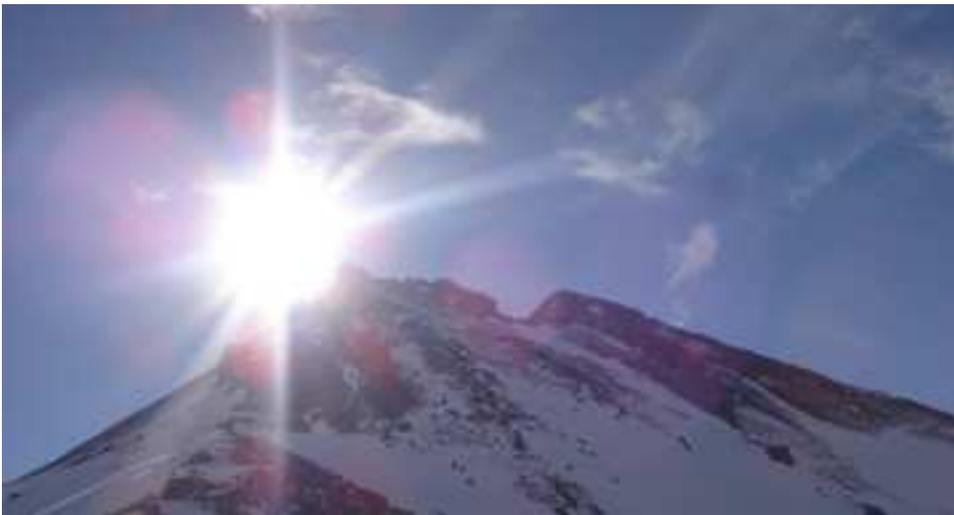


Ich versuche mein Bestes zu geben. Solch ein Ehrenamt ist etwas Besonderes. Ein dankbares Lächeln, ein dankbarer Händedruck oder eine liebe Umarmung geben mir die nötige Kraft und die Freude für diese Tätigkeit. Ich freue mich auf jedes unserer Treffen. So z.B. auf die interessanten Vorträge, die gemeinsamen Fahrten und Wanderungen in unserer schönen Heimat, auf das Schwimmen im Badkap, auf das Freitagabend Walking, die Gesprächskreise, die Bastelstunden und die Besuche in der Tagesklinik und auf der Station. Bei Bedarf können bei unseren Treffen mit unter, verschiedene Erfahrungen ausgetauscht werden. Viele denken, wir reden bei unseren gemeinsamen Stunden nur über Krankheiten - Diese liegen falsch. Unbeschwerte Stunden und die Gemeinsamkeit haben bei uns hohe Priorität.

Warum gerade ich??? Diese Frage habe ich gleich nach der Diagnose zum offenen Fenster hinaus gerufen.... Habe es immer allen recht machen wollen. War doch immer ein ehrlicher Mensch. Warum gerade ich? Ich habe leider keine Antwort erhalten. Heute sage ich: Warum nicht ich? Es gibt so viele Frauen und Männer mit der Diagnose Krebs und diese sind auch rechtschaffende, gute und liebe Menschen. Ja, es kann jeden treffen. Ich persönlich möchte die Jahre nach der Therapie nicht missen. Ich habe so viele nette, liebe Menschen kennengelernt und viel Schönes erfahren dürfen. Ich bin heute gesund und es geht mir gut. Was morgen sein wird, weiß niemand und ich wünsche mir, es soll noch lange so bleiben. Dasselbe wünsche ich euch Allen. Ganz besonders, die Kraft, alles gut zu überstehen. Wenn ihr einmal verzweifelt seid und Hilfe sucht, oder Fragen habt, wendet Euch an uns, oder kommt zu unseren Treffen. Es ist alles unverbindlich und freiwillig.

Die Leiterin der Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe, Albstadt und Umgebung



Sabine Buck, Juni 2010

Warum gerade ich??? von Sabine Buck

Ich möchte all denjenigen, die von dieser lebensbedrohlichen Erkrankung Krebs neu betroffen sind, meine Erfahrungen mit dieser Erkrankung mitteilen und sie dazu bewegen, zu kämpfen und nicht aufzugeben.

