Frauen anspricht – mit, während, nach und ohne Brustkrebs. Sie verbindet alle Altersklassen und Herkünfte und trägt damit zu Toleranz untereinander bei, zu mehr Verständnis im Umgang mit der Krankheit und zu einem Miteinander ohne Bodyshaming, Isolation, seelische Verletzungen und Stigmatisierung.

Als Visionärin für Frauengesundheit hat LebensHeldin! e.V. damit einen Stein ins Rollen gebracht, der langfristig den Blick darauf verändern wird, wie in unserer Gesellschaft mit Krankheit, Armut und Tod umgegangen wird: von einem Krankheitssystem zu einem Gesundheitssystem. Es ist ein holistischer Ansatz, der die ganzheitliche Heilung von Körper, Seele und Geist ermöglicht.

Egal, ob die Frauen gerade die Diagnose Brustkrebs bekommen haben, die Therapie vor 20 Jahren beendeten oder Freundin, Angehörige oder Kollegin sind: Im gesamten deutschsprachigen Raum und darüber hinaus ist eine wunderbare Gemeinschaft mit einer neuen Art der Solidarität und Frauenpower entstanden.

Frauen nehmen mit ihren weiblichen Herzensmenschen an den digitalen Angeboten und Live-Veranstaltungen von LebensHeldin! e.V. teil, sie feiern das Leben, vernetzen sich untereinander und schenken sich gegenseitig Mut, Kraft und neue Lebensenergie. Durch die Veranstaltungen wird den Frauen bewusst, dass sie trotz Krankheit viel Spaß zusammen haben können, aber auch, dass es guttut, über Gefühle zu sprechen, Ängste zu benennen und Kraft aus der Gruppe zu gewinnen, um sich auf neue Wege zu begeben. Damit ist LebensHeldin! e.V. ein Leuchtturmprojekt für Frauengesundheit.

LebensHeldin! e.V. sagt JA zur Weiblichkeit

Alle LebensHeldinnen strahlen mit ihrem Engagement positive Energie aus, das macht Veränderung möglich. Lebensfreude, Gemeinschaft, Stärkung des Selbstwerts und Weiblichkeit stehen im Mittelpunkt.

Durch die Arbeit von LebensHeldin! e.V. entwickeln Frauen eine positive Grundeinstellung und entscheiden selbstbestimmt über ihr Leben. Sie werden dazu ermutigt, Verantwortung für die eigene Gesundheit und ihr Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Dazu gehört auch, zu erkennen, dass in jeder von uns eine Superkraft steckt und wir durch Vergebung, Dankbarkeit und innere Verbindung die großen Potenziale in uns wiederentdecken können.

LebensHeldin sein heißt:

JA zu sich selbst sagen, um selbstbewusst und selbstsicher im eigenen Körper zu leben und die weibliche Kraft zu stärken.

Willkommen bei LebensHeldin! e.V.

Wir sind eine wunderbare Gemeinschaft, die Dich mit offenen Armen aufnimmt.

Du hast gerade die Diagnose Brustkrebs bekommen oder die Therapie vor 20 Jahren beendet? Du bist eine Frau auf der Suche? Du brauchst Kraft, Stärke und ein neues Lebensgefühl?

Hier bist Du genau richtig und herzlich willkommen.

Frauen mit Brustkrebs sind für uns echte LebensHeldinnen! Sie haben sich eine Auszeit verdient.

Das ermöglichen wir ihnen mit unseren LebensHeldin!-Reisen, unseren Online-Coaching-Angeboten und Workshops. Wir sind ein eingetragener, gemeinnütziger Verein, der sich über Spenden finanziert. Unser Angebot ist für Mitglieder in der Regel kostenlos. Wir suchen Sponsoren und Unterstützer, die unser Erfolgskonzept für eine neue Frauengesundheit fördern und die mit uns wachsen wollen!

Wir sind fest davon überzeugt, dass in jeder Frau eine LebensHeldin steckt, auch wenn wir das manchmal leider vergessen. Besonders in den Momenten oder Phasen, in denen wir uns klein, hilflos und verloren fühlen. Wir wollen die Kraft von allen Frauen wecken, mutig und selbstbestimmt in ein neues Leben zu starten. Wir glauben, dass wir alle zusammen als Gemeinschaft die Gesundheit von Frauen nachhaltig positiv beeinflussen können.

Uns sind seit der Gründung von LebensHeldin! e.V. so viele Herzen zugeflogen. Großartige Menschen haben uns mit ihrem Rat und ihrer Unterstützung gezeigt, dass wir gemeinsam noch viel mehr erreichen können. Wundervolle Heldinnen und Helden tragen zum Erfolg von LebensHeldin! e.V. bei.

Werde noch heute Mitglied: www.lebensheldin.de/mitglied-werden



Du möchtest uns direkt unterstützen?

Unser Spendenkonto: Hamburger Volksbank IBAN: DE66 2019 0003 0084 6025 03 BIC: GENODEF1HH2



Der LebensHeldin!-Shop

Unsere Lieblingsteile haben schon tausende Frauen durch die Therapie und in ihr neues Leben begleitet. Beim Tragen der Hoodies oder T-Shirts verbindest Du Dich mit unserer Gemeinschaft und wirst Teil von etwas Größerem.

Um die Finanzierung der gemeinnützigen Initiative zu stärken, wurde im Mai 2020 die LebensHeldin! UG gegründet. Die UG versteht sich als soziale und nachhaltige Unternehmung, die sich verpflichtet hat, Überschüsse aus dem Verkauf der Produkte an den Verein zurück zu spenden.

Mit jedem Produktkauf im Online-Shop unterstützt Du die Projektarbeit von LebensHeldin! e.V. und schenkst Lebensfreude.

Wir legen großen Wert auf nachhaltige Produkte, die unter fairen Bedingungen produziert werden.

www.lebensheldin.club

