



KATRIN LANGE

# BEI GEGENWIND LOSLAUFEN

MEIN LEBEN ZWISCHEN BRUSTKREBS  
UND CORONA-PANDEMIE



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Daten sind im Internet abrufbar über: [www.dnb.de](http://www.dnb.de)

Originalausgabe

Copyright © 2022 by KLHE Verlag, Düsseldorf

Auflage, September 2022

Ein Imprint der C. Klein & J. Helbig GbR, Hortensienstraße 26, 40474 Düsseldorf.

Autorin: Katrin Lange

Lektorat und Korrektorat: Dr. Britta M. Scholz

Gestaltung: Rolf Gerhards, fountain studio

Titelfoto: Jorge Calero Mota

Fotos im Innenteil: sofern nicht anders angegeben *privat*

ISBN: 978-3-98538-058-9

Diese Publikation enthält Links auf Webseiten Dritter, bei denen wir für deren Inhalte keine Haftung übernehmen, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen von der Autorin und dem Verlag geprüft. Eine Garantie oder Haftung für Schäden jedweder Art kann nicht übernommen werden. Die Leserin und der Leser ist für ihre/seine Entscheidungen selbst verantwortlich.

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Weitere Informationen zum Verlag:

[www.klhe.de](http://www.klhe.de)

Kostenlose Bonus-Inhalte und Newsletter unter:

[www.klhe.de/helper/bonus-2](http://www.klhe.de/helper/bonus-2)





Für meine Eltern.  
Für Ignacio.  
Für Sven.  
Für alle, die ein klein wenig Zuversicht brauchen.



# ÜBER DIE AUTORIN

Katrin Lange ist 43 Jahre alt und wurde in Remscheid geboren. Sie studierte Germanistik und Romanistik in Düsseldorf, wo sie bis heute mit ihrem Mann lebt. Seit 2002 arbeitet sie im Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, aktuell als Pressereferentin in einem Handelsunternehmen.

Beruflich gehört Texten zu ihrem Alltag, privat zeigte sich ihre Leidenschaft zum Schreiben in Etappen: In ihrer Jugend schrieb sie Gedichte, mit Ende dreißig schloss sie erfolgreich den Fernlehrgang „Belletristik“ an der Hamburger Schule des Schreibens ab. Dort belegte sie 2015 beim Institut-eigenen Genre-Wettbewerb „Leben mit Leidenschaft“ mit ihrer Kurzgeschichte „Stippvisite in der Normalität“ den 3. Platz.

Ihre Brustkrebserkrankung im Alter von 41 Jahren war Auslöser für ihr erstes Buchmanuskript. Es ist ein Herzensprojekt, mit dem sie Mut machen, sensibilisieren und aufklären möchte.

Instagram: @katipepa78

E-Mail: kl@klhe.de

# VORWORT

Eine von acht Frauen erkrankt in Deutschland laut Statistik pro Jahr an Brustkrebs. Das sind rund 70.000 Neuerkrankungen jährlich. Wird ein Tumor rechtzeitig erkannt und professionell behandelt, ist der überwiegende Teil der Brustkrebserkrankungen heilbar. Die Behandlung nimmt in erster Linie den Körper in Anspruch. Was aber bedeutet die Diagnose und Therapie seelisch für die betroffenen Frauen?

Das Leben wird von einem Moment auf den anderen auf den Kopf gestellt. Die Betroffenen finden sich in einer Ausnahmesituation und völlig neuen Rolle wieder. Der Schockmoment der Diagnose muss verarbeitet werden, während gleichzeitig die Herausforderungen der Krebstherapie auf sie zurollen. Sie fühlen sich überfordert und spüren die Überforderung auch in ihrem Umfeld, denn meist müssen Familie und Angehörige ebenso erst lernen, mit der neuen, beängstigenden Situation umzugehen. Durch die Corona-Pandemie kommen erschwerende Bedingungen hinzu.

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit einem Schicksalsschlag um. Egal, welche Strategie man wählt – Höhen und Tiefen müssen immer durchlaufen werden. Katrin Lange hatte sich dazu entschieden, ihrem Krebs und der Therapie auch mental entgegenzutreten. Ihr war bewusst, dass es keine Alternative gab – sie musste durch die Behandlung mit Chemotherapie, Operation und Bestrahlung hindurch. Aber sie wollte Einfluss darauf nehmen, wie sie ihr Schicksal in Angriff nahm. Sie hat all ihre seelischen Ressourcen gebündelt und sich ihren Herausforderern Brustkrebs und Pandemie mit viel Optimismus, Mut und innerer Stärke gestellt.

Auch die Krebstherapie von Katrin Lange war eine Achterbahnfahrt mit vielen schwierigen Momenten. Aber durch ihre innere Haltung konnte sie den Blick stets zurück auf positive Anker richten. Gerade in schwierigen Phasen hat ihr das Aufschreiben geholfen zur Ruhe zu kommen, Klarheit zu finden und wieder Kräfte zu sammeln.