Bevor ich im Juli 1999 mit der Erkrankung Krebs konfrontiert wurde, war ich eine zu funktionierende Frau, an der das wahre Leben vorbei zugehen schien. Viel Stress und Mobbing im Betrieb raubten mir den Schlaf und machten mich zu einem totunglücklichen Menschen. Bis an jenem unvergesslichen Tag, als ich bemerkte, dass in meiner linken Brust ein großer Knoten herangewachsen war. Eigentlich hätte ich ihn schon viel früher erkennen müssen! Doch für mich selbst nahm ich damals keine Zeit mehr. Zudem hatte ich keine Beschwerden. Nun wollte ich nicht warten und ging schnellstens zum Frauenarzt. Erst als mein damaliger Frauenarzt mir in den Tumor einstach, weil er dachte, dies sei eine Zyste gefüllt mit Wasser, begannen die Schmerzen. Er besorgte mir einen Termin in der damaligen Kreisklinik in Balingen. Ich musste einige Tage warten, bis ein Bett frei war. Diese Tage des Wartens, waren für mich die Schrecklichsten in meinem Leben. „Das kann doch noch nicht alles gewesen sein!“, Ich war gerade mal 40 Jahre alt und wollte doch noch nicht sterben. Tausende verwirrende Gedanken gingen mir durch den Kopf. Am Tag, als ich ins Krankenhaus durfte, war ich fast erleichtert. Ich fühlte mich gut aufgehoben in der Klinik. Habe dann dort im Park meine letzte Zigarette geraucht und nie wieder eine angebrannt.

Gleich bei der Untersuchung wurde mir gesagt, daß dies ein bösartiger Tumor sei. Nun sollte ich mich entscheiden, ob die Brust entfernt werden soll, oder brusterhaltend operiert wird. In einem aufklärenden Gespräch mit meinem Arzt, der die Operation durchführen sollte, habe ich mich letztendlich für eine brusterhaltende Operation entschieden, was ich bis heute nicht bereut habe. Auf meinen besonderen Wunsch hin wurde ich in 2 Etappen operiert. Irgendwie hatte ich immer noch Hoffnung, daß es vielleicht doch ein gutartiger Tumor sein könnte.

Bei der 1. OP wurde der Tumor entfernt und anschließend weiträumig gesäubert. Bei der 2. OP wurden 17 Lymphknoten in der linken Achselhöhle entfernt.

Als ich nach der 1. Operation aufwachte, saß mein Sohn bei mir am Bett, der sofort, als er es erfahren hatte von Washington angereist kam. Es half mir sehr, in dieser Situation nicht alleine zu sein. Ich werde auch immer all denjenigen dankbar sein, die nach mir geschaut haben, ob im Krankenhaus oder zu Hause.

Der Befund: Es war ein hormonbedingter bösartiger Tumor (Mammacarcinom 2,8 cm im Durchmesser und G3 ER pos). Die entfernten Lymphknoten waren Gott sei Dank nicht befallen.

Heute werden meistens nur noch die sogenannten Wächterlymphknoten entfernt, damit ist die Gefahr eines Lymphstaus viel geringer. Trotzdem ist es wichtig von Anfang an Entstauungsübungen zumachen und regelmäßig Lymphdrainage geben zu lassen. Überanstrengungen und Verletzungen am operierten Arm sind zu meiden. Später, als ich wieder arbeiten ging und schwer heben musste, hat mir mein Arzt einen Armstrumpf verschrieben, den ich immer bei schweren Arbeiten überzog. So hatte ich weniger Schmerzen und die Gefahr eines Lymphstaus war geringer. Auch sollte die pralle Sonne während der Chemotherapie, den Bestrahlungen und überhaupt gemieden werden.

Da der Tumor sich aber rechts in der linken Brust befand und sich dort auch Lymphknoten befinden die nicht operiert werden können, war ein großes Risiko da, wieder zu erkranken. Als eines Tages die Ärztin zu mir ans Bett trat und ich sie fragte, ob ich noch eine Chance hätte und sie mir antwortete „Ja natürlich haben sie eine Chance!“, begann ich wieder neuen Mut zu fassen. Dieser Satz war wichtig für mich. Egal wie schwer man erkrankt ist, es kann kein Arzt der Welt sagen, wie lange man noch zu leben hat. z.B. dieser Satz: „Sie haben höchstens noch ein paar Monate zu leben“, ist absurd.

Nach Beschluss der Ärzteschaft wurde mir schonend mitgeteilt, dass ich ab sofort mit einer Spritze (Solatex) in die Wechseljahre geschickt werden soll, die mir 2 Jahre lang, jeden Monat einmal in den Bauch verabreicht wurde. Um Sicher zu gehen wären 4 Zyklen Polychemotherapie nach EC- Schema und 28 Bestrahlungen wichtig und danach 5 Jahre lang täglich Anti-Hormone (Tamoxifen).

