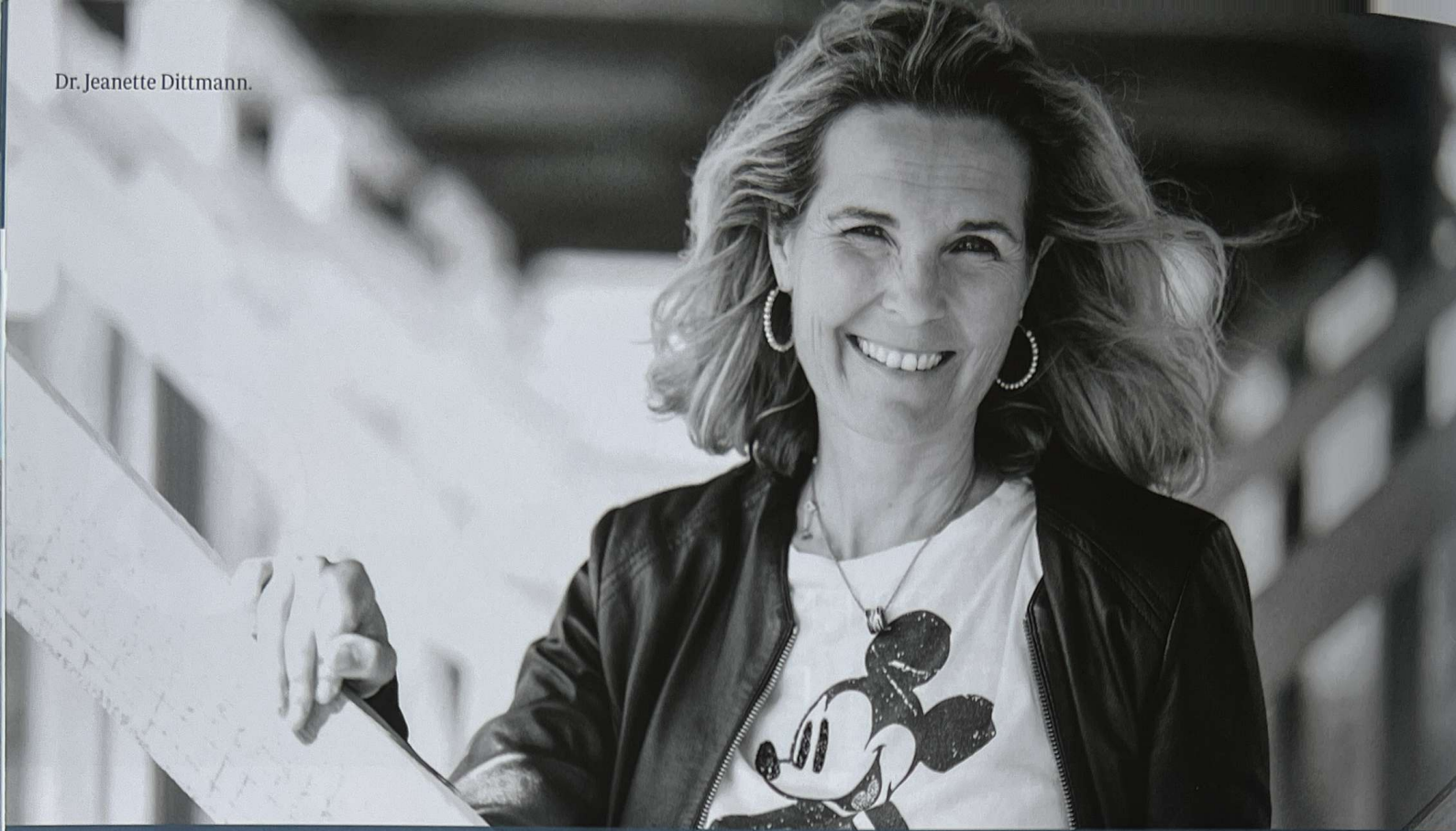

Dr. Jeanette Dittmann.

DU BIST DIE HELDIN DEINES LEBENS

Dr. Jeanette Dittmann, Syndikusanwältin bei der BVK, bekam Ende 2018/Anfang 2019 die Diagnose Brustkrebs. Im Interview mit Jennifer Bader (PR) berichtet sie, wie sie mit der Krankheit umgegangen ist und was ihr in dieser Zeit geholfen hat.