Dieses Buch zeigt, wie „sich Dinge von der Seele zu schreiben“ einen Menschen stärken und jetzt, mit der Veröffentlichung, hoffentlich vielen anderen Menschen helfen kann. Denn für Betroffene und Angehörige ist dieses Buch eine Quelle an Zuversicht, Inspiration und Wissenswertem.

**Dr. med. Carolin Delonge**  
**Allgemeinmedizinerin und Psychoonkologin**



© Claudia Zurlo



# „DU BIST NICHT ALLEINE, WIR SIND VIELE, WIR WERDEN ES ZUSAMMEN SCHAFFEN.“

## EINLEITENDE WORTE VON MIRJA NEVEN DU MONT

Als ich von Katrin gefragt wurde, ein Vorwort für ihr Buch zu schreiben, geriet ich zuerst ins Nachdenken... warum ich? Was habe ich denn mit ihr gemeinsam? Viel, sehr viel!

Das Lesen ihrer ganz persönlichen Geschichte katapultierte mich sofort in eine Welt zwischen meinem eigenen Schicksal und dem Leben der Menschen, die mich begleiten und die ich sehr liebe! Dieser eine Satz, der dein Leben für immer verändert... dieser Anruf... diese Ohnmacht!

Meine Mutter ist, genau wie Katrins Mutter, an Brustkrebs erkrankt. Ich höre heute noch diesen Satz, der mir das Blut in den Adern gefrieren ließ, der unser glückliches Leben auf einmal wie ein plötzlich auftauchender Wirbelsturm zum Einstürzen brachte.

Zwei Jahre zuvor wurde bei mir ein zum Glück gutartiger Tumor entdeckt und entfernt. Glück gehabt! Ja, wie ich vierzig Jahre Glück gehabt hatte.

Wie Katrin musste auch ich Abschied von geliebten Menschen nehmen, unter anderem meiner besten Freundin Simone, die aufgrund einer Krebserkrankung starb... Unglaublich, kaum zu ertragen, aber irgendwie schafft

man es unter schwerster Anstrengung zurück ans rettende Ufer seiner eigenen Angst. Aber was ist, wenn man seinem eigenen Körper von heute auf morgen nicht mehr trauen kann? Wenn man vor Angst kaum Luft bekommt und auf einmal nicht mehr für andere, sondern sich selbst kämpft?! Ein ganz anderer Kampf! Doch Katrin ist so eine Kämpferin... eine Frau, die so stark ist, und sich und anderen Menschen Mut macht. Es gibt so viele Betroffene, denen Mut zugesprochen werden muss, die nicht alleine mit ihrem Schicksal sind... wir sind viele! Viele, die erkranken, die Familien haben, die auch auf einmal in diesem Albtraum aus Krankheit und Verzweiflung gefangen sind! Mütter, Väter, Kinder, Geliebte und Freunde. Ihnen allen gibt Katrin mit ihrem Buch Hoffnung, dass es sich zu kämpfen lohnt! Am Anfang scheint es aussichtslos, wo fange ich an... wie verläuft meine Behandlung, wie sind die Nebenwirkungen und vor allem: Bekomme ich mein Leben zurück?

Diesen Kampf musste ich nicht gegen den Brustkrebs führen, sondern gegen Taubheit, Schwindel und Angststörungen. Eineinhalb Jahre dachte ich, es ist einfach alles weg! Die Freude, der Appetit, die einfach große Liebe zu meinem Leben. Man ist wie ohnmächtig, kann es kaum glauben, dass doch gestern noch die Welt in Ordnung war! Und dann muss er von einem selbst kommen: der Mut, den Kampf anzutreten, der Wille, gegen schlechte Gedanken anzutreten und der Glaube, dass es wieder gut werden kann. Vielleicht wohl nie mehr wie früher, anders, aber trotzdem gut!

Irgendwie kommt man sich selbst näher, ist beeindruckt, was man alles mit seinem Körper zusammen schaffen kann. Eine wichtige Komponente ist dabei jemand, der dich liebt und aufbaut! Der den langen Weg mit dir geht und dir immer Zuversicht gibt, auch wenn das nicht leicht ist. Dieser Mensch ist für Katrin ihr Ehemann und bester Freund Ignacio. Die Wunderwaffe gegen deinen inneren Kampf, der Rettungsring, der deinen Kopf immer über der Wasseroberfläche hält. Solche Seelenverwandte sind lebenswichtig!

Deshalb sollten wir alle ein wenig zusammenrücken, anderen helfen, die alleine sind. Alleine mit ihrer großen Angst, wie es überhaupt weitergehen

soll. Deshalb ist auch Katrins Buch so wichtig! Du bist nicht alleine, wir sind viele, wir werden es zusammen schaffen.