Damals war für mich der größte Schock als mir mitgeteilt wurde, dass ich durch die Chemotherapie all meine Haare verlieren werde. Meine Ärztin sah meine Verzweiflung in unserem Gespräch. Sie schickte mich in ein Zimmer, in dem eine Frau saß, welcher schon die zweite Chemo verabreicht wurde. Diese Frau hatte eine wunderschöne Perücke auf, was mir zuerst aber überhaupt nicht auffiel. Sie lachte mich freundlich an und war so gut drauf. Wir unterhielten uns lange. Von da an sagte ich mir jeden Tag, wenn es die Christine schafft, dann schaffe ich das auch. Wir sind von diesem Tag an immer in Kontakt geblieben; heute ist sie meine Stellvertreterin in unserer Gruppe, der Frauenselbsthilfe nach Krebs Albstadt.

Solche Mut machenden Ereignisse sind wichtig um mit dieser Situation fertig zu werden. Erfahrungen wie diese machen viele Frauen, die zu uns in die Gruppe kommen und sie fühlen sich wohl bei uns.

Vor 11 Jahren gab es noch keine Tagesklinik wie heute. Auf der Station gab es lediglich ein Zimmer mit einem Sessel, der für die Chemopatienten bereitgestellt war. Da ich Angst hatte so allein im Zimmer zu sein, begleitete mich mein Lebensgefährte. Irgendwie sonderbar und unheimlich war es, als gerade in dieser Zeit zudem noch eine Sonnenfinsternis stattfand.

Eines habe ich begriffen, man muss die Therapien akzeptieren und annehmen und die Tage an denen es einem gut geht, genießen. Ich möchte nicht weiter auf meine Nebenwirkungen eingehen, da heute die Zusammensetzung der Medikamente anders ist. Die Haare habe ich gleich 14 Tage nach der 1. Chemo büschelweise verloren. Habe dann alle restlichen Haare wegrasieren lassen und flott meine Perücke aufgesetzt. Ich hatte damals zwei verschiedene Modelle und konnte variieren



zwischen frech und anständig, wie ich gerade aufgelegt war. Auch sonst merkte ich einige Veränderungen an meinem Körper, die sich aber wieder nach geraumer Zeit normalisierten. „Nicht aufgeben!“, waren immer meine Gedanken. Wenn es mir nach ein paar Tagen wieder besser ging, hielt ich mich viel in der Natur auf und machte Spaziergänge. Ich nahm auf einmal alles ganz anders wahr. Jede Blume, jeden Baum, jedes Vogelgezwitscher usw. Das Leben kann so schön sein. Man muss es nur erkennen.

Nach der Chemotherapie folgten die Bestrahlungen in Tübingen. Jeden Tag, außer am Wochenende wurde ich mit dem Taxi zum Schnarrenberg gefahren. Ich hatte überhaupt keine Probleme in dieser Zeit, da ich alles so gemacht habe, wie mir gesagt wurde. z. B. mit der Pflege und so weiter. Zum Schluss war meine Brust etwas errötet. Auch das verlor sich mit der Zeit. Nach einem guten halben Jahr war die schwerste Zeit vorbei. Im Februar des darauffolgenden Jahres ging ich zur Anschlussheilbehandlung. Dort konnte ich mich von den Strapazen erholen und bekam, die für mich wichtigen Anwendungen. Auch habe ich dort viel gelernt über gute Ernährung und das richtige Umgehen mit meinem Körper. Neue Hobbys und Fähigkeiten habe ich in mir entdeckt, wie basteln, Schmuck anfertigen, Körbe flechten usw. Etwas selbst gestalten hilft mir auch heute noch über vieles hinweg. Damals wurden bis zu drei Kuren genehmigt. Heute muss man froh sein, wenn zwei genehmigt werden. Auf jeden Fall sollte man diese in Anspruch nehmen! Ich habe dadurch wieder mehr Kraft bekommen zu einem neuen Anfang.

An meinen alten Arbeitsplatz wollte ich auf keinen Fall mehr zurück. Es war mir auch nicht mehr möglich den ganzen Tag arbeiten zu gehen. So fing ich als Verkäuferin in einem Haushaltswarengeschäft in Balingen an, vier Stunden täglich und fühlte mich gleich wohl dort. Ein gutes Arbeitsklima ist sehr wichtig.

So gingen die Jahre vorüber. Das Haushaltswarengeschäft wurde Ende letzten Jahres geschlossen und ich somit arbeitslos. Da ich vor zweieinhalb Jahren die Leitung der Frauenselbsthilfe nach Krebs aus Albstadt übernommen habe, gibt es immer viel zu tun, ehrenamtlich natürlich.