Sie haben vor einigen Jahren die Diagnose Krebs bekommen – was haben Sie im ersten Moment gedacht und gefühlt?

Der größte Alptraum wird wahr. Schon als ich den Knoten ertastete und er nicht verschwand, kam die Angst auf. Anfangs kam es mir so unreal vor und ich fühlte mich, als säße ich in einem falschen Zug. Ich hoffte, dass ich da wieder aussteigen und einfach wieder in das alte Leben zurück kann. Als dann aber klar war, dass es sich um einen bösartigen Tumor handelte, versetzte mich dies in einen absoluten Schockzustand.

> „Anfangs kam es mir so unreal vor und ich fühlte mich, als säße ich in einem falschen Zug."

Ich erinnere mich noch genau an den 28. Dezember 2018: Ich war an diesem Tag im Büro der BVK und in der Mittagspause war ich bei meiner Frauenärztin. Sie bestätigte meinen Tastbefund und machte mir wenig Hoffnung, dass es nichts Bösartiges ist. Völlig außer Fassung stieg ich in den Fahrstuhl und hoffte nur, dass ich jetzt niemanden treffe.

Wie ging es weiter? Woher nahmen Sie die Zuversicht, dass Sie wieder gesund werden?

Zur weiteren Diagnostik habe ich dann die Uniklinik Tübingen gewählt. Als ich dort am 2. Januar 2019 umfassend untersucht wurde, war sehr schnell klar: Ich habe einen nicht kleinen, hoch aggressiven Tumor in der linken Brust und ich werde nicht um eine Chemotherapie herumkommen. Glücklicherweise hatte ich tolle Ärzte, die lange mit mir geredet und mir das Signal gesendet haben: Du kannst wieder gesund werden. Ich fasste danach den Entschluss, dass ich mich nicht aus dem Leben kegeln lasse, der Krebs kann mich mal! Ich war zuversichtlich: Die Krankheit wurde früh genug erkannt und es besteht Hoffnung, dass ich wieder geheilt werden kann. Ich habe zwei Kinder, die zu dem damaligen Zeitpunkt erst vier und neun Jahre alt waren. Es gab für mich einfach keine andere Wahl – ich musste für sie wieder gesund werden!

Gab es auch schwierige Zeiten?

Man kann es natürlich nicht verheimlichen: Die Krankheit und die Behandlung ist eine Achterbahnfahrt in die Hölle und zurück. Am Anfang dauert es gefühlt viel zu lange bis der Therapieplan steht und startet. In meinem Fall musste ich zunächst mit einer sehr intensiven Chemotherapie starten. Davor ist allerdings einiges an Bürokratie zu bewältigen.

Besonders schlimm empfand ich das sogenannte Staging. Hier wird geprüft, u. a. durch CT, ob der Krebs bereits gestreut hat. Die Untersuchungen dauerten sechs Stunden. Für die Knochenszin-

tigraphie bekommt man radioaktive Substanzen verabreicht. Mir wurde in diesem Zusammenhang auch gleich gesagt, dass ich wegen der dann von mir noch ausgehenden Strahlung 1-2 Tage nicht mit meinen Kindern kuscheln sollte. Das Staging ist für die Prognose sehr entscheidend, denn das Ergebnis ist der Schlüssel für die Frage, ob man wieder ganz gesund werden kann oder nicht. Nach den Untersuchungen musste ich dann auf die Ergebnisse im Wartezimmer warten. Alle anderen Patienten wurden vor mir ins Zimmer geholt, ich war die Letzte und witterte schon das Schlimmste. Der Arzt begrüßte mich dann nur knapp mit den Worten: „Machen Sie doch bitte beim Volksbegehren „Rettet die Bienen" in unserer Stadt mit! Ach ja, bei Ihnen ist sonst alles in Ordnung". Ich war erleichtert, der Krebs hatte nicht gestreut, so dass ich eine Chance hatte, wieder ganz gesund zu werden – und schlussendlich habe ich sogar beim Volksbegehren mitgemacht.

Woraus haben Sie in dieser Zeit Kraft und Energie gezogen?