Auch eine Powerfrau mit einer so grandiosen Karriere kommt mal an ihr Limit, steht nicht immer auf der Sonnenseite des Lebens. Aber eines ist sicher: Nichts bleibt für immer, wie es ist! Nach Regen kommt auf jeden Fall auch wieder Sonnenschein und ohne Mut kommt am Ende nie der Erfolg.

**Mirja Neven du Mont**

**Moderatorin, Schauspielerin und Autorin**



© Streetstyleshooters



# WAS MIR AM HERZEN LIEGT

Ich war zum Zeitpunkt meiner Brustkrebsdiagnose 41 Jahre alt, berufstätig, seit 17 Jahren mit meinem Mann Ignacio zusammen. Dieses Buch habe ich geschrieben mit dem gesundheitlichen Status quo krebsfrei<sup>1</sup> zu sein. Und in dem festen Glauben daran, nie wieder vom Feind namens „Krebs“ heimgesucht zu werden.

Inhaltlich umfasst das Buch den Zeitraum von gut einem Jahr: von der Diagnose über die Akuttherapie bis hin zur Wiedereingliederung in meinen Job. Alles durchlebte ich während der Corona-Pandemie, die Europa und die ganze Welt mit Beginn 2020 in einen Ausnahmezustand versetzt hatte. Die letzte Überarbeitung des Manuskripts erfolgte im Juni 2022, knapp zwei Jahre nach meiner Diagnose, weshalb auch meine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle aus dieser Zeit mit einfließen.

Bei all meinen persönlichen Schilderungen und Eindrücken ist mir wichtig, dass ich eine Brustkrebserkrankung niemals und an keiner Stelle verharmlosen oder Gefühle verletzen möchte. Es gibt zahlreiche Brustkrebsarten sowie Therapien und der Verlauf von Erkrankung und Behandlung ist absolut individuell. In der eigenen Familie und im Freundeskreis mussten wir Schicksale erleben, die einen schweren bis hin zu einem tödlichen Verlauf genommen haben. Dieses Buch ist daher meine persönliche Geschichte, es schildert meine Empfindungen, Erlebnisse und Sichtweisen auf die Dinge.

---

<sup>1</sup> Als geheilt gilt man erst, wenn fünf Jahre nach der Diagnose keine Krebszellen im Körper nachweisbar sind.

# INHALTSVERZEICHNIS

**19**  
**WIE ALLES BEGANN**

**23**  
**KAPITEL EINS – UNGEWOLLT ZUM LEISTUNGSSPORT  
GLEICH ZWEI HERAUSFORDERER AUF DER AGENDA**

**77**  
**KAPITEL DREI – MEIN ERSTER MARATHON  
ÜBER SICH HINAUSWACHSEN**

**139**  
**KAPITEL FÜNF – 42,195 KM UND DOCH KEIN ENDE IN SICHT?  
ANNEHMEN UND AKZEPTIEREN**

**172**  
**WAS ICH NOCH SAGEN WOLLTE**

**171**  
**NACHSATZ**

T

51

**KAPITEL ZWEI – VORBEREITUNG AUF DEN WETTKAMPF**  
REIN IN EINE ANDERE WELT

115

**KAPITEL VIER – AUF DER ZIELGERADEN**  
KONTINUIERLICHE AUFBAUARBEIT

151

**KAPITEL SECHS – NACH DEM WETTKAMPF IST VOR DEM WETTKAMPF**  
NEU ANKOMMEN – BEI SICH UND IM (NEUEN) LEBEN

H

174

**UND DANKE SAGEN WÜRD E ICH AUCH NOCH GERNE**



@mausemama All das, was ich hier in den letzten Wochen mitnehmen durfte, war viel mehr als das stetige Benutzen von Taschentüchern oder aber der reine Muskelaufbau. Es war ein Gefühl von Geborgenheit. Von Schutz. Ein Hauch Normalität. Ein Stück Zurückerobern von Körper, Geist und Seele.

Text: Instagram, 25. Mai 2021

# NACH DEM WETTKAMPF IST VOR DEM WETTKAMPF NEU ANKOMMEN – BEI SICH UND IM (NEUEN) LEBEN

Wahrscheinlich wundert ihr euch: Ich habe noch nicht ausführlich zu meiner operierten Brust, insgesamt zu meinem Körpergefühl, den bleibenden Veränderungen erzählt. Ich musste selbst erst einmal überlegen, warum. Der Grund liegt, glaube ich, darin, dass mein Körper und mein Gefühl für diesen während der Behandlung zunächst „einfach mitgelaufen sind“. Denn ich möchte hier auf ein Attraktivitätsgefühl, sich wohl in seinem Körper fühlen, diesen akzeptieren, seinen Körper in dieser Hinsicht spüren, hinaus und meine nicht die medizinischen Nebenwirkungen der Therapie.

All das war in den Behandlungsmonaten nebensächlich. Wichtig war lange Zeit nur, wieder gesund zu werden. Außerdem kamen bei mir psychisch andere Aspekte, wie die Akzeptanz meiner Erkrankung, zuerst an die Oberfläche und mussten bearbeitet werden.

Ich würde zudem behaupten, dass ich nach der Operation und bis zur Anschlussheilbehandlung (ich nutze AHB als Abkürzung und Reha als Synonym) eine Art körperliche Schonhaltung eingenommen hatte. Mein Körper fühlte sich schlapp an, ich hatte Gelenkschmerzen und an die operierte Seite traute ich mich schon gar nicht heran. Dort fühlte sich alles noch sehr fremd, noch nicht wieder zugehörig und überwiegend taub an. Meine

Ärzte waren in Richtung Sport alle zurückhaltend und sprachen immer von „langsam angehen lassen“, „Spazieren gehen reicht“, „rechten Arm nicht zu sehr belasten“... Man hatte mir auch keinerlei Hilfestellung mitgegeben, wie ich speziell mit meiner operierten Brust und meinem rechten Arm umgehen sollte und was bei einem Implantat zu beachten wäre.

Andere Frauen, die ich während der AHB kennengelernt habe, erzählten, dass sie von ihren Ärzten eine grobe Übersicht bekommen hatten, was nach der Brust-OP ab wann wieder möglich ist beziehungsweise ausprobiert werden kann (Schlafpositionen, Einsatz eines normalen BHs, Sport...). Ich musste damals jeden Schritt erfragen: Wann kann ich wieder flach schlafen? Wie lange muss ich den Kompressions-BH tragen? Wie ist das mit dem auf der Seite liegen? Welche Belastung kann ich meinem Arm zumuten? Aufgrund der großen Terminabstände bei den Kontrolluntersuchungen im Brustzentrum ging es nur langsam voran. Bei einzelnen Sachen habe ich mich dann auf mein Gefühl verlassen, denn der Körper zeigt einem meist von selbst, was wieder geht und was nicht. In Hinblick auf sportliche Aktivitäten bin ich aus Unsicherheit und Angst, etwas falsch zu machen, meine Genesung zu gefährden, sehr vorsichtig geblieben.

Die AHB empfinde ich in meinem Fall als Ausgangspunkt für die bewusste physische und psychische Auseinandersetzung mit meinem neuen Körper und einem „sich selbst darin wiederfinden“, „sich wieder neu mit sich selbst identifizieren“.

---

## GUT ZU WISSEN

---

**Ich weiß nicht, ob ich es am Ende anders gemacht hätte. Aufgrund der Corona-Pandemie waren die Möglichkeiten eingeschränkt. Aber ich kann nur empfehlen, eure Fachärzte zu löchern. Im Hinblick auf Bewegung und Sport habe ich mich immer recht schnell mit der allgemeinen Aussage meiner Chirurgin und Onkologin zufriedengegeben, dass ich alles langsam angehen solle. Sie waren rückblickend beide vielleicht etwas zu vorsichtig eingestellt und bei den Gelenkschmerzen gaben sie keine hilfreichen Ratschläge.**

Wenn nicht gerade eine Pandemie herrscht, bieten viele Kliniken begleitend zur Chemotherapie Sportangebote an. Darüber würde ich mich auf jeden Fall informieren, auch über die sogenannte Onkologische Trainingstherapie (OTT). Eventuell kann dabei die Krankenversicherung helfen. Ich habe davon leider erst nach der AHB das erste Mal etwas gehört.

Was mir am Ende gegen die Gelenkschmerzen in Hüfte, Leiste und Beinen geholfen hat: Yoga. Ich habe im August 2021 wieder mit einem Yoga-Kurs begonnen und plötzlich viel weniger Schmerzen und Beschwerden gehabt. Ein Warum, Wieso, Weshalb kann ich nicht beantworten. Bei mir hat Yoga bisher den größten, spürbaren Effekt.

---

## PARALLELWELT REHA-KLINIK

Mitte Mai 2021 ging meine AHB los und die Reha-Klinik wirkte wie eine Art Parallelwelt – im positiven Sinne.

Wir wurden bei der Ankunft zwar alle auf Corona getestet und mussten in den normalen Innenbereichen der Klinik OP-Masken tragen, aber Vieles, was „draußen“ nicht möglich war, ging hier: Wir konnten Wassersport im Schwimmbad machen, Training an Fitnessgeräten war erlaubt. Wir durften mit Menschen zusammen sein – beim Essen, bei Sportkursen und sowieso. Der Alltag war bis auf die OP-Masken und begrenzte Teilnehmerzahlen bei Sportkursen fast normal.

Wann war ich das letzte Mal mit so vielen Menschen ohne Maske in einem Raum/Speisesaal? Man fühlte sich aufgrund des nachhaltigen Hygienekonzeptes der Klinik recht sicher und ging ungezwungen miteinander um.

Wir durften zwar keine externen Personen treffen, die nicht Mit-Patienten oder Klinikpersonal waren, und nicht einkaufen oder ähnliches, aber das war für mich auch nicht wichtig. Ich genoss den Abstand zu meinem „Zuhause“, in dem ich monatelang gehockt hatte. Es war so wohltuend, nach so langer Zeit endlich einmal rauszukommen, neue Menschen ken-

nenzulernen – und das, ohne die sonst vorhandenen Ängste vor einer Corona-Infektion.

Spazieren gehen, Wandern, Ausflüge ohne Kontakte mit Externen – all das war erlaubt. Daher hatte ich nicht das Gefühl von Eingesperrt sein. Ich war froh. Froh darüber, dass so viel an Sport und Gesellschaft möglich war. In manchen Momenten fühlten wir uns gegenüber „der realen Welt da draußen“ richtiggehend privilegiert. Es fühlte sich an wie ein relativ normales und vor allem angstfreieres Leben.

**Vertrauen in den Körper.** – Das Sportprogramm war intensiv und hat mich und meinen Körper gefordert – und das tat gut. Mit jedem Kurs, jeder Übung, jedem Ausdauertraining habe ich immer mehr das Vertrauen in meinen Körper und dessen Leistungsfähigkeit zurückgewonnen.

Ich habe mich endlich getraut, meine rechte Seite, meinen rechten Arm zu belasten und ausgiebiger zu bewegen. Und es funktionierte! Zwar vernahm ich hier und da ein Ziehen oder einen leichten Schmerz, aber solange ich es nicht übertrieb, konnte ich meinen Körper Stück für Stück zurückerobern. Ich hatte auch einfach das Gefühl, die rechte Seite, den Arm, die Brust wieder mehr zu spüren. Auch wenn viele Stellen noch taub waren, fügten sie sich langsam wieder in meinen Körper ein. Ich baute meine Ängste, „irgendetwas kaputt zu machen“, weiter ab und war glücklich, mich mit jedem Tag wieder normaler und mehr „wie ich“ zu fühlen.

Parallel stieg mein Vertrauen in meine Leistungsfähigkeit: Ich konnte meinen Körper belasten, ohne dass direkt irgendetwas Schlimmes passierte. Bei meinen Runden im Therapiewald habe ich Schritt für Schritt an meiner Kondition gearbeitet. Es ging nicht von Null auf Hundert, aber ich spürte Fortschritte – und das war das Wichtige.

Neben der körperlichen Arbeit durch das Sportprogramm hat mir die AHB auch wissenstechnisch einiges gebracht. Es gab ein auf meine Erkrankung und Person zugeschnittenes Vortragsprogramm, an dem ich teilgenommen habe. Bei Themen wie Ernährung war es für mich ein Auffrischen meines Wissens, da ich mich damit bereits ausführlich beschäftigt hatte. Bei Vorträgen wie zum Thema „Implantat“, „Lymphödem“ oder einer Info-

Veranstaltung vom Sozialdienst hatte ich jedoch so meine Aha-Effekte: Beispielsweise halten Silikonimplantate heutzutage deutlich länger als zehn Jahre. Die Gefahr eines Lymphödems wiederum bestünde jederzeit – ich dachte, das Risiko sei gebannt, wenn man in den ersten Monaten keines erleidet.

**Veränderungen entdecken.** – Zu meinem neuen „Ich-Gefühl“ haben auch meine wieder wachsenden Haare beigetragen, die in der Reha schon ein paar Millimeter lang waren – ich näherte mich wieder einer Art Frisur. Sie waren zwar viel dunkler als zuvor, aber genauso dick und dicht. Mit den Chemo-Locken hat es nicht geklappt – das konnte ich verkraften. Hauptsache wieder Haare auf dem Kopf! Am vorletzten Reha-Tag bin ich sogar dort zum klinikansässigen Friseur gegangen. Ich habe vorher viel hin und her überlegt, ob ich mir von den langersehnten Haaren jetzt schon etwas abschneiden lassen sollte. Aber: Ich hatte halt keine richtige Frisur. Und deshalb habe ich den Schritt gewagt – und es war genau richtig. Endlich hatte ich einen richtigen Kurzhaarschnitt und sah nicht mehr aus wie ein Monchichi (diese Bezeichnung war meiner Onkologin vor der Reha beim Arztgespräch rausgerutscht). In dem Moment habe ich mich gefreut, dass ich so kurze Haare hatte. Ohne die Erkrankung hätte ich sie bis auf ein paar Zentimeter sicher nie abgeschnitten. Jetzt hatte ich die Möglichkeit, viel auszuprobieren – wohin auch immer der Weg mich führen würde. Mein Herz tendierte zurück zu längeren Haaren, aber auch den Kurzhaarschnitt mochte ich. Und ich bekam unheimlich viel positives Feedback. Einige fanden die kurzen Haare sogar besser als die langen.

Manchmal habe ich den Gedanken, dass ich zurück zu langen Haaren tendiere, weil ich zu dem Kurzhaarschnitt durch den Krebs „gezwungen“ wurde. Ich weiß nicht, ob das ein komischer Gedanke ist. Aber egal, wie es frisurentechnisch weitergeht: Hauptsache, ich fühlte mich wieder wohl!

Das Gesicht wirkt direkt wieder viel attraktiver, sobald Wimpern und Augenbrauen wachsen. Beides ist bei mir noch lange nicht so dicht wie vor der Krebsbehandlung, aber dahingehend habe ich mehrfach gehört, dass dies

dauern kann. Die Wimpern fielen mir während der adjuvanten Antikörpertherapie weiterhin immer mal wieder aus. Dadurch, dass kurze Wimpern aber bereits im Nachwachsen waren, fiel das nicht so auf. Meistens habe auch ich es erst gemerkt, wenn ich mehrere Wimpern auf einmal in den Fingern hatte oder dachte: „*Hm, da sind ein paar Lücken beim Tuschen.*“ Erst ein halbes Jahr nach Ende der Antikörpertherapie (knapp anderthalb Jahre nach Ende der akuten Chemo- und Antikörpertherapie vor der Brust-Operation) habe ich das Gefühl, dass mir meine Wimpern überwiegend treu bleiben. Bei den Augenbrauen gibt es noch Stellen, an denen keine Haare wachsen. Diese lassen sich aber gut überschminken.

Tja, und da ist noch meine rechte Brust. Mit einer Narbe von der rechten Außenseite bis zur Mitte, ohne Brustwarze. Mit einem Fremdkörper, dem Implantat. Ehrlichgesagt war ich von dem Operationsergebnis einfach überrascht – und happy damit. Es hört sich bei diesen doch massiven Veränderungen vielleicht verrückt an, aber es war so. Warum es so war? Ich glaube, weil ich mit allem gerechnet hatte, aber nicht mit diesem – in meinen Augen – tollen Ergebnis. Meine Brüste sehen zwar unterschiedlich aus, aber sie sind fast gleich groß. Dass der Größenunterschied so gering ausfallen würde – damit hatte ich nicht gerechnet. Ich kann normale BHs tragen, brauche keine Prothese. Sie sieht natürlich aus, nicht aufgeblasen wie nach so mancher Schönheits-Operation – und fühlt sich recht weich an. Die Narbe ist so fein – ich bin überzeugt davon, dass sie in ein paar Jahren kaum mehr sichtbar sein wird. Die zweite Narbe, die durch die Entfernung der Lymphknoten in der Achselhöhle entstanden ist, sieht kein Mensch.

Laut meiner Chirurgin musste aufgrund der Bestrahlung im Anschluss an die OP zunächst ein Implantat eingesetzt werden. Eigengewebe hätte durch diese wieder zerstört werden können. Wahrscheinlich hätte ich mich sonst für einen solchen Wiederaufbau der Brust entschieden. Und auch bei der gewählten Vorgehensweise blieben noch alle Optionen offen, so dass ich vor der OP dachte: „*Okay, erst einmal ein Implantat und dann bauen wir später die Brust mit Eigengewebe auf.*“ Ich habe so auch gedacht, weil ich von einem auffälligeren Größenunterschied meiner beiden Brüste ausgegangen bin und allein deshalb von weiteren Operationen ausging. Aber

mal ehrlich: Nö. Wenn ich weiterhin keine Probleme mit dem Implantat habe, dann lass ich alles so, wie es ist. Mit BH und Kleidung sieht niemand einen Unterschied. Sogar im Bikini fühle ich mich wohl. Und, wer sieht mich außer meinem Mann schon nackt?

Zudem habe ich erlebt, wie aufwendig solch eine Operation und die Nachsorge ist. Die Wunddrainagen musste ich mehrere Wochen mit mir herumtragen. Wegen des Implantats musste ich mit dem Oberkörper in Schräglage schlafen. Den Kompressions-BH habe ich drei Monate Tag und Nacht getragen. Die operierte Seite durfte lange nicht belastet werden, Sport war nicht möglich.

Die Mastektomie hat bei mir zwei Stunden gedauert, bei einem Aufbau mit Eigengewebe muss man mit mehreren Stunden rechnen. Manchmal sind mehrere Operationen notwendig. Zudem braucht man von einer anderen Körperstelle Gewebe – also noch eine weitere Wunde „Baustelle“. Das Gefühl in meiner Brust und Achsel ist noch nicht zurück, viele Stellen sind noch taub. Das wird auch mit weiteren OPs nicht besser.

Ich für mich habe – Status quo August 2022 – entschieden, dass es keine weiteren Wochen und Monate an Lebenszeit wert sind, die mich erneut in meiner Lebensqualität einschränken, nur um natürliches Gewebe in der Brust zu haben und sie eventuell noch genauer an die gesunde Brust von der Größe her anzupassen (oder gar die gesunde Brust parallel zu operieren, um sie an die Größe der rechten anzupassen). Zumindest, wenn weiterhin mit dem Implantat alles so komplikationslos verläuft. Und wenn das Implantat aus irgendwelchen medizinischen Gründen herausgenommen werden müsste, glaube ich, würde ich sogar über die Option nachdenken, keinerlei weiteren Aufbau machen zu lassen.

Es ist einfach auch ein Fakt: Meine Brüste werden allein aufgrund der entfernten Brustwarze nie wieder gleich aussehen. Egal, was ich mache. Daher versuche ich, die positive Überraschung über das Operationsergebnis so lange wie möglich mitzunehmen und dankbar zu sein, für das, was ich im Moment habe. Ich mag mich im Spiegel ansehen und ich mag mich berühren lassen. Ignacio mag mich anschauen und anfassen. Und das ist

das Wichtigste. Würde ich das hier nicht schreiben, würde keiner in der „Welt da draußen“ erahnen, wie ich nach meiner Brustkrebserkrankung aussehe.

Ich wünsche mir sehr, dass ich diese Gefühle gegenüber meiner neuen Brust behalte. Denn sie sind ein emotional sehr wichtiger Anker, der mich in diesem positiven Ausmaß selbst sehr überrascht.

---

## GUT ZU WISSEN

---

Wenn man Silikonimplantat hört, leuchtet gleichzeitig das Warnsignal für eine Kapselfibrose auf, eine harte, bindegewebsartige Verhärtung durch ein Implantat, mit der häufige Schmerzen einhergehen. So war es zumindest bei mir. Ich hatte es für mich so verstanden, dass das Auftreten einer Kapsel**fibrose** sehr, sehr wahrscheinlich ist – vor allem, wenn die Brust zusätzlich bestrahlt wird. In einem Vortrag während der AHB hieß es dann aber, dass eine solche Problematik erstens: verschiedene Schweregrade habe und nicht immer eine Entfernung des Implantats erforderlich sei; zweitens: eine Kapsel**fibrose** bei vier bis acht Prozent der betroffenen Frauen auftrete. Dies war eines meiner Aha-Erlebnisse, das mich ein Stück mehr von meinem Implantat überzeugte.

Brustwarzen können heutzutage plastisch rekonstruiert werden. Es gibt wahnsinnig gute Tätowierer, die auf 3D-Brustwarzen spezialisiert sind und es gibt aufsetzbare Brustwarzen aus Silikon. Hier lohnt es, sich zu informieren, wenn man das Bedürfnis hat. Einen Link zu einem viel gelobten, sehr bekannten Tätowierer findet ihr am Ende dieses Kapitels.

---

**Neue Brust, neue Lust?** – Da meist dazu geschwiegen wird, möchte ich hier das Thema Sexualität noch aufgreifen: Hatte ich Lust während meiner Brustkrebserkrankung? Hatte ich Sex? Nein. Ich habe mich nicht danach gefühlt, ich hatte kein Verlangen danach. Mein Körper war viel zu müde und beansprucht, mein Kopf nicht frei und das fehlende eigene Attraktivi-

tätsgefühl hat den Rest dazugetan. Was ich in den Monaten brauchte, war körperliche Nähe durch Umarmungen, Streicheln, Festhalten. Ignacio ist hier vollkommen auf mich eingegangen und hat viel zurückgesteckt. Ein gutes Jahr lang.

Nach meiner Rückkehr aus der AHB haben wir angefangen, uns der Sache neu anzunähern und es zu versuchen. Zu diesem Zeitpunkt war ich wieder mehr im Reinen mit mir und meinem Körper, fühlte mich vom Kopf her freier. Trotzdem ist es seither ein Herantasten, ein Ausprobieren, ein aufeinander Eingehen, ein miteinander reden. Aber gemeinsam schaffen wir es, wieder Normalität auch in diesen Teil unseres Lebens zu bekommen – davon bin ich überzeugt.

Während der AHB gab es zum Thema Sexualität einen Vortrag und viele Tipps. Außerdem hatte ich aufgrund meiner Antihormonbehandlung, die beispielsweise Auswirkungen auf die Libido oder Schleimhäute haben kann, einiges dazu gelesen. Mir war das alles zu viel. Zu viel „könnte, vielleicht, wenn-dann“. Am Ende hatte ich das Gefühl, mich von diesen möglichen Problemen und Herausforderungen in Hinblick auf ein funktionierendes Sexualeben frei machen zu wollen. „Unvoreingenommen herangehen“ ist auch hier meine beziehungsweise unsere Strategie. Und wenn wir auf Probleme stoßen sollten, dann suchen wir uns Hilfe.

**Austausch und Abgrenzung.** – Einerseits ist eine Reha-Klinik in gewisser Weise ein geschützter Raum: Man befindet sich unter Gleichgesinnten, unter vom Schicksal Betroffenen. Ich war in einer rein onkologischen Reha-Klinik und so wusste jeder, wovon der andere redet. Ohne viele Worte weiß jeder, was Müdigkeit bis hin zu Fatigue, Hitzewallungen & Co. bedeuten.

Andererseits wird man mit vielen – vor allem schlimmeren – Schicksalen konfrontiert – etwas, dass ich bisher gemieden und wenn ich in der Chemo beispielsweise damit konfrontiert wurde, mich sehr belastet hatte: Frauen, die ein Rezidiv haben, eine 35-jährige Mutter von zwei Kindern mit Knochenmetastasen, eine junge Mutter von drei Kindern mit dem aggressiven inflammatorischen Brustkrebs... Oder es wird von schlechten Ärzten berichtet, Fehlern in der Behandlung, wie eine Chemo, die anstatt in den

Port ins Gewebe lief oder ein komplett verdrehtes Implantat in der Brust... Es waren die Schicksale, die Erfahrungsberichte, vor denen ich mich bis dahin „geschützt“ hatte.

Für mich hatte die Konfrontation mehrere Facetten. Manche Erzählungen haben mich verunsichert: Warum wurde bei ihr die Behandlung so durchgeführt? Hätte ich vielleicht doch auf die Bestrahlung verzichten können? Manch anderer Austausch ließ mich Entscheidungen, die ich getroffen hatte, in Frage stellen: Sollte ich mein Implantat vielleicht doch durch den Aufbau mit Eigengewebe ersetzen? Und was ist mit meinem Port? Erst mal noch drin lassen oder möglichst zeitnah nach Therapieende herausoperieren lassen? Hier hatte ich von Beginn an eine feste Meinung: Er musste raus. Als Abschluss: *„Ich hätte sonst das Gefühl, darauf zu warten, dass der Krebs zurückkommt.“* Nach einem Gespräch mit einer Frau in der AHB, die ihren Port erst nach neun Jahren entfernen ließ, hatte ich das Thema für mich noch einmal durchdenken müssen, auch wenn ich schlussendlich bei meiner Einstellung geblieben bin.

Abgesehen von spezifischen Aspekten, die mich verunsicherten, die ich erneut hinterfragte, bahnte sich durch die tägliche Konfrontation mit so vielen Brustkrebspatientinnen eine zentrale Angst wieder den Weg in meine Gedanken: Hatten andere viel bessere Überlebenschancen als ich? Warum sollte gerade ich eine der vielen Frauen hier sein, die nach fünf krebsfreien Jahren als geheilt gilt? Warum soll genau ich nicht zu dem Prozentsatz gehören, der ein Rezidiv bekommt? Das war anstrengend, trübte teilweise meine Stimmung, aber ich hatte glücklicherweise meine Strategien, um auch da wieder herauszukommen.

Ich verstand dadurch darüber hinaus, warum es Betroffene gibt, die absolut keine Reha machen wollen – ich hatte mit dieser Einstellung einige Frauen in der Chemo getroffen (und eigentlich hätte ich vom Prinzip her dazugehören müssen): Sie möchten diese Konfrontation mit anderen und schwereren Schicksalen nicht. Es ist daher sehr wichtig, sich abgrenzen und auf sich achten zu können.

Jeder muss individuell entscheiden, was ihm guttut und was nicht. Aber es ist keiner beleidigt, wenn man eine Gesprächsrunde (ob eine offizielle oder unter den Patientinnen) verlässt.

Ich habe an drei Frauengesprächsrunden teilgenommen und sie haben mich mal mehr, mal weniger involviert und belastet. In meiner ersten Sitzung hat den Großteil das Thema Kinder sehr beschäftigt – da war ich raus. Es betraf mich nicht. Ich bin erst geblieben. Nach etwa zehn Minuten merkte ich jedoch, dass es mir schwerfiel, dem Austausch zu folgen – und dass ich es nicht wollte. Ich finde schon meine eigene Krebserkrankung richtig doof, aber muss es auch Mütter von kleinen Kindern treffen? Müßig, ich weiß. Aber meine damaligen Gefühle waren mein Warnsignal, dass mir die Schicksale zu nahe gingen. Daher habe ich die Runde verlassen. Und es war für alle in Ordnung. Denn jeder weiß, dass jeder andere Erfahrungen, Herausforderungen und Trigger zu bewältigen hat.

Wer nun denkt, dass sich die Gespräche während einer Reha nur um Krebs drehen, der liegt falsch. Die Frauen, mit denen ich überwiegend zusammen war, hatten wie ich auch andere Themen. Mit etwas Glück hatten wir uns gleich in den ersten Tagen als Trio „gefunden“. Mit Carina<sup>5</sup> saß ich direkt zusammen am Tisch im Speisesaal. Larissa<sup>6</sup> traf ich am zweiten Tag im Klinik-Park und wir kamen ins Gespräch. Einen Tag später ergänzte sie auch schon unsere Tischrunde bei den Mahlzeiten. Mit ihr bin ich weiterhin in Kontakt