



Brustzentrum Köln-Holweide

Meilensteine – Menschen – Motivation – Mut

Inhalt

1 | Vorwort

Roman Lovenfosse-Gehrt und Prof. Dr. Horst Kierdorf	3
Prof. Dr. Mathias Warm	4

2 | Titelstory – „Ich versuche eine gewisse Lockerheit“

Ein Gespräch mit Chefarzt Prof. Dr. Mathias Warm	5
--	---

3 | Menschen & Ansichten

Das Team	10
Die Patientinnen	14
Die Partner	16

4 | Basics und Hintergründe

Sehr emotionales Krankheitsbild – Diagnose – Therapie – Nachsorge	24
Es geht um Angstbewältigung – Psychoonkologie	26
Ich rate tendenziell zu einer Reha – Sozialdienst	28
Eine Selbsthilfegruppe ist kein Kaffeekränzchen – FRANKA e.V.	30
Wissen macht stark – Brustkrebs Deutschland e.V.	32

5 | Ideen und Projekte

Fotografie: Eine Lesereise	36
Malerei: Es geht weiter	38
Schreiben: Auf den zweiten Blick	40

6 | Tipps und Infos

42

Impressum

Konzept, Texte und Realisation

Dr. Petra Zahrt,
zahrts media group gmbh, Köln

Gestaltung

designfactory-munich.de

Fotos

Ahrens /Steinbach, michaelsteiner.eu,
Bettina Fürst-Fastré, Susanne Fern,
Dr. Petra Zahrt, Uwe Völkner/Fox,
Sascha Becker, Valerija Ecker, privat
vectorfusionart / fotolia

Herausgeber

Kliniken der Stadt Köln gGmbH
Neufelder Straße 34
51067 Köln

Vorwort

Roman Lovenfoss-Gehrt, Prof. Dr. Horst Kierdorf



Roman Lovenfoss-Gehrt



Prof. Dr. Horst Kierdorf

Sehr geehrte Damen und Herren,

Brustkrebs ist nach wie vor die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, Tendenz steigend. Betroffen sind auch jüngere; jede zehnte Brustkrebspatientin hat die 45 noch nicht erreicht. Eine Brustkrebsdiagnose stürzt viele Frauen zunächst in Verzweiflung. Jedoch haben sich Überlebensraten und Lebensqualität dank fortschreitender Therapien in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Das Krankenhaus Holweide trägt seit 2010 mit seinem Brustzentrum direkt zu dieser Entwicklung bei.

Warum ein eigenes Brustzentrum? Seit Inbetriebnahme des Krankenhauses Holweide im Jahr 1972 wurden hier Patientinnen mit Brustkrebs behandelt, zunächst in der Frauenklinik. Das Team musste unterschiedlichsten Patientinnen gerecht werden. Um deren Behandlung zu verbessern, rief das Land Nordrhein-Westfalen 2002 zur Schaffung von zertifizierten Brustkrebszentren auf. Auch am Krankenhaus Holweide entstand eines. Aber der emotionale Spagat für Patientinnen und Team blieb, teilte man sich die Station doch weiterhin mit der Frauenklinik.

Dies änderte sich 2010, als das Brustzentrum unter der Leitung von Prof. Dr. Mathias Warm eine eigene Station bezog. 2012 schließlich folgte die feierliche Eröffnung der neu gebauten Ambulanz. Das Konzept des Holweider

Brustzentrums ist ganzheitlich und individuell: Ziel ist die kompetente und kurzfristige Diagnose und Behandlung aller Veränderungen der Brust. Auch männliche Patienten werden behandelt. Sie erkranken zwar relativ selten an Brustkrebs, sind aber nicht minder gefährdet.

Darüber hinaus kümmert sich das Team auch gezielt um das seelische, körperliche und soziale Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten sowie um die ambulante Nachsorge.

Brustkrebs ist eine harte Diagnose. Unser spezialisiertes, freundliches Team im Brustzentrum tut alles, damit Betroffene gesund, geheilt und ermutigt werden, das Leben wieder praktisch in Angriff zu nehmen. Wie dies konkret aussehen kann, erfahren Sie in der nachfolgenden Broschüre, in der Patientinnen wie Behandler von ihren Erfahrungen berichten.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr

Ihr

Roman Lovenfoss-Gehrt
Geschäftsführer

Prof. Dr. Horst Kierdorf
Klinischer Direktor

Den ganzen Menschen sehen



Prof. Dr. Mathias Warm

**Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Patientinnen und Patienten,**

vor fünf Jahren habe ich die Leitung des Brustzentrums im Krankenhaus Köln-Holweide übernommen, das mittlerweile zu den Top 5 in Nordrhein-Westfalen zählt. Mit einem Team von gut 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern stehen hier täglich rund acht Operationen auf dem Programm, rund 600 Neuerkrankungen diagnostizieren wir Jahr für Jahr – etwa 72.000 sind es deutschlandweit. Mit einem Anteil von 32 Prozent aller Krebserkrankungen ist das Mammakarzinom hierzulande die häufigste Krebserkrankung bei Frauen.

Neben bestmöglichen Diagnose- und Therapieverfahren möchten wir den Patientinnen auch Raum bieten für größtmögliche Individualität und Persönlichkeit. Weil wir den ganzen Menschen sehen, weil wir davon überzeugt sind, dass dies die einzige Perspektive ist, die jedem von uns gerecht wird. Nicht nur, aber besonders auch in Zeiten von Krankheit und Genesung. Darin üben wir uns – Tag für Tag!

Und wir wissen: Das geht nur gemeinsam in einem starken Team. Und mit starken Partnern an unserer Seite!

Fünf Jahre! Das mag überschaubar sein. Aber dass Zeit relativ ist, wissen wir schließlich nur zu gut. Diese Broschüre möchte Patienten, Angehörigen und allen Interessierten Information und Hintergrund bieten – und das auf eine sehr individuelle, wir hoffen auch: sehr wohltuende Art und Weise. FÜNF – für uns ein guter Grund, nach vorn zu blicken!

Herzlichst, Ihr

Prof. Dr. Mathias Warm

Chefarzt Brustzentrum im Krankenhaus Köln-Holweide

5 Jahre Brustzentrum Köln-Holweide



Chefarzt Prof. Dr. Mathias Warm
und Mitarbeiterinnen in der Ambulanz des
Brustzentrums und auf der Station im 5. Stock
des Krankenhauses Holweide

Ich versuche eine gewisse Lockerheit

Alles unter einem Dach: von der Vorsorge über Diagnose und Therapie bis zum Reha-Sport. Ein Traum. Von Dr. Mathias Warm. Seit fünf Jahren Chefarzt des Brustzentrums Köln-Holweide. Schaut grundsätzlich gern nach vorn.

„Ich habe mein Ziel noch nicht erreicht.“ Dr. Mathias Warm meint das ernst. Denn so schnell setzt er wieder an und fährt fort, dass kein Zweifel aufkommen kann an seinem Projekt, das zugleich visionär und dabei so nahe-liegend erscheint; das zu konkret, zu präsent wirkt, um nur als vage Idee, als dankbarer Gesprächsstoff missver-standen zu werden: „Ein einheitliches System wie jetzt mit diagnostischer Abteilung, Station und OPs, außer-dem mit eigener Onko-Ambulanz, mit Naturheilkunde, einem Sportangebot, Tipps und Informationen – einfach mit einem Programm darüber hinaus, ein Rundum-Paket inklusive Vor- und Nachsorge.“

Einfach darüber hinaus: Mathias Warm träumt vom „per-fekten Brustzentrum“: alles unter einem Dach. Seit 2000 ist der gebürtige Leipziger in Köln, zuerst als Oberarzt an der Universitätsklinik, seit September 2010 als Chefarzt des Brustzentrums in Köln-Holweide. Mit durchschnittlich acht Operationen pro Tag und 600 Neuerkrankungen jedes Jahr gehört es heute zu den Top 10 in NRW und Warm seit Jahren zu den führenden Brustkrebspezialis-ten in Deutschland – mit Patienten bundesweit; auch aus Belgien und Luxemburg reisen Frauen mittlerweile an. „Mir würde es völlig reichen, wenn das so bleibt“, meint

der 53-jährige mit Blick auf die derzeitige Auslastung und prognostiziert im nächsten Moment „das wird mehr, weil kleinere Kliniken schließen“.

Insgesamt rund 50 Mitarbeiter gehören zu seiner Mann-schaft: neben weiteren elf Ärzten und dem OP-Team au-ßerdem zwei Psychoonkologinnen, neun Mitarbeiterin-nen in der Anfang 2012 neu eröffneten Ambulanz, rund 15 auf der Station im fünften Stock und noch einmal neun in der Verwaltung. „Exzellent“ sei das Team, die Bewer-tung der Patienten optimal, „einfach sensationell“: Das Brustzentrum sei für ihn „wie ein Zuhause“, wie „eine kleine Familie“: „Wir verstehen uns hier sehr gut und sind alle per Du. Ich versuche, möglichst keine Hierarchien aufzubauen.“

Kontakt Brustzentrum Krankenhaus Holweide

Chefarzt: Prof. Dr. med. Mathias Warm

Neufelder Straße 32, 51067 Köln

Tel.: +49 221 8907-6700

brustzentrum@kliniken-koeln.de

„Spezialisten machen Kompliziertes möglich.“

Prof. Mathias Warm



Chefarzt Prof. Dr. Mathias Warm im Gespräch

Dazu die enge Zusammenarbeit mit den Partnerdisziplinen – von der Radiologie über Pathologie, Onkologie und Strahlentherapie hin zur Plastischen Chirurgie und Palliativmedizin. Überall Spezialisten, die, betont Warm, „Kompliziertes möglich machen“ und den Ruf des Brustzentrums deutlich über NRW hinaus fördern: mehrstündige Operationen, wie an diesem Tag eine vierstündige OP in freier Lappenplastik, oder neue Verfahren wie die Brachytherapie gehören mittlerweile zum festen Repertoire [mehr dazu auf den Seiten 17 und 21]

Mathias Warm geht es glaubhaft nicht um die „absolute Zahl der Patientinnen“. Das „Gesamtpaket“ müsse stimmen: „Mein Ziel ist, dass die Patienten ohne Angst herkommen, ich versuche, eine gewisse Lockerheit zu vermitteln, nicht alles so ernst nehmen – das hilft.“ Gefäßchirurgie habe ihn früher gereizt, die Senologie ist es geworden: „Ein kleines Thema, aber eines, in dem viel passiert in Diagnostik, OP-Technik, bei Implantaten und Chemotherapie.“ Und die besondere Herausforderung darüber hinaus: „Die Brust ist eben ein sehr sichtbarer Körperteil. Das ist für mich immer wieder Ansporn, wenn die Operation gelingt. Das treibt mich, das kann ich noch besser machen.“ Seit 2009 erscheint sein Name alljähr-

lich unter den Top-Medizinern der Focus-Ärzte-Liste. Trotzdem: Manchmal wache er nachts auf und hat Ideen, wie man was noch anders, „besser“ machen kann: „Gesprächsführung“, fällt ihm ein, „die Patientinnen nicht zu früh unterbrechen und ausreden lassen“.

Diagnosen mitzuteilen sei eine Herausforderung, betont der Chefarzt mit der Vorliebe für Jeans und T-Shirt. Was er beobachtet: „Die Reaktionen sind sehr unterschiedlich“, es gebe „extrem viele Facetten“, eines allerdings sieht er als Tendenz deutlich: „eine starke Neigung zu großer Veränderung“: Partner, Familie, Eltern, Sport, Gewicht, Ernährung – alles komme nach einer Diagnose wie Brustkrebs auf den Prüfstand und: „Diese Frauen haben jetzt eine sehr gute Argumentationshilfe.“ Das zentrale Bedürfnis laute: „Ich brauche mehr Zeit für mich und bin nicht mehr für alle da!“ „Aufräumen“ nennt er das. Und das könne durchaus einige Jahre dauern.

Brustzentrum Holweide – Steckbrief

Im Brustzentrum Köln-Holweide hat sich unter Leitung von Privatdozent Dr. med. Mathias Warm ein Expertenteam zusammengeschlossen, das die kompetente und kurzfristige Diagnose und Behandlung aller Veränderungen der Brust zum Ziel hat:

- Alle gut- und bösartigen Erkrankungen der Brust bei Frauen und Männern werden behandelt.
- Hinzu kommen brustchirurgische Eingriffe wie Rekonstruktion, Brustvergrößerung und Reduktionstechniken.
- Durchschnittlich erfolgen acht Operationen täglich.
- Rund 600 Neuerkrankungen jährlich werden im Brustzentrum Holweide diagnostiziert.
- Rund 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, darunter elf Ärzte, arbeiten hier.
- Das Brustzentrum Holweide gehört damit zu den Top 10 in NRW.
- Neben moderner Technik für Diagnostik und Therapie gehören die persönliche Betreuung und Pflege auf einer eigenen Station zum Angebot.
- Bei Bedarf gibt es Betreuung durch zwei Psychoonkologinnen.
- Außerdem wird sozialrechtliche Beratung angeboten.
- Das Brustzentrum arbeitet eng mit der Selbsthilfegruppe FRANKA zusammen.
- Es ist vom Land NRW offiziell anerkannt und durch ÄKZert, die Zertifizierungsstelle der Ärztekammer Westfalen-Lippe, ausgezeichnet.
- Das Brustzentrum ist wichtiger Bestandteil des von der Deutschen Krebsgesellschaft ausgezeichneten Onkologischen Zentrums Holweide. Durch die fachübergreifende Zusammenarbeit können ganzheitliche Behandlungskonzepte angeboten werden. Daher finden jede Woche mehrere Tumorkonferenzen statt, in der sich die Experten gemeinsam beraten und individuelle Behandlungskonzepte entwickeln.
- Das Brustzentrum ist Mitglied im Rheinischen Tumorzentrum und kooperiert eng mit Spezialisten im niedergelassenen Bereich sowie mit mamananova, einem Netzwerk zur Brustkrebsfrüherkennung.
- 2012 wurde die neue Ambulanz im Untergeschoss des Krankenhauses eröffnet.

Die Partner

„Multidisziplinär“ ist die Devise des Brustzentrums, das mit folgenden Abteilungen der Kliniken Köln eng zusammen arbeitet:

- Klinik für Radiologie (Chefarzt: Prof. Dr. Axel Goßmann)
- Klinik für Strahlentherapie (Chefarzt: Prof. Peter Niehoff)
- Institut für Pathologie und Molekularpathologie (Chefarzt: Priv.Do. Dr. Michael Brockmann)
- Medizinische Klinik Holweide (Chefarzt: Prof. Arno Dormann)
- Klinik für Plastische Chirurgie, Krankenhaus Merheim (Chefarzt: Prof. Paul Christian Fuchs)
- Klinik für Neurologie und Palliativmedizin (Chefarzt: Prof. Volker Limmroth)
- Physikalische und Physiotherapie (Harry Tettey)

Prof. Dr. Mathias Warm: Zur Person



Mathias Warm wurde 1962 in Leipzig geboren. Sein humanmedizinisches Studium absolvierte er von 1986 bis 1992 an der Universität Greifswald. Seit 1992 ist er approbiert, verbrachte seine Assistenzzeit an der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe des Klinikums Stralsund, wurde 1998 zum Oberarzt nach Wolfsburg bestellt, wo er, bereits spezialisiert auf Senologie, eine Sprechstunde für Brustpatientinnen einführte. Im Jahr 2000 erfolgte seine Berufung zum Oberarzt an die Universitäts-Frauenklinik Köln, seit September 2010 leitet er das Brustzentrum im Krankenhaus Köln-Holweide. Er gehört zu den führenden Brustkrebspezialisten in Deutschland. Seine Habilitationsschrift beendete er 2009. Mathias Warm ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in der Nähe von Köln.

Brustkrebs (Mammakarzinom)

Brustkrebs ist mit rund 70.000 Neuerkrankungen jährlich die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Das Mammakarzinom tritt wesentlich früher auf als die meisten anderen Krebsarten. Etwa jede vierte betroffene Frau ist bei Diagnosestellung jünger als 55 Jahre, jede zehnte unter 45 Jahre alt. Trotz der gestiegenen Erkrankungszahlen sterben heute weniger Frauen an Brustkrebs als noch vor 10 Jahren. Durch Fortschritte in der Therapie haben sich die Überlebenschancen deutlich verbessert. Frühestens ab etwa 2015 wird erkennbar sein, ob das Screening die Brustkrebssterblichkeit weiter senken kann.

Quelle: Zentrum für Krebsregisterdaten im Robert-Koch-Institut Berlin

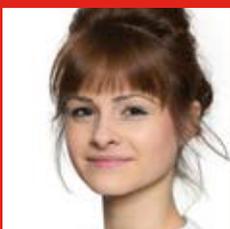
Das Team ist exzellent, das Brustzentrum ein kleines Zuhause.

Prof. Dr. Mathias Warm

”

Es ist schon extrem, was man hier mitbekommt – Wir versuchen natürlich, die eine oder andere Hilfestellung zu geben – Manchmal geht es auch darüber hinaus – Was die Arbeit für mich persönlich bedeutet: Ich habe eine positivere Einstellung zum Leben bekommen – Bewusster – Weil ich erlebt habe, wie das Schicksal zuschlagen kann – Wie eine Situation kippt – Beziehungen brechen auseinander – Und Familien – Ich arbeite hier im Brustzentrum seit 2013 und seit über 40 Jahren in diesem Bereich – Die Augen sagen oft etwas ganz anderes – Und die Stimmen am Telefon – Aufgeregt – „Das schaffen wir“, sage ich dann und die Frauen bedanken sich dafür – Wir sind ein Team – Vertrauen hat oberste Priorität – Gedanken wie: Das könnte Deine Tochter sein – Ich sage mir dann – Vorsicht, Du musst eine Grenze ziehen – Wie lange eine Nacht sein kann – Wenn ich heute anrufen kann, warte ich nicht bis zum nächsten Tag – Ich sage mir: die zwölf Stunden hat diese Frau in Ruhe verbracht – Klar, ist man auch gestresst und wird man manchmal schräg angesprochen – Manchmal muss ich auch kurz raus an die frische Luft – Der Beruf ist interessant – Wenn man das Gefühl hat: „Das haste gut gemacht!“ – Lachen und Weinen, alles gehört dazu – Freud und Leid, nah beieinander – Wir sind auch nur Menschen – Auch die Ärzte – Manchmal ist man ja auch Schauspieler – Ich lebe heute und morgen – Übermorgen? – Mal sehen! – Was nützt es, wenn ich mir Gedanken über nächste Woche mache? – Das Gefühl geben: Komm, das wird schon!

“



Ein Team – viele Gesichter und Berufsgruppen

Mitgefühl, nicht Mitleid

Klar, jeder macht seinen Job. Jeder hat irgendwie Stress. Und Routine gehört unbedingt zu erfolgreicher Arbeit dazu. Genauso wichtig aber sind die persönlichen Begegnungen und Momente, die Bereitschaft, zuzuhören, zu verstehen, die Fähigkeit zu Mitgefühl und Empathie. Mitarbeiterinnen des Brustzentrums schildern, was Ihnen an ihrer Arbeit wichtig ist.

Was mir bei der Arbeit mit den Patientinnen wichtig ist – ein kurzes Brainstorming:

- ganzheitliche Betreuung
- sie auf ihrem Weg zu begleiten
- Freundlichkeit und Wertschätzung
- fachlich kompetente Betreuung
- das Gefühl zu vermitteln, dass wir immer Ansprechpartner sind
- sie aufzufangen in ihren Nöten

Für die meisten Frauen gehört die Brust ganz wesentlich zu ihrem Selbstbildnis. Wenn Frauen im Bereich der Brust erkranken, empfinden sie neben Angst, Schwäche, Schmerzen, Sorgen, die jede Erkrankung mit sich bringt, zusätzlich auch ein Verlustgefühl. Die Betroffenen – oft auch deren Angehörige – benötigen kompetente Pflege nach den neuesten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen. Gleichzeitig aber auch die Persönlichkeit jeder einzelnen Kollegin, die mit ihren speziellen Fertigkeiten und Wissensgebieten im Team dazu beiträgt, dass die Betroffenen auf der Station Hilfe und Unterstützung finden. Dies ist ein Prozess des Gebens und Nehmens: Wir begleiten die Erkrankten ein Stück auf ihrem Weg und andersherum schenken sie uns, den Pflegenden, durch ihre Persönlichkeit viele wertvolle Begegnungen – schöne, manchmal traurige, fast immer spannende und interessante Momente. Nicht zuletzt: Die Arbeit der Pflegenden basiert auf einer guten Kommunikation und Vernetzung mit all den anderen beteiligten Berufsgruppen und Abteilungen.

„Ein Prozess des Gebens und Nehmens.“

Es ist nicht einfach, die richtigen Worte zu finden, sodass Außenstehende sich ein Bild machen können. Ja, wir haben eine Menge Stress. Aber trotzdem kann ich aus vollem Herzen sagen, dass ich in einem tollen Team arbeite. Der Zusammenhalt untereinander ist super. Vor fünf Jahren habe ich als Schreibkraft hier angefangen, bin dann ins Sekretariat gewechselt. Seit zwei Jahren bin ich für die Dokumentation der Tumorkonferenz zuständig und finde meine Arbeit klasse. Während dieser Zeit habe ich sehr viel zum Thema Brustkrebs und Behandlungsmöglichkeiten gelernt. Und täglich lerne ich mehr. In den wöchentlichen Tumorkonferenzen erlebe ich, dass unsere Ärzte trotz der großen Zahl an Patientinnen in jedem individuellen Fall ganz genau überlegen, welche Therapie die beste ist und dabei auch die Wünsche der Frauen berücksichtigen. Oft wird ausgiebig diskutiert, bis die Therapieempfehlung steht. Wunderbar! Alle freuen sich, wenn eine neoadjuvante Chemo zur Komplettremission geführt hat.

Eine Herausforderung sehe ich auch hierin: das Mitgefühl nicht in Mitleid kippen zu lassen. Gerade junge Patientinnen, die kleine Kinder und eine schlechte Prognose haben, berühren mich sehr. Die Gedanken daran nach der Arbeit abzuschalten, fällt schwer.

Es ist schon extrem, was man hier mitbekommt. Wir versuchen natürlich, die eine oder andere Hilfestellung zu geben. Manchmal geht es auch darüber hinaus! Was die Arbeit für mich persönlich bedeutet? Ich habe eine positivere Einstellung zum Leben bekommen.

„Es ist immer wieder eine Herausforderung, Sicherheit und Brustästhetik in einer Operation zu kombinieren.“

Freier Fall

... so fühlt sich die Diagnose Brustkrebs an. Und dann auch wieder nicht: Weil es zum Glück Menschen gibt, die den Schirm aufspannen, ihre Arme öffnen. Sehr professionell. Sehr individuell. Patientinnen des Brustzentrums Köln-Holweide schildern ihr Erleben. Und ein Ehemann.



Everything is for a reason

Als Judith das sagt, liegt ihre Diagnose knapp 15 Monate zurück. „Ich bin immer sehr zäh gewesen – als Mutter, Lehrerin, Frau. Nur so etwas wie Krebs hat mich stoppen können.“ Seit wenigen Tagen ist die 44-Jährige wieder zurück in ihrem Job. Die Mutter zweier Söhne unterrichtet an einer Gesamtschule und steht erstmals seit Mai 2014 wieder vor einer Klasse. „Elternzeit mit Nebenwirkungen“ nennt sie ihre krankheitsbedingte Auszeit, in der sie das komplette Therapie-Programm durchläuft. „Wir kamen hierher und dachten: Hier sind wir richtig“, erinnert sie sich an die ersten Termine im Brustzentrum, begleitet von ihrem Mann. Ein „Riesen-Warnschuss“ sei die Diagnose gewesen, „man muss daraus lernen.“

Judith, 44 Jahre

Ich habe mich entschlossen zu leben!

Dorothea sagt, sie sei „zu 90 Prozent Optimistin“ – dann korrigiert sie sich und meint: „... zu 99 Prozent“. Ihre Haare trägt sie heute lang. Kurz waren sie vor dem Krebs. Kein Problem hat sie mit diesem Wort: „Ich habe mich entschieden, das, was mich auch umbringen könnte, letztlich zu einem Kraftpotenzial werden zu lassen.“ Und dann sagt sie diesen Satz, der wie die Urfassung einer Affirmation klingt: „Ich habe mich entschlossen zu leben!“ Immer als „freundlichen Ort“ habe sie das Brustzentrum empfunden „Ich komme gerne hierher – zu meiner Ärztin, alle halbe Jahre“. Die war es auch, die Dorothea den Ernst der Lage unmissverständlich andeutete: „Bringen Sie Ihren Mann zum Termin mit!“, erinnert sich die 55-Jährige. Heute? „Ich rege mich nicht mehr so oft auf, dosiere meine Energie.“

Dorothea, 55 Jahre

Überlege, wie ich mich bedanken kann

Ich habe das Krankenhaus anfangs als Fremdkörper empfunden, den man am liebsten ganz schnell wieder loswerden will. Erst nach vielen Begegnungen und guten Gesprächen mit Ärzten und Pflegepersonal habe ich mich entspannt. Ich erkannte und konnte akzeptieren, dass die Behandlung meiner Frau und ihre damit verbundenen Ängste und die Traurigkeit nötig waren, damit sie wieder gesund wird. Ich habe meine Überlegungen, wie ich diesem hervorragenden Ärzteteam meinen besonderen Dank für ihre Arbeit zukommen lassen kann, auch noch nicht zu Ende gedacht!“

Thomas, 46 Jahre



Ich sehe jetzt öfter hin

Ich hatte geglaubt, das Leben geht einfach immer weiter. Dann kam die Diagnose Brustkrebs. Ganze Tage habe ich im Bett verbracht, die Decke über den Kopf gezogen, um von der Welt da draußen nichts zu hören und zu sehen. Stundenlang hockte ich unter der Dusche. In der Hoffnung, dass das alles nur ein übler Traum sei. Nichts passte mehr zueinander. „Sehen Sie genau hin“, habe ich immer wieder gehört. Und irgendwann tatsächlich Neues entdeckt. Das habe ich nicht alleine geschafft. Eine Menge Menschen haben mir dabei geholfen, wieder auf die Beine zu kommen. Danke!

Petra, 47 Jahre

Nichts mehr wie es war!

Diagnose Brustkrebs – von jetzt auf gleich ist nichts mehr so wie es war. Die Unbeschwertheit ist weg, das Leben einmal auf den Kopf gestellt. Der freie Fall scheint nicht enden zu wollen. Einen klaren Gedanken fassen ... fast unmöglich. Umso wichtiger ist es, neben der Unterstützung durch Familie und Freunde, jetzt den richtigen Arzt an der Seite zu haben. Jemanden, dem ich vertraue, mit dem ich alles besprechen kann. Dem keine Frage zu viel ist. Der zuhört – einfach Zeit für mich und meine Erkrankung hat. Der mir die Zuversicht und den Glauben an eine Zukunft zurückgibt. Vielen Dank an Prof. Dr. Mathias Warm und sein Team!“

I., 49 Jahre

Gut aufgehoben

„Alle nehmen sich wirklich viel Zeit und gehen bestmöglich auf die Patientinnen ein. Man fühlt sich sehr gut aufgehoben.“

Andrea, 52 Jahre

Licht am Ende des Tunnels

„Mein Weg durch diesen sehr speziellen Tunnel begann nach der Diagnose – mal panikartig wie bei einem wildgewordenen Pferd; mal starr wie bei einer hypnotisierten Schnecke. Dass es aber bis zum Tunnelausgang nicht durchgängig dunkel bleiben muss, machten mir u.a. Dr. Warm und meine Psycho-Onkologin auf empathische Weise deutlich. Auch, dass wechselnde Gangarten wie Schritt oder Galopp oder auch Starre erlaubt und normal sind. Wichtig ist nur, die Zügel nicht ganz aus der Hand zu geben! So habe ich erfahren, dass ich auch in dieser Krisenzeit meinen Weg mitbestimmen kann und sollte. Das hat meine Kraft, mein Selbstbewusstsein und mein Selbstvertrauen wieder anwachsen lassen.“

Jutta, 60 Jahre



Klar war das alles schlimm ...

„... aber ich habe keine schlimmen Erinnerungen“, sagt Heike. Dabei sehe ich sie vor mir: Wahrscheinlich hat sie es sich auf dem Sofa bequem gemacht, ihre beiden Katzen um sich herum. Heike steht irgendwie immer mit beiden Beinen auf dem Boden. Auch jetzt. „Klar war das alles schlimm ...“ – der Sommer 2012 und die Monate, die folgten mit Operation, Chemo- und Strahlentherapie. Dennoch: sei nicht immer alles so „bierernst“ gewesen. Dann fährt Heike auch schon fort und erklärt: „Ein Chefarzt in Jeans und Poloheemd, das find` ich klasse, das war für mich sehr wichtig.“ Weniger Distanz. Mehr Normalität.

Heike, 54 Jahre

PD Dr. Michael Brockmann

Chefarzt, Institut für Pathologie und Molekularpathologie

Frauen wollen wissen, was da passiert

„Ich habe Ihr Leben mehr beeinflusst als viele andere Männer.“ Dass ausgerechnet ein Pathologe das zu mir sagt, verduzt mich. Die Erklärung folgt prompt: „Die Krebsdiagnose wird vom Pathologen gestellt – ich bin der Übeltäter“, gesteht Michael Brockmann. Und kurz sieht der 60-Jährige dabei aus, als wolle er sich dafür entschuldigen. Kurz. Denn insgesamt ist der aus Paderborn stammende und seit knapp 20 Jahren an der Spitze des Instituts für Pathologie und Molekularpathologie stehende Brockmann jemand, der sich nichts anderes vorstellen kann: „Ich habe meine Berufsentscheidung nie bereut!“ Nach der Lungenklinik steht das Brustzentrum bei Brockmann auf Platz zwei der „Zulieferer“. Zusammen mit 35 Mitarbeitern, darunter fünf Fachärzten, gehört neben der konventionellen histologischen Diagnostik, also der Aufarbeitung von Gewebestücken, vor allem der sogenannte „Schnellschnitt“ zu Brockmanns Alltag: Nur wenige Minuten nach Eintreffen der Gewebeproben kann er dem Operateur im OP-Saal mitteilen, ob das entnommene Gewebe gut- oder bösartig ist. „Unser Befund entscheidet darüber, ob die Operation beendet werden kann oder ob sie erweitert werden muss. Damit sind wir auch Teil des Operationsteams – wenn auch unsichtbar.“ Ist die Pathologie auch „ein Fach für Individualisten“, so freut sich Brockmann doch über „gelegentlichen Kontakt“, denn schließlich sei er ja „nicht nur Techniker, sondern auch Arzt“. Und so empfängt er demnächst bereits zum wiederholten Mal eine von der Selbsthilfegruppe „FRANKA“ organisierte Frauen-Besuchergruppe und führt sie durchs Institut. Auch einen „Tag der offenen Tür“ hat es

Jeder hat sein
Päckchen – man muss
etwas draus machen.



PD Dr. Michael Brockmann

schon gegeben – inklusive Begutachtung von Krebszellen unter dem Mikroskop: „Wenn Frauen die Diagnose Brustkrebs bekommen, dann wollen sie wissen, was da passiert.“ Ein Eigeninteresse hat Brockmann dabei allerdings auch: Er möchte verdeutlichen, dass sich die Pathologie neben der Diagnostik mehr und mehr mit Therapie befasst. „Bei uns geht es um lebendes Gewebe. Der Pathologe, der im Sektionsaal steht – dieses Bild zu revidieren, ist mir ein großes Bedürfnis.“

Prof. Dr. Peter Niehoff

Chefarzt Strahlentherapie

Der zufriedene Patient

„Ich halte das für ein gutes Ziel, es ist greifbar, damit kann man arbeiten, das hilft den Patienten.“ Die Fünf! Ein spezieller Zeitraum nach einer Diagnose wie Brustkrebs. Für Peter Niehoff, Chefarzt der Strahlentherapie, eine starke Zahl. Eine mit Aussagekraft: „Wir haben gute, belastbare Ergebnisse.“ Überhaupt scheint es der 48-Jährige zu mögen, komplexe Sachverhalte kompakt zu formulieren. „Strahlen fürs Leben“ – das Motto der DEGRO, der Deutschen Gesellschaft für Radio-Onkologie – ist auch so etwas, das dem gebürtigen Cuxhavener, seit März 2011 Chef der in Merheim ansässigen Strahlentherapie, gut gefällt: „Keiner will die Strahlentherapie, viele assoziieren damit etwas Negatives. Dabei hilft sie primär, den Erfolg der Operation zu unterstützen und das Optimum für den Patienten rauszuholen.“ Die Brachytherapie ist Niehoffs „absolutes Spezialgebiet“. Diese „innere Bestrahlung“ ist ein wichtiger Bestandteil bei der Behandlung von Brustkrebs geworden und macht für Niehoff und sein rund 40-köpfiges Team mittlerweile 15 Prozent der Behandlungen aus: „Es gibt nur einige wenige Brustzentren in Deutschland, die Brachytherapie in der Form anbieten“, erklärt er.

Während die Bestrahlung bei der herkömmlichen Strahlentherapie von außen durch die Haut erfolgt, findet bei der Brachytherapie die Bestrahlung von innen oder direkt auf der Haut statt, indem radioaktive Strahlenquellen innerhalb oder unmittelbar am zu bestrahlenden Gebiet im Körper platziert werden. Dadurch können hohe Dosen



Prof. Dr. Peter Niehoff

Nur wenige Brustzentren bieten Brachytherapie in dieser Form an.

direkt am Tumorgewebe verabreicht werden, während umliegendes gesundes Gewebe geschont wird. Die Behandlungsdauer ist deutlich kürzer, besser verträglich und wird zurzeit vor allem bei älteren Patientinnen angewandt oder – wie zuletzt – bei einer gehbehinderten Frau im Rollstuhl, der ein tägliches Bestrahlungs-Procere über einen Zeitraum von mehreren Wochen nicht zuzumuten war. „Der zufriedene Patient“ lautet Niehoffs klares Ziel. Einer, der sich – trotz allem – wohlgeföhlt hat, dem er die Angst nehmen konnte.

Prof. Dr. Axel Goßmann

Chefarzt Klinik für Radiologie

Sie müssen vertrauen!

Prof. Axel Goßmann ist seit 2008 Chefarzt der Radiologischen Klinik und bietet zusammen mit seinem rund 100-köpfigen Team das gesamte Spektrum radiologischer und nuklearmedizinischer Diagnostik und Therapie an; von der konventionellen Röntgendiagnostik über Computertomografie, Sono- und Angiografie bis zu Kernspin bzw. Magnet-Resonanz-Tomografie. Rund 150.000 solcher Leistungen werden hier jährlich erbracht. „Ich kenne nicht jeden Patienten persönlich, aber ich sehe sehr viele Bilder“,

erklärt Goßmann – zwei- bis dreitausend am Tag für ihn und weitere acht Oberärzte. „Primär Erstdiagnose“ sei, so der 48-jährige, die Aufgabe der Radiologie – mit vielen weitergehenden Funktionen wie Operationsplanung und -beteiligung, invasive Abklärungen oder Nachsorge. Die Radiologie als „Querschnittsgebiet“ habe „einen intensiven Kontaktbogen“ gerade zum Brustzentrum, das Goßmann eine „Symbiose“ nennt, ein „Ineingreifen von Zahnrädern“: „Wir leben von der Interdisziplinarität.“ Ein „relevanter Anteil seiner Patientinnen ist von Brustkrebs betroffen“ und – trotz Bilderflut – kennen er und sein Team die Nöte und Ängste der Frauen ganz genau: „Wenn Sie in dieser Maschinerie sind, wird das Ganze als Fabrik wahrgenommen, Sie geben das Steuerrad aus der Hand und müssen vertrauen. Eine Botschaft betont er besonders: „Wenn die Diagnose kommt, ist Annehmen ganz, ganz wichtig.“ Ursachenforschung und Diagnoseverbesserung formuliert Goßmann als Hauptaufgabe. Über allem steht für ihn das Ziel: „100prozentiger Behandlungserfolg bei Brustkrebs – das muss Anspruch der Medizin sein.“

Empathie ist
Grundlage
unserer Arbeit.



Prof. Dr. Axel Goßmann

Dr. Gerhard Kunstmann

Facharzt für Innere Medizin und Onkologie

Das Leben ist nie ganz gewiss

Gerhard Kunstmann sagt von sich selber, er gehöre nicht zu den „Super-Optimisten“, sei nicht „so positiv“. Das habe nichts mit seinem Beruf zu tun, sondern mit seiner „privaten Weltsicht“ und seinem Blick auf das Leben, das er „mit freundlicher Skepsis“ sieht. Dafür lacht er ganz schön oft.

Seit über 25 Jahren arbeitet Kunstmann in der Onkologie. „Das hat sich ergeben“, meint er rückblickend, mit Mitte 30 und einiger Erfahrung als Internist in der Notfallmedizin: „Als ich jung war, hatte ich eine gewisse Scheu vor dem Fach“, gesteht und versteht er noch heute die Bedenken der jungen Kollegen: „Man will den Patienten ja helfen. Aber wir mit unseren aggressiven Medikamenten verschlechtern ja sogar vorübergehend ihren Zustand.“



Dr. Gerhard Kunstmann

Vieles hängt ab von den seelischen Ressourcen und dem sozialen Umfeld.

Oft sei die Arbeit belastend, gibt er zu. Er lerne die Menschen „in ausgeprägten Krisensituationen“ kennen. Gleichzeitig sei seine Aufgabe „aber auch lohnend“, weil man „von seinen Patienten lernt, wieviel Mut, Ironie, Tapferkeit im Alltag möglich ist“. Rund 70 Brustkrebspatientinnen behandelt Kunstmann im Jahr. „Eine Tumorerkrankung reißt einen aus allen Gewissheiten. Man fällt aus dem Zusammenhang seines Lebens heraus.“ Kunstmann versteht seine Patientinnen. Nicht nur ihre „Panik und Angst“ vor und während der Therapie, auch die „Dellen“ im Leben danach: „Ja, man ist traumatisiert!“ Chemotherapie, das sei in den Köpfen vieler immer noch eng gekoppelt an „chronisch oder unheilbar krank“ und an die Erfahrungen von vor zehn oder 20 Jahren, als die Begleitmedikation noch fehlte und Patienten tagelang im Krankenhaus verbrachten oder sich vor Übelkeit wanden.

Nutzen und Nachteil der Chemotherapie spricht Kunstmann wie selbstverständlich an. Gerade bei adjuvanter, also der unterstützenden, Therapie, die aber gerade intensiv in Dosis und Takt sei, bleibe unklar „wie viele wir heilen“, schiebt dann aber schnell hinterher: „Aber zusätzliche Patienten sind eben zusätzlich geheilt!“

„Das Leben ist nie ganz gewiss“ hat Gerhard Kunstmann am Anfang des Gesprächs gesagt. Freundlich, skeptisch. Aber auch: „Der Mensch ist eine Hoffungsmaschine, weil es hilft, durch schwere Zeiten zu kommen.“ Der Onkologe aus dem Sauerland – „zweidimensional“, hat er gesagt, sei der Beruf, „medizinisch und menschlich“.

PD Dr. Kathrin Gerbershagen

Leitende Oberärztin der Klinik für Neurologie und Palliativmedizin Krankenhaus Köln-Merheim

„Dem Tag mehr Leben ...“

... geben.“ Kathrin Gerbershagen, Leitende Oberärztin der Klinik für Neurologie und Palliativmedizin des Krankenhauses Köln-Merheim, greift bei der Suche nach ihrem Motto auf die englische Ärztin und Sozialarbeiterin Dame Cicely Saunders zurück, die als eine der Begründerinnen der modernen Hospizbewegung gilt. Gerbershagen, ursprünglich aus Sindelfingen stammend, und nach ihrer Ausbildung in Hamburg seit 2004 in Köln, übernahm Ende 2006 die oberärztliche Leitung der neu eröffneten Palliativstation im Merheimer Krankenhaus. Sechs Betten in sechs Einzelzimmern – „wir sind eine extrem kleine Einheit, aber wir sind auch sehr dankbar“. Ein „unendlich engagierter Stab an Freiwilligen“ – dafür

gab es kürzlich den Ehrenamtspreis der Stadt Köln – steht den Patienten neben dem, im Vergleich zu anderen Stationen, deutlich höheren Personalschlüssel im Bereich der Pflege zur Verfügung. Sozialarbeiter, Seelsorger und Krankengymnasten gehören darüber hinaus zum Team. Ein Angebot für Menschen, „die einen gewissen Punkt erreicht haben“, umschreibt die erfahrene Palliativmedizinerin zuerst noch vorsichtig, „wenn nicht mehr kurative Ansätze im Vordergrund stehen, sondern Symptomtherapie.“ Wenig später holt sie aus und ist kaum mehr zu stoppen: Es geht um „ganzheitliche Behandlung“, „wir legen Wert auf multidisziplinäre Versorgung“, „wir sind eine Ergänzung, ein anderer Ansatz“, „wir schaffen Entlastung“. Und dann räumt sie mit einem Vorurteil auf, das die Ängste „der Menschen draußen“ so befeuert: „Palliativmedizin ist keine Sterbemedizin“, betont Kathrin Gerbershagen, „Mindestens 50 Prozent unserer Patienten werden wieder entlassen.“ Sollten sich Menschen auch im Brustzentrum „in einer palliativen Situation befinden, besteht eine enge Kooperation und Zusammenarbeit“. Wenn eine intensivere Betreuung notwendig ist – bei Schmerzen, Übelkeit, nach Bestrahlung, Chemotherapie, bei psychosozialen Belastungen. „Early integration“, also die frühzeitige Integration, das sei zugleich Wunsch und Ziel: „Ängste können abgebaut werden, wenn die Palliativmedizin als zusätzlicher Therapiebaustein standardisiert angeboten wird“, bekräftigt Kathrin Gerbershagen und meint damit übrigens nicht nur Patienten und deren Angehörige, sondern auch ihre Kollegen.

Die Patienten
sollen profitieren.



PD Dr. Kathrin Gerbershagen

Prof. Dr. med. Paul Fuchs

Chefarzt Plastische Chirurgie Köln-Merheim

Psychische und physische Bedingungen müssen stimmen

„Es ist faszinierend, wenn das Blut wieder fließt“, erklärt Paul Fuchs seine Leidenschaft für die Mikrochirurgie – eine Operationstechnik, die der Chefarzt der Plastischen Chirurgie im Merheimer Krankenhaus u.a. dann anwendet, wenn es um Brustrekonstruktionen geht. Rund fünf Stunden dauert eine so genannte „freie Lappenplastik“, bei der Gewebe aus der Bauchdecke entnommen und anschließend zum Brustaufbau unter einem Mikroskop wieder an den Blutkreislauf angeschlossen wird. Eine „aufwändige Technik“ gesteht der 45-Jährige. In Nachbarländern wie Belgien und Dänemark ist die „freie Lappenplastik“ mit einem Anteil von 30 bis 40 Prozent der Rekonstruktionen fast schon gang und gäbe, in Deutschland dagegen eher noch die Ausnahme. So hat Fuchs zusammen mit zwei weiteren Spezialisten aus seinem Team monatlich ein bis zwei OP-Termine in Holweide: „Die Rekonstruktion mit Eigengewebe braucht eine besondere chirurgische Expertise.“ In enger Absprache mit dem Brustzentrum wird in regelmäßigen Teamsitzungen über potenzielle Kandidatinnen beraten. Psychische und physische Bedingungen müssen, so Fuchs, für diesen Eingriff erfüllt sein, der einen insgesamt rund zehntägigen Krankenhausaufenthalt erfordert und weitere regelmäßige Kontrollen im Anschluss. „Die Bedürfnisse von Patientinnen“, weiß Fuchs, seien sehr unterschiedlich, „da gibt’s kein richtig oder falsch“. Überwiegend jünge-

re Frauen gehören zur Zielgruppe, generell gehe die „Altersspreizung“ von 30 bis 70. Klar, handele es sich „mehr oder weniger um eine ästhetische, keine lebensnotwendige Indikation“, aber schließlich: „Es geht um die Brust!“ Brustrekonstruktion mit Eigengewebe sei eine „additive Möglichkeit“ und werde ohnehin meist erst im zweiten Schritt, also nach einer Übergangslösung mit einem Implantat, realisiert. Das Risiko von Gefäßverschlüssen besteht, die Erfolgsquote ist mit 97 Prozent jedoch deutlich. „Mikrochirurgische Rekonstruktionen“ seien sein Steckenpferd“, betont Fuchs noch einmal, seit Ende 2012 Chef des 14-köpfigen Teams in Merheim.



Prof. Dr. med. Paul Fuchs

Plastische Chirurgie
ist mehr als nur
Faltenstraffung.

Anette Braun, Sabine Hockwin

Physikalische- und Physiotherapie Krankenhaus Köln-Holweide

Wir greifen schnell ein

„Bereits am ersten Tag nach der Operation gehen wir auf die Station und klären die Frauen auf – was sie dürfen, was nicht, wie sie ihren Kreislauf in Schwung bringen, den Lymphfluss anregen, machen gemeinsam Atemübungen.“ Anette Braun gehört zum Holweider Physio-Team, das ebenfalls eine frühe und damit sehr grundsätzliche Rolle im Rahmen der Brustkrebsbehandlung spielt: „Am zweiten Tag wird die Behandlung in unsere Turnhalle verlegt und es geht mit Gymnastik weiter.“ 15 Physiotherapeuten und Masseur, Frauen und Männer, gehören zum Team um Leiter Harry Tettey. „Ein gutes Gefühl in seinem Körper zu haben, das ist sehr wichtig“, betont Anette Braun und rät schlicht, „in Bewegung“ zu bleiben, „in Bewegungen, in denen man sich wohl fühlt“. Viele Patienten werden von sich aus aktiv, kommen von selber darauf, „etwas im Leben zu ändern“, erklärt sie, „wir können helfen, den Weg dorthin zu finden.“

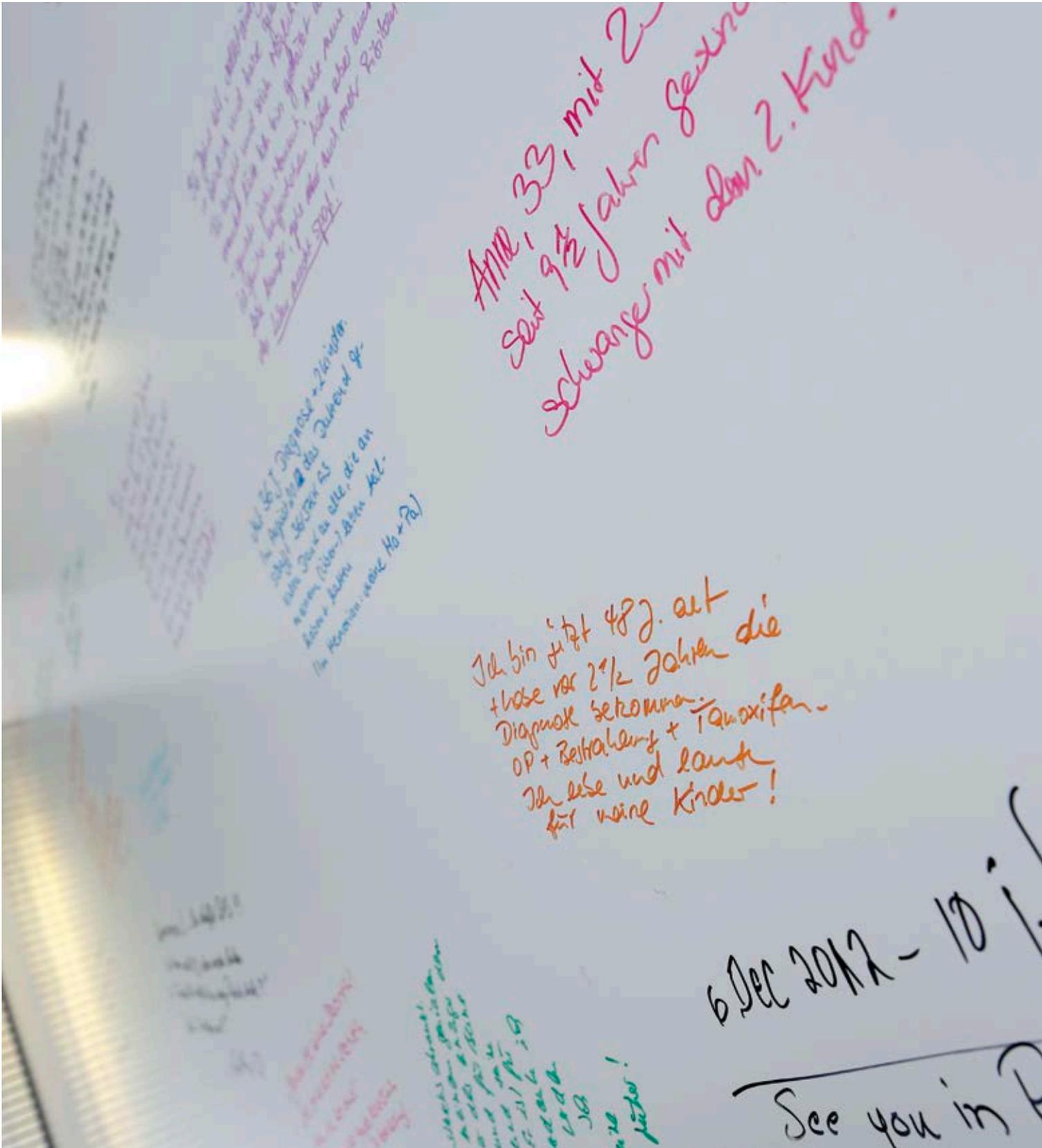


Anette Braun



Sabine Hockwin

Locker lassen hat nicht nur etwas mit Muskeln und Gelenken zu tun, die Psyche spielt eine große Rolle.



Mut- und Wut-Board in der Ambulanz des Brustzentrums: Patientinnen berichten von ihren Erfahrungen

Sehr emotionales Krankheitsbild

Ängste nehmen und informieren, zählt Nina Sauerwald zu ihren Hauptaufgaben, wenn Frauen erstmals ins Brustzentrum kommen. Die 39-jährige ist eine von zurzeit fünf Oberärztinnen und gehört von Anfang an zum Team um Dr. Mathias Warm.

Eine Patientin wird in der Regel durch ihre Frauenärztin bzw. ihren Frauenarzt an das Brustzentrum überwiesen. Können Sie das, was von diesem Zeitpunkt an passiert, kurz skizzieren?

Der Gang hierher ist für die meisten Frauen schon eine große Belastung. Weil die Zuweisung ein Signal dafür ist, dass etwas abgeklärt werden muss, dass irgendetwas anders ist. Das versuchen wir bereits im ersten Gespräch so konkret wie möglich festzustellen. In der Regel bringt die Patientin Unterlagen mit. Wir erheben die Anamnese, auch der Familie, dann Ultraschalluntersuchung und eventuell auch Stanzbiopsie, also Probenentnahme. Wir versuchen immer, soviel Information wie möglich zu geben, um möglichst wenig Raum für Spekulation, fürs Kopfkino zu lassen; Aber natürlich brauchen die endgültigen Befunde nach Stanz-

biopsie auch etwas Zeit, ca. zwei bis vier Tage. Liegen die Befunde dann vor, rufen wir die Patientin an, um das Ergebnis mitzuteilen, um ein weiteres Gespräch zu vereinbaren, in dem wir die weitere Behandlung besprechen.

Wie erleben Sie die Frauen, die zu Ihnen kommen und mit der Diagnose bzw. dem Verdacht auf Brustkrebs nach Hause gehen? Und wie würden Sie Ihre Rolle in diesem Moment beschreiben?

Brustkrebs ist ein sehr emotionales Krankheitsbild, mit vielen Ängsten besetzt. Die Frauen erleben extreme Belastungen. Von jetzt auf gleich stehen massive Zukunftsängste im Raum. Schnell kommen Fragen nach den Folgen von Operation und Chemotherapie, auch wenn diese Maßnahmen noch gar nicht entschieden sind. Unsere Aufgabe ist es, diese

„Unsere Aufgabe ist es, Ängste zu nehmen.“

Dr. Nina Sauerwald, Oberärztin Köln Hohweide

Ängste ernst zu nehmen. Wir schaffen es zumeist, sie wenigstens teilweise aus dem Weg zu räumen und die Patienten zu beruhigen. Im Allgemeinen ist die Prognose bei Brustkrebs gut. Große Verunsicherung existiert ob der vielen unterschiedlichen, oft widersprüchlichen Informationen über diese Erkrankung. Eine sachliche und genaue Aufklärung ist genauso wichtig wie eine einfühlsame und verständnisvolle Unterstützung und Begleitung bei den einzelnen Therapieschritten.

„Maßgeschneiderte Therapien“ statt „Gießkannenprinzip“ werden immer wichtiger – was kann man sich darunter vorstellen? Gibt es überhaupt „die“ Brustkrebsbehandlung?

Jeder Mensch ist individuell, jeder Fall von Erkrankung ist speziell – es gibt viele unterschiedliche Arten von Brustkrebs. Es gibt also keine einheitliche Brustkrebstherapie. Vor Operation und Therapieplanung ist die Art des Tumors in den meisten Fällen bekannt. Eine zusätzliche

Rolle spielen Alter und allgemeiner Gesundheitszustand der Patientin. Daraufhin wird eine personalisierte Therapie wie bei kaum einer anderen Erkrankung zusammengestellt – aus den Bausteinen Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie, antihormonelle Therapie und die in Zukunft auch verstärkt kommenden zielgerichteten Therapien. Was davon, ob überhaupt und wenn ja, wie, wann, in welcher Reihenfolge und welcher Intensität – das ist dann tatsächlich maßgeschneidert und individuell auf den Menschen abgestimmt.



Ich freue mich, wenn ich sehe,
wie es wieder aufwärts geht.

Dr. Nina Sauerwald, geboren 1976 in Bonn und aufgewachsen in Leverkusen, studierte in Hamburg und absolvierte ihr Praktisches Jahr in Köln, wo sie ab 2004 ihre Facharztausbildung an der Frauenklinik der Universitätsklinik machte. Anfang 2011 kam sie zusammen mit Mathias Warm nach Köln-Holweide und arbeitet dort seither als Oberärztin im Brustzentrum.

Es geht um Angstbewältigung

Rund 450 Frauen suchen jedes Jahr Rat und Unterstützung bei Psychoonkologin Sibylle Multhaupt. Manchmal nur für ein Gespräch, manchmal sind es Begegnungen über Monate. Das Ziel ist groß: Perspektiven schaffen.

„Angst blockiert. Und jede Form der Blockade hindert den Genesungsprozess.“ Sibylle Multhaupt ist Psychoonkologin. Seit 2004 arbeitet sie am Kölner Krankenhaus Holweide, gehört dort zum Gründungsteam des Brustzentrums, das mittlerweile auch eine zweite Psychoonkologin beschäftigt. „Ja, es geht vor allem um Angstbewältigung“, betont die 53-Jährige, deren Einsatz in den unterschiedlichsten Phasen gefragt ist: „Manchmal werde ich in die Ambulanz gerufen und muss direkt nach der Diagnose intervenieren. Andere Frauen haben erst nach der Operation Gesprächsbedarf, wenn sie langsam realisieren, was passiert.“ Eine weitere „Welle“ komme zu ihr während der Chemotherapie, vor allem mit Fragen zu den Nebenwirkungen. Und dann gebe es noch eine Patientengruppe: jene Frauen, die sich „im Alltag neu ausrichten müssen, für die

ein neuer Lebensabschnitt beginnt“. Sie kenne keine Patientin, die sich am Ende nicht irgendwie neu orientiert hätte. „Es muss ja nicht gleich ein Job- oder Partnerwechsel sein.“ Sibylle Multhaupt begleitet die Frauen oft mehrere Monate.

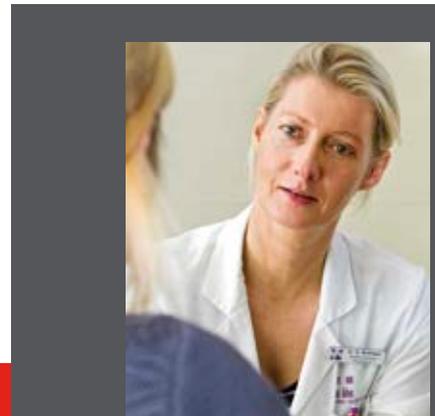
Abgrenzung, Nein sagen, weiblicher Perfektionismus, nicht zuletzt finanzieller Druck und Angst vor dem beruflichen Aus sind typische Themen, die Frauen verstärkt in Ausnahmesituationen wie Krankheit, Therapie und Rehabilitation beschäftigen. „Ich kann Hilfestellung leisten, Dinge konkret abklären, Druck rausnehmen“, erklärt sie, „auch wenn ich keine endgültigen Lösungen anbieten kann.“ Immerhin: „Die Frauen gehen hier mit Ansätzen raus.“ Es geht um Entscheidungsfindungen, um Perspektiven der Behandlung, der Lebensplanung.

Drum sei die Rolle des Therapeuten zentral: „In den ersten Wochen der Behandlung braucht der Patient jemanden, der klar ist und Sicherheit gibt.“ Schonend sind die Begegnungen und Gespräche deshalb nicht. „Sich dem aversiven Reiz aussetzen“, erklärt Multhaupt einen Weg und meint damit die Methode, Krisen durch Konfrontation zu bewältigen: sich so lange mit den negativen, den unangenehmen Dingen auseinandersetzen, bis sie ihren Reiz verlieren. Menschen mit Spinnenphobie werden so therapiert, in den Zoo geschickt. „Sehen Sie genau hin. Bleiben Sie im Augenblick. Seien Sie mit der Angst, nehmen Sie sie im Bauch wahr. Was sagt sie Ihnen?“, klingt die Psychologin fast beschwörend, „Angst zu unterdrücken kostet mehr Kraft. Sie kommt immer wieder“, prophezeit sie und verspricht im nächsten Moment: „Nehmen Sie

„Ermutigen, den eigenen Weg zu gehen.“

Dr. Sibylle Multhaupt, Psychologische Psychotherapeutin und Psychoonkologin

Ich merke immer wieder, wie wichtig eine klare und einfühlsame Kommunikation ist – in allen medizinischen Disziplinen.



sie aber ernst, wird sie weniger, sie wird bezwingbar.“

Mitgefühl, Support, Empathie, seien, so Multhaupt, was sie als Psychoonkologin per se für ihre Patientinnen aufbringen müsse. Bei rund 450 im Jahr eine Menge Energie – in beide Richtungen: „Ja, ich bekomme viel Feedback. Das bestärkt mich, weiterzumachen, das ist eben mein Ding“, sagt sie so unprätentiös wie sie auch Grundsätzliches alltagstauglich verpackt: „Man kann sich herrlich reinbohren, aber man muss nicht alles auseinander franseln“, rät sie dringend ab von zu großen Zweifeln am eigenen Tun und empfiehlt stattdessen, „die Vergangenheit irgendwann mal loszulassen“, „Dinge öfter hinzunehmen“.

„Was mir wichtig ist, was ich den Frauen vermitteln will: nicht den

Nach ihrem Psychologie-Studium in Köln von 1997 bis 2003 arbeitete Dr. Sibylle Multhaupt als Trauma-Therapeutin im Zentrum für Stationäre Psychotraumatologie in Dietz an der Lahn. Seit 2004 arbeitet sie als Psychoonkologin bei den Städtischen Kliniken Köln und dort seit 2012 im Brustzentrum Köln-Holweide. Darüber hinaus ist sie auch in eigener Praxis als Verhaltenstherapeutin tätig.

Mut zu verlieren, das, was nicht läuft, zu ändern; den eigenen Weg zu gehen“, „eigene Bedürfnisse wahrnehmen“: „Was brauche ich?“, „Wo fühle ich mich wohl und womit?“ So viele Fragen. Und erste Antworten: „Innehalten. Sich selbst auf die Spur kommen. Mit Wohlwollen. In sich hineinhorchen.“ Trotz und gerade nach solchen Maximalerfahrungen wie Krebsdiagnose und Chemotherapie.

Kontakt Psychoonkologische Betreuung

Dr. rer. medic. Sibylle Multhaupt

Beate Rahn

Tel.: +49 221 8907-6700 oder 6701

„Hier geht es um konkrete Themen: Arbeitssituation, Einkommen, Kinderversorgung.“

Uschi Kadel, Sozialdienst

Ich rate tendenziell zu einer Reha

Bei Fragen rund um Reha und Schwerbehindertenantrag, Arbeitsunfähigkeit, Wiedereingliederung oder Hauswirtschaftliche Hilfen ist Uschi Kadel vom Sozialdienst erste Ansprechpartnerin.

„Sachthemen“, sagt Uschi Kadel, seien ihr Gebiet und macht damit eine klare Unterscheidung zu anderen Beratungsangeboten wie etwa der Psychoonkologie: „Natürlich gruppieren sich die Fragen um eine individuelle Geschichte“, ergänzt die Diplom-Sozialarbeiterin, „aber hier stehen Fragen zu Ansprechpartnern, finanziellen Leistungen, sozialen Absicherungen im Vordergrund.“

Rund 500 Frauen im Jahr nehmen das sozialdienstliche Angebot zur Beratung wahr, das über das Zentrale Patientenmanagement des Krankenhauses (ZPM) in Absprache mit Uschi Kadel terminiert wird. In der Regel findet die Beratung bereits kurz nach der Operation, also während des stationären Aufenthaltes statt. Die Resonanz darauf in „dieser sicherlich schwierigen persönlichen Situation“ sei groß, bestätigt Kadel, die mit 50

Prozent ihrer Arbeitszeit speziell für Patientinnen des Brustzentrums zur Verfügung steht. Mindestens eine halbe Stunde dauere eine Beratung im Schnitt. Die Frauen können sich auch nach der Entlassung jederzeit bei Fragen an die Sozialarbeiterin wenden.

Reha oder Haushaltshilfe, Krankengeld oder beruflicher Wiedereinstieg – gute Beratung möglichst schnell, damit Patienten „optimal versorgt nach Hause gehen können“ – die Informationen und Ratschläge sind handfest: „Nach einer Chemo rate ich tendenziell zu einer Reha“, so Kadel, und: „Ein Schwerbehindertenausweis ist generell sinnvoll, wenn man angestellt ist.“

„Man kann das nicht abwenden, kann nicht für alle Fälle planen“, sagt sie und meint damit Einschnitte wie

eine Krebserkrankung oder vielleicht auch das Leben im Allgemeinen. Auf das sie – Sachthemen hin oder her – auch einen ganz erzählerischen Blick werfen kann: „Ob man links oder rechts an einer Kreuzung abgebogen ist, das sollte man hinterher nicht mehr in Frage stellen. Man kann dem Leben immer noch eine andere Richtung geben.“ Und dann rät sie noch, zum Wandern ins Bergische zu fahren, „man bekommt den Kopf frei“, sagt sie – und es klingt sehr vielversprechend.

Kontakt Sozialdienst

Uschi Kadel
Krankenhaus Köln-Holweide
Tel.: +49 221 8907-2468

Intensive Vernetzung für ganzheitliche Behandlung

Hilfe und Kompetenz aus einer Hand bietet das Rheinische Tumorzentrum für Patienten, Angehörige und alle Interessierten. Als erste Kölner Klinik wurde Holweide 2013 als Onkologisches Zentrum durch die Deutsche Krebsgesellschaft zertifiziert.

Im Rheinischen Tumorzentrum der Kliniken Köln arbeiten Klinikärztinnen und -ärzte sowie Niedergelassene eng zusammen. Ziel ist die stete Verbesserung der Versorgung von onkologischen Patientinnen und Patienten, indem das Wissen aller an Diagnose, Therapie und Nachsorge beteiligten Fachkräfte gebündelt wird – mithilfe auch modernster Technik und neuester Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung. Durch die Vernetzung der Fachrichtungen erhalten Patienten und Angehörige eine

kompetente Betreuung aus einer Hand, ambulant und stationär. Veranstaltungen für Fachleute, Patienten, Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit ergänzen das Angebot.

Das Onkologische Zentrum hat seinen Standort im Krankenhaus Holweide und arbeitet eng mit einzelnen Fachkliniken im Krankenhaus Merheim zusammen. Zu den geprüften und zertifizierten Klinikbereichen gehören das Brust-, Darm-, Kopf-Hals-Tumorzentrum sowie das Gynäkologische Krebszentrum, die Abteilungen Innere Medizin/Onkologie mit dem Schwerpunkt Hämatologische Systemerkrankung, die Urologie/Schwerpunkt Nieren- und Blasentumoren, die Chirurgie/Schwerpunkt Gastrointestinale Tumoren und Schilddrüsentumoren. Im Onkologischen Zentrum Holweide werden jährlich rund 1.000 neuerkrankte Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und medizinischen Entwicklungen fachübergreifend und ganzheitlich behandelt.

Aktuelle Studie

Brachytherapie verkürzt Bestrahlungsdauer deutlich

Eine Ende 2015 veröffentlichte Studie zur Krebstherapie, zu deren Autoren auch Prof. Peter Niehoff gehört, belegt: Die Brachytherapie ermöglicht bei ausgewählten Patientinnen eine extrem verkürzte Bestrahlungszeit mit gleich guten Ergebnissen. Experten empfehlen daher die Teilbrustbestrahlung bei Brustkrebs im Frühstadium. Die wochenlange Strahlentherapie, die nach einer brusterhaltenden Krebsoperation notwendig ist, kann bei ausgewählten Patientinnen durch eine „akzelerierte“, also eine beschleunigte Teilbrustbestrahlung, auf fünf Tage verkürzt werden. Die Behandlung wird Multikatheter-Brachytherapie genannt und hat in einer Studie vergleichbare Langzeitergebnisse erzielt wie der derzeitige Standard mit einer höheren Strahlendosis und längeren Gesamtbehandlungszeit.*

Dank der Forschung konnten in den letzten Jahrzehnten große Erfolge und Weiterentwicklungen in der Krebstherapie verzeichnet werden, die einerseits die Behandlung für den Patienten verträglicher machen, andererseits helfen, neue Medikamente oder Behandlungsverfahren zur Krebstherapie zu entwickeln. Das Brustzentrum Holweide beteiligt sich immer wieder an unterschiedlichsten Studien, um, so Mathias Warm, „stets so früh wie möglich von den neuesten medizinischen Erkenntnissen zu profitieren“ und die Behandlungsmöglichkeiten laufend zu verbessern.

*Quelle: Deutsche Gesellschaft für Radioonkologie

Kontakt Rheinisches Tumorzentrum & Onkologisches Zentrum Holweide

Beate Koschinski

Tel.: +49 221 8907-2233

Fax: +49 221 8907-2006

tumorzentrum@kliniken-koeln.de

Eine Selbsthilfegruppe ist kein Kaffeekränzchen

FRANKA feiert in diesem Jahr ebenfalls Geburtstag: Seit zehn Jahren existiert die Selbsthilfegruppe. Der Verein bietet Vorträge und Veranstaltungen – Information steht im Mittelpunkt des ehrenamtlichen Engagements. Und: Zuspruch für Frauen nach der Diagnose Brustkrebs.

FRANKA. Steht für „Frauen nach Karzinom“. „Krebs im Namen – das war ein No-Go“, gesteht Stephanie Kurth-Beck, als sie auf die Gründung des Vereins vor zehn Jahren zurückblickt und sich an die Suche nach einem passenden Namen erinnert. Aber „FRANKA“ – das habe etwas „Offenes“, „Positives“, „Aufgefangen werden – dieses Bild hatte ich vor Augen“, erklärt sie. Seit fünf Jahren ist sie ehrenamtliche FRANKA-Vorsitzende. Die Lehrerin gehört neben Hildburg Holländer und Professor Friedrich Wolff, heute zweiter Vorsitzender, zum Gründungsgremium. 60 Mitglieder zählt der Verein, der allen Interessierten ein regelmäßiges Informations- und Vortragsprogramm bietet: „Ich begegne Frauen, die wissen wollen, was passiert, die sich nicht verschließen“, so die Vorsitzende, deren eigene Geschichte den Impuls zum Engagement gegeben

hat: Stephanie Kurth-Beck erkrankte vor 14 Jahren an Brustkrebs, ein Jahr nach dem Krebs-Tod ihrer Schwester: „Die Diagnose verändert das Leben drastisch, aber sie ist nicht gleichbedeutend mit: Du musst jetzt sterben – diese Erfahrung will ich weitergeben.“

Eine „Selbsthilfegruppe – um Himmels willen“, sei es ihr durch den Kopf gegangen, als ihr der damalige Chef der Holweider Gynäkologie, Professor Friedrich Wolff, die Leitung einer Gruppe vorschlug, die gerade im Entstehen war. Das war 2005 und die Geburtsstunde von FRANKA. Heute weiß Kurth-Beck: „Eine Selbsthilfegruppe ist kein Kaffeekränzchen.“ Mut machen, Hoffnung und Trost geben, „einfach da sein“ seien neben Information und Aufklärung ihre zentralen Aufgaben im Umgang mit betroffenen Frauen, die nach der

Kontakt Selbsthilfegruppe FRANKA e.V.

Stephanie Kurth-Beck (Vorsitzende)

Wikingerstr. 59

51107 Köln

Tel.: +49 221–86 81 239

Monika Kujas (Kassiererin)

Tel.: +49 221–86 38 36

Franka-gesund@gmx.net

„Ich habe mir alles ganz genau erklären lassen.“

Stephanie Kurth-Beck, Vorsitzende FRANKA e.V.



Ich gehe seit 14 Jahren
in eine Selbsthilfegruppe –
seit fünf Jahren leite ich sie!

Stephanie Kurth-Beck
Vorsitzende Selbsthilfegruppe FRANKA e.V.

Diagnose Brustkrebs „vor allem eins brauchen: Zuspruch.“

Den Weg zu FRANKA finden Frauen über das Brustzentrum, dessen enger Kooperationspartner der Verein ist. Mittlerweile auch Ärzte aus anderen Krankenhäusern empfehlen FRANKA. Ja, belastend seien die Gespräche von Zeit zu Zeit, gesteht Kurth-Beck, die sich selber „nie mit dieser Krankheit arrangiert“ habe. Aber schließlich: „Die Arbeit macht Sinn und Spaß – zu sehen, dass man Dinge vorantreibt.“

Den Flyer mit dem aktuellen Veranstaltungsprogramm gibt es als Download im Internet unter: www.kliniken-koeln.de / Krankenhaus Holweide / Brustzentrum Köln-Holweide / Aktuelles

Wissen macht stark

Ob kostenlose Telefon-Hotline, per E-Mail, Aktionen auf der Straße, Vorträge in Unternehmen oder auf Patiententagen – der von Renate Haidinger 2003 gegründete Verein „Brustkrebs Deutschland“ hat sich voll und ganz der Information und Aufklärung über Brustkrebs verschrieben: Und die Nachfrage wächst weiter.

„Wissen“ und „Information“ – das sind zentrale Begriffe, die im Gespräch mit Renate Haidinger immer wieder fallen. „Schützen durch Wissen“, „Wissen macht stark“ und „gleichberechtigte Partner“ – für die Medizjournalistin, die 2001, kurz nach der eigenen Brustkrebserkrankung, den Verein „brustkrebs-muenchen“ und ein Jahr später „Brustkrebs Deutschland“ gründete, liegt hier der Hebel: „Patientinnen, Ärzte, Angehörige und Interessierte so gut und so vielfältig wie möglich mit Information zu versorgen“, um Ängste abzubauen, die Chancen auf bestmögliche Früherkennung und Therapie und damit auf Heilung zu steigern – nicht zuletzt die Verantwortung für den eigenen Körper und die Gesundheit zu stärken. „Hilfestellung geben“, nennt Haidinger auch bodenständig ihr Engagement, für das die 57-Jährige bereits mehrfach ausgezeichnet worden ist.

Das Angebot von Brustkrebs Deutschland ist umfangreich: Von der kostenlosen Telefonberatung über Broschüren, Flyer und Videos im Web, hin zu Aufklärungs-Veranstaltungen in Unternehmen und auf der Straße und schließlich Haidingers Teilnahme an nationalen und internationalen Medizinkongressen, ihre Mitarbeit in zahlreichen Advisory-Boards: „Unsere Aufgabe ist es, evidenzbasierte Medizin an Betroffene und auch an Ärzte weiter zu geben. Wir bereiten Daten so auf, dass es jeder verstehen kann.“ Mammografie-Screening oder maßgeschneiderte Therapien durch immer detaillierter werdende Tumorkenntnisse nennt Haidinger als aktuelle Themen.

Kontakt Brustkrebs Deutschland e.V.

Brustkrebs Deutschland e.V.
Regionalvertretung Köln
Neufelder Straße 36 / 1. OG, Raum 162
51067 Köln
koeln@brustkrebsdeutschland.de
www.brustkrebsdeutschland.de
www.brustkrebsdeutschland.tv

Kostenlose Hotline für persönliche Beratung
Tel.: 0800 0 117 112

Montag	12.00 – 14.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	09.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 18.00 Uhr

Kostenlose Hotline für ärztliche Sprechstunden
Tel.: 0800 0 117 112

Jeweils am 1. und 3. Montag eines Monats 17.30 – 19.00 Uhr

„Mit Prävention und Früherkennung kann man das individuelle Risiko sehr wohl senken.“

Renate Haidinger, Vorstand Brustkrebs Deutschland e.V.

„Viele Betroffene sind überfordert mit dem, was der Arzt macht oder sagt“, weiß Renate Haidinger, „wir erklären hier mit Ruhe.“ Jährlich allein rund 5.000 Menschen bundesweit nutzen die kostenlose Telefon-Hotline des Vereins. Fragen kommen außerdem per E-Mail oder werden im persönlichen Gespräch auf Patiententagen geklärt. Immer wieder geht es um das Eine: aufzuklären, zu informieren, verständlich zu machen. Es geht ans Eingemachte – um Befundberichte, um Histologien, um Rechte und Pflichten ebenso wie um „nächste logistische Schritte“ wie Zweitmeinung, Haushaltshilfe oder Reha. Darum, was man selber tun kann, um die Heilungschancen zu steigern: „Regelmäßige Bewegung, einigermaßen gesunde Ernährung, nicht so viel Alkohol.“

Brustkrebs Deutschland, das ist, neben Renate Haidinger, ein Team von sechs ebenfalls ehrenamtlichen Mitarbeitern in der Zentrale Hohenbrunn nahe München und weiteren 3 Freiwilligen in der 2013 neu gegründeten Regionalvertretung Köln. Über 30 medizinische Experten sitzen im Beirat, knapp 100 überwiegend ärztliche Mitglieder zählt der Verein. „Das Fundraising funktioniert“, erklärt Haidinger, die erst jüngst neue Unternehmen gewinnen konnte, macht aber klar: „Wir brauchen eine stabilere finanzielle Basis“ und blickt dabei Richtung Politik. Die Zahl der Veranstaltungen sei in diesem Jahr geringer als in den Jahren zuvor, aber: „Wir können nicht mehr kleiner, das Bedürfnis nach Information und Unterstützung wächst weiter.“

Erstmals ist für 2016 ein eigener Patienten- und Ärztetag zum Thema „metastasierter Brustkrebs“ geplant.



Renate Haidinger
Brustkrebs Deutschland



Kommt bei Patienten sehr gut an:
Das „Wohlfühlpäckchen“ – eine Idee von Brustkrebs
Deutschland. Lauter Dinge darin, die gut tun.
Einfach im Brustzentrum danach fragen.

I can't go back
to yesterday,
because I was
a different
person then.

Lewis Carroll, „Alice's Adventures in Wonderland“

Manchmal ...

... willst Du Dich einfach nur wegträumen. Schließt die Augen und hoffst auf eine andere Wirklichkeit. Bis es irgendwann wieder gelingt, neue Projekte anzugehen, neue Ideen zu entwickeln, neue Themen und Sichtweisen zu finden und so Perspektiven zu schaffen. Die wieder Lust machen aufs Leben. In der Wirklichkeit. Im heute. Gleichsam spielerisch neue, andere Schwerpunkte zu setzen, oder einfach nur anderes auszuprobieren, neugierig zu sein – und dabei vielleicht längst Vorhandenes zu erkennen: Ein paar Impulse auf den folgenden Seiten.



Parkhaus in Köln

Es gibt viel zu sehen

Die Welt ist voller Motive. Und wenn man einmal beginnt, genauer hinzuschauen, kommt man aus dem Sehen und Lesen gar nicht mehr heraus. Die Fotos auf dieser Doppelseite sind für diese Broschüre „entdeckt“ worden. Und folgen – ganz entspannt – den Worten des französischen Fotografen Henri Cartier-Bresson: „Das eine Auge des Fotografen schaut weit geöffnet durch den Sucher, das andere, das geschlossene, blickt in die eigene Seele.“



- 1 | Sommerfest 2015
- 2 | „Happy Birthday-Kuchen“
- 3 | Postkarte einer Freundin
- 4 | Parkendes Auto



1 | Vorbeifahrender Bus der KVB 2 | „Miezekotze“ von Heimspiel, gesehen bei rheinstück*-designerkram im Kölner Belgischen Viertel 3 | Bild in der Wohnung einer Freundin 4 | Restaurant in München, Sendlinger Straße 5 | Graffiti Schleichbusch

Ich sehe: Es geht weiter

Barbara Ruf liebt das Wasser. Als sie Ende der 1990er zum ersten Mal an Brustkrebs erkrankt, liegt der Korsika-Urlaub erst wenige Wochen zurück. Mit Bildern vom Meer im Kopf sitzt sie während der Chemo-Infusion da und schafft es mittels dieser positiven Visualisierungen, Angst und Unsicherheit in den Griff zu kriegen. 2003 erkrankt sie zum zweiten Mal. Und denkt sich beim Anblick der Krankenhaus-Wände: „Man bekommt eine solche Diagnose und sieht nur trostlose Plakate.“ Stattdessen stellt sie sich ihre eigenen Bilder dort vor und schlägt Dr. Mathias Warm, damals noch Oberarzt an der Uni-Frauenklinik, eine Ausstellung vor. Er ist begeistert. Kurz darauf hängen dort 60 Bilder von ihr. 2008 dann zum dritten Mal die Diagnose Krebs. Mathias Warm bleibt Barbara Rufs Arzt – jetzt in Holweide.

Sie stattet die alte und neue Ambulanz im Brustzentrum Holweide aus – Drei Jahre hängen ihre Bilder in den Fluren und auf den Zimmern der Station für Brustkrebspatientinnen: „Ich glaube, ich habe die Frauen auf Ideen gebracht, habe Mut gemacht, dass es weiter geht; und umgekehrt kam ich mit ihnen ins Gespräch.“ Ihr Stil hat sich über die Jahre verändert, viele Bilder hat sie übermalt. Satte kräftige Farben wichen einem reduzierten Blick. Heute arbeitet die 65-Jährige viel in Collagetechnik. „Fast ein Coming Out“ nennt sie ihre Entwicklung und fügt hinzu: „Malerei ist für mich ein Weg, sie ist mein Gesundbrunnen. Ich habe ein gutes Gefühl beim Malen, es hat mich gestärkt.“ Das kann keine Patentlösung sein und Barbara Ruf weiß es: „Jeder findet seinen Weg“, sagt sie ganz ruhig. „Das kann Kunst sein, das kann auch etwas ganz anderes sein. Man muss in sich ruhen, dann findet man intuitiv das Richtige.“



Sommer 2015: Gimme [more than] five

„Malerei ist für mich ... auch ein Weg.“

Barbara Ruf



Ich blicke zurück und sage mir immer:
Ich bin jetzt gesund!



oben: Vision und Wirklichkeit 03
unten: Barbara Ruf in Ihrem Atelier
www.barbara-ruf.de

Auf den zweiten Blick. Brustkrebs. Ein Lesebuch.

Ich hätte gerne ein anderes Buch geschrieben. Aber: „So ist das Leben“, um mit den Worten meiner Mutter zu sprechen. Und so ist es eben ein Buch über Brustkrebs geworden. Mein Buch über Brustkrebs. Ein Angebot. Eine Sichtweise. Im Vorwort beschreibe ich es so:

„[...] Nicht zu viel hinein interpretieren also. Das könnte auch ein Tipp für den Umgang mit diesem Buch hier sein. Das wie eine Collage ist, die vielleicht nicht zum Spaziergang, aber doch zu einer Art Streifzug einladen soll, von dem man das eine oder andere mitnimmt, anderes links liegen lässt. Auf den zweiten Blick wäre am liebsten immer nur ein erstes Angebot. Ein Beispiel. Ein Ansatz. „Hybrid“ hat es eine Literaturagentin genannt und es daraufhin abgelehnt: zu viele verschiedene Formate, zu uneinheitlich. Genau so sollte es auch werden, es konnte nur so werden; wäre ich auf der Suche nach einem Wort, das meinen Zustand in den letzten knapp 30 Monaten umschreibt, käme hybrid ganz sicher in die nähere Auswahl.“

Kleine Geschichten wechseln ab mit Gesprächen, Fotografien, Tagebuchaufzeichnungen. Aus der Idee, all die Stationen der hinter mir liegenden Monate noch einmal aufzusuchen, im Bild festzuhalten und so dem „zweiten Blick“ eine Chance zu geben, ist eine Perspektive geworden: Dass es Lichtblicke auch in miesen Zeiten gibt. Dass es guttut, den Mut aufzubringen, noch einmal hinzugehen, hinzusehen.

Aus dem Kapitel „Tut gut oder: Her, was hilft!“ hier nun die Geschichte über meine Begegnung mit Frau Hofer:

Danke, Frau Hofer!

Liebe Frau Hofer,
ich erinnere mich sehr gut an diesen Tag: Dienstag, vierter September 2012. Ein warmer Spätsommertag. Ich weiß noch, dass ich gegen Mittag fertig war. Aus diesem Friseursalon geflüchtet bin, wie ausgespuckt auf die Straße katapultiert. Fühlte mich nicht gut. Suchte meinen Weg im

Schatten der Häuser – schwierig in einer Fußgängerzone zur spätsommerlich-sonnigen Mittagszeit. Hatte neue Haare auf dem Kopf. Keine neue Frisur, neue Haare. Eine Perücke. Das war ich? Ich weiß nicht mehr, ob ich mein Spiegelbild in den Schaufenstern gemieden oder gesucht habe. Jedenfalls betrat ich tatsächlich Ihren Laden. Ausgerechnet Mode und Schuhe. Und ausgerechnet mit dem Namen „Quo Vadis“ – glauben Sie an Zufälle?

Ich streunte etwas durch das Geschäft. Ich glaube, ich hatte mir einen grauen [!] Pulli von den Angeboten draußen vor der Tür ausgesucht – immerhin mit einem weiß eingearbeiteten großen Stern auf der Brust [!]. Irgendwie bin ich dann auf Sie zugegangen und habe „Darf ich Sie etwas fragen?“ gesagt. Und Sie haben gelächelt und bejaht. Und ich habe Sie gefragt: „Sieht man das, dass das nicht meine Haare sind?“ Ich erinnere mich sehr gut an Ihre Reaktion. So etwas geht nur, wenn man einen Moment vollkommen richtig erkennt.

„Zeig Dich, wie Du bist!“

Dr. Petra Zahrt

Ich wollte diesen Kampf nicht,
aber wo ich schon mal im Ring stehe,
will ich auch gewinnen.



Sie haben mich fest angesehen, gelächelt und gesagt: „Nein, man sieht überhaupt nichts!“

Danke, Frau Hofer!

Wie um mich zu belohnen, habe ich das kleine Geschäft fortan noch einige Male angesteuert – meist, wenn eine Chemo hinter mir lag und es mir wieder gut ging. Einmal kaufte ich mir einen Mantel, ein anderes Mal eine Bluse. Zuletzt tauschten wir uns über Urlaub in Kroatien aus.

Quo vadis?

Keine Ahnung. Aber so viel ist sicher: So lange Menschen wie Frau Hofer Deinen Weg kreuzen, stimmt die Richtung!

Dr. Petra Zahrt, geboren 1968 in Krefeld, erhielt im Juni 2012, kurz vor ihrem 44. Geburtstag, die Diagnose Brustkrebs. Die Erschütterung war groß; das Unverständnis, trotz regulärer Vorsorge, „erwischt worden zu sein“, unbeschreiblich. Kurz nach ihrem letzten Krankenhausaufenthalt im November 2013 begann die gelernte Journalistin mit den ersten Aufzeichnungen für dieses Buch. Petra Zahrt lebt und arbeitet in Köln.

Ihr Buch „Auf den zweiten Blick. Brustkrebs. Ein Lesebuch.“

ISBN 978 – 1506090801 ist über Amazon als E-Book (5,- Euro) oder als Taschenbuch (14,- Euro) erhältlich.

Yoga, Reha & Rain-Melody



Therapeutischer Yoga

Yoga wirkt wohltuend auf Geist und Körper – bei vielen Menschen jedenfalls! Probieren Sie es aus: Yoga als sanfte Gedanken- und Bewegungsdisziplin, um den Alltag zu entschleunigen. Sogenannte „Asanas“, die Körperübungen, stärken den Muskelapparat und verfeinern die Wahrnehmung. Durch die Atemübungen wird die Vitalität erhöht. Die Entspannungstechniken helfen, den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Durch die Kombination von Meditation, Entspannung und sanften Bewegungsabläufen in Harmonie mit der Atmung werden Blockaden gelöst, physisch und psychisch nehmen Stärke, Flexibilität und Balance zu. Kurszeit ist donnerstags von 18:15 bis 19:45 Uhr im Physio-Raum im Untergeschoss des Krankenhauses Köln-Holweide. Kursgebühr: 120,00 Euro. Anmeldung und Informationen am besten direkt bei Yoga-Lehrerin Johanna Zwanzig per E-Mail: Johanna.Zwanzig@gmail.com

Reha-Sport TV Höhenhaus

„Ja, das kann ich mir grundsätzlich gut vorstellen“, sagt Anja Röhrich zu einer Wiederaufnahme des Nachsorgeangebots „Reha-Sport“. Die Geschäftsführerin des TV Höhenhaus nennt hierfür jedoch eine Mindestteilnehmerzahl von zehn Personen als Voraussetzung. Das Sportangebot zur Krebsnachsorge, das der TV Höhenhaus 1960 e.V. zusammen mit dem Brustzentrum Köln-Holweide bereits vor einigen Jahren in der Aula der Grundschule Honschaftsstr. 312 angeboten hatte, musste leider aufgrund mangelnder Nachfrage gestrichen werden. Regelmäßige Bewegung zur Prävention oder Nachsorge bei Brustkrebs wird von Ärzten und Therapeuten immer wieder empfohlen, um Bewegungseinschränkungen zu beheben und das Immunsystem zu stärken. Wer also Interesse hat und den Reha-Sport TV Höhenhaus wiederbeleben möchte, melde sich bitte bei:

TV Köln-Höhenhaus 1960 e.V.
Thymianweg 15, 51061 Köln,
Tel.: +49 221 63 63 67, Fax: +49 221 991 64 24
TVHoehenhaus@netcologne.de

Rain-Melody

Ayurveda-Tipp: Wenn das Einschlafen schwer fällt, hilft vielleicht die Gandharva Rain Melody.

Zu finden bei YouTube

MammALUMNI

Wir wollen, dass Sie wieder reifinden.

Karrierestop Brustkrebs?

Da liegt einiges im Argen“, bringt Renate Haidinger das Thema „beruflicher Wiedereinstieg nach Brustkrebs“ auf den Punkt und zählt zugleich auf, wie unterschiedlich die Wege nach dieser Erfahrung doch sind: Da sind Frauen, die gar nicht erst aussteigen aus dem Job; die Rückkehrerinnen; „diejenigen, die ganz viel verlieren – ihre Arbeit, ihren Partner“; jene, die ganz neu anfangen. Es ist nicht „alles Friede, Freude, Eierkuchen – das ist nicht die Realität“. Frauen, die aus Angst vor dem Karrierestopp ihre Krankheit verheimlichen und mit Urlaub und Abbau von Überstunden die Zeit zu überbrücken versuchen; Frauen, die ihren Job verlieren und keinen neuen finden, weil jüngere, gesündere Konkurrenz nachrückt und Unsicherheit auf Arbeitgeberseite gegen Schwerbehinderte spricht; Frauen, die zurückkehren an ihren Arbeitsplatz, in ihren Alltag – die einen nahtlos, andere nicht, weil sich „etwas im Kopf verändert hat“. „Defizite sind eben nicht vorgesehen in unserer schnelllebigen Gesellschaft“, kommentiert Haidinger knapp. Es fällt schwer, das zu akzeptieren. Deshalb gibt es die Idee MammALUMNI. Sie steckt noch in den Kinderschuhen. Aber bei Interesse könnte sie erwachsen werden.

Infos unter: pzahrt@zahrts.de



Patientenordner: Informationen zu Diagnostik und Therapie im Überblick

Alle Patientinnen erhalten einen persönlichen Patientenordner des Rheinischen Tumorzentrums, der einen Überblick über diagnostische Methoden und Therapiemöglichkeiten bietet. Er kann helfen, sich auf die anstehenden Gespräche und die damit zusammenhängenden Fragen vorzubereiten. Zudem gibt es Informationen zu unterstützenden Maßnahmen wie Ernährung, Sport und Bewegung, Schmerztherapie, Komplementärmedizin sowie Nachsorge incl. eines Nachsorgepasses.

Im persönlichen Teil können alle Unterlagen, die Patientinnen in Zusammenhang mit ihrer Erkrankung erhalten, abgeheftet werden. Die so gesammelten Informationen über den individuellen Krankheitsverlauf sollen sowohl Patientin als auch Behandlungsteam durch einen schnellen Überblick bei der optimalen Behandlung unterstützen.

Ein umfangreiches Glossar und viele Kontaktadressen runden das Informationsangebot ab.

Kliniken der Stadt Köln gGmbH
Neufelder Straße 34
51067 Köln
info@kliniken-koeln.de

- **Amsterdamer Straße**
- **Holweide**
- **Merheim**



www.kliniken-koeln.de