Insbesondere durch meine Kinder und meinen Mann. Mein Mann hat mich massiv unterstützt – und natürlich auch meine Familie, Freunde und Kolleginnen/Kollegen in der BVK. Meine Kolleginnen/Kollegen haben sich immer wieder nach mir erkundigt und gaben mir damit das Gefühl, dass sie mich nicht vergessen. Das hat gut getan!

Nachdem ich dann Ende Januar 2019 mit insgesamt 16 Chemoeinheiten begonnen habe, die insgesamt ein halbes Jahr gingen, war für mich klar, ich wollte ganz unbedingt auch im Driver Seat mitsitzen. So habe ich z. B. für jede Chemoeinheit gefastet, weil es Studien dazu gab, dass dies den Therapieerfolg steigern und die Schädigung der körpereigenen Zellen mindern kann. Dem schreibe ich es u. a. zu, dass ich nicht so extreme Nebenwirkungen hatte. Außerdem waren wir im Winter jedes Wochenende Skifahren –

„Meine Kolleginnen/Kollegen haben sich immer wieder nach mir erkundigt und gaben mir damit das Gefühl, dass sie mich nicht vergessen. Das hat gut getan!"

meine Leidenschaft! Diesen Luxus haben wir uns einfach gegönnt und damit am Wochenende ein normales Familienleben geführt. Auch die Onkologen bestärken einen heutzutage darin, auch während der Chemotherapie in Bewegung zu bleiben. Studien haben dazu ergeben, dass man dann tatsächlich weniger erschöpft ist.

Wie haben Sie es geschafft, sich so zu disziplinieren? Ernährung, Sport – das schaffen ja viele nicht einmal unter normalen Bedingungen?

Das frage ich mich heute auch oft. Aber es ging, vor allem, weil es um so viel – eigentlich um Alles ging – um mein Leben! Ich wollte alles tun, um wieder gesund zu werden. Ich habe alle Energien mobilisiert, um gesund zu werden. Dafür habe ich in dieser Zeit auch aufgehört zu arbeiten, um mich ausschließlich um meine Kinder und um mich zu kümmern. Es ging um so viel und dann schafft man das!

Buchcover: Lebensheldinnen
https://bergundfeierabend.de/lebensheldin/

Was hat Ihnen zusätzlich geholfen, gesund zu werden?

Neben der Ernährung, dem Fasten und Sport habe ich mich viel mit Literatur zu dem Thema Heilung von Krebs und Mobilisierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte beschäftigt: Geholfen hat mir dabei das Buch „Neun Wege in ein krebsfreies Leben" von Dr. Kelly Turner. Dr. Kelly Turner hat sich wissenschaftlich mit an Krebs erkrankten Menschen beschäftigt, die von der Schulmedizin aufgegeben worden waren – und die auf anderen Wegen dennoch krebsfrei wurden. Dabei hat sie tatsächlich bei allen neun Gemeinsamkeiten erkennen können, wie z. B. Ernährung, Bewegung, Nahrungsergänzung, sowie diverse Faktoren auf seelischer Ebene. Mir persönlich hat eine Freundin, die Reiki-Meisterin ist, auch sehr geholfen. Sie hat mir zudem Meditationen an die Hand gegeben, die ich dann gemacht habe. Diese Achtsamkeit mit meinem Körper war für mich eine zusätzliche Säule zur Aktivierung meiner Selbstheilungskräfte. Letztendlich gibt es aber immer verschiedene Ansätze, und jeder muss selbst herausfinden, was ihm guttut.

Wie hat Ihr Arbeitgeber reagiert, Sie ggf. auch unterstützt?

Meine Krankheit wurde diskret behandelt: Mein Team hat sich regelmäßig nach mir erkundigt, Fotos gesendet, Kleinigkeiten zugeschickt – und Stefan Müller, damals noch Bereichsleiter von S, hat mir sogar einen Blumenstrauß mit einer persönlichen Karte zugesendet.

Ich bekam genügend Zeit und Ruhe, gesund zu werden und erhielt immer das Signal: Komme, wann du willst. Ich hatte nie Angst, gekündigt zu werden. Nach etwas über einem Jahr nach Erhalt meiner Diagnose bin ich dann im März 2020 wieder zurückgekommen. Corona bedingt dann hauptsächlich im Homeoffice.

Im Vorfeld meiner Rückkehr wurde ich durch den Gesundheitsdienst super beraten und dann auch begleitet. Ich hatte zu keinem Zeitpunkt Angst, dass die Krankheit meiner Karriere schaden könnte. Ich wusste immer, die BVK steht hinter mir.

Führen Sie etwas fort, was Sie damals begonnen haben?

Ich mache immer noch ganz viel Sport, 20-30 Minuten täglich. Wir haben uns einen Hund gekauft, durch den ich jeden Tag eine Stunde an die frische Luft komme. Bei der Ernährung bin ich nicht mehr ganz so extrem. Damals ernährte ich mich vegan, zuckerlos, ohne Alkohol. Ein Glas Wein und Schokolade dürfen sein, aber nach wie vor esse ich fast kein Fleisch mehr und habe das regelmäßige Intervallfasten beibehalten. Zudem versuche ich, achtsamer mit mir zu sein, im Hier und Jetzt zu leben und mich nicht immer stressen zu lassen!

Was ist Ihnen heute wichtig im Leben?

Ich gelte als geheilt und bin darüber sehr dankbar. Ich möchte daher auch anderen helfen und engagiere mich im Verein Lebensheldin e. V. ehrenamtlich. Der Verein hat u. a. das Buch „Du bist die Heldin Deines Lebens" mit Erfahrungsberichten von 21 betroffenen Frauen sowie Expertenbeiträgen zu komplementären Möglichkeiten veröffentlicht, um insbesondere anderen von Brustkrebs erkrankten Frauen Kraft und Mut zu machen. Hier erzähle auch ich meine Geschichte. Das Buch hat keinen kommerziellen Hintergrund, sondern soll eine Krafttankstelle sein! Unsere Vision ist, dass das Buch kostenlos in Zukunft allen Betroffenen zur Verfügung stehen kann, dafür sammeln wir Spenden. Zehn Euro aus dem Verkauf eines jeden Buchs gehen bereits jetzt schon als Spende an unseren Verein. Unser Ziel ist es vor allem, die Brustgesundheit der Frau in den gesellschaftlichen Kontext als Thema zu platzieren, noch mehr Awareness für dieses Thema zu schaffen und z. B. die Vorsorge auch in das betriebliche Gesundheitsmanagement einzubringen. Es gibt viel zu tun! Unsere Botschaft ist zudem: Die Schulmedizin ist wichtig, aber es gibt noch mehr, was man tun kann, um gesund zu werden und zu bleiben. Dort habe ich die Möglichkeit, Ideen aufgrund meiner Erfahrung mit einzubringen und als Netzwerkerin Themen voranzubringen.

Was würden Sie jemandem empfehlen, der krank wird oder eine Krebsdiagnose bekommt?

Googeln Sie auf keinen Fall! Man wird überfrachtet mit Infos. Research ist wichtig, aber holen Sie sich Auskunft von Experten oder tauschen Sie sich mit Betroffenen aus. Suchen Sie sich ein professionelles Brustzentrum mit vielen Fallzahlen, die haben bessere Erfolge. Und scheuen Sie sich nicht, eine Zweitmeinung einzuholen.

Lassen Sie nicht den Krebs Ihr Leben beherrschen. Seien Sie der Held oder die Heldin Ihres Lebens.

Jennifer Bader
Foto: von Kann

DER INSPIRIERENDE ZAUBER EINES WEISSEN BLATT PAPIERS

INTERVIEW MIT KARIN THURNER, LEITERIN KUNST&KULTUR

Mit Corona kam die Leere. In den Fluren, in den Büros, im Casino. Eine Zeit ohne Begegnung und Impulse. Ein Zustand, den man erst einmal aushalten muss. Ein Zustand wie ein weißes Blatt Papier. Ein Zustand, der Kunstschaffenden vertraut ist. Weil er eine Voraussetzung ist für diesen Moment, in dem die quälende Leere sich verwandelt, in dem aus dem „Nichts" ein „Etwas" wird.

Ein Pappherz zur Seite der Schaufensterpuppe mit der Aufschrift „Bitte bleiben Sie gesund!" lüftet das Geheimnis um die rätselhafte Fremde. Hinter ihrem plötzlichen Erscheinen steckt der Arbeitskreis kunst&kultur, der in Zeiten der Leere die Kunst wieder sichtbar machen, der den Kolleginnen und Kollegen ein Lächeln wie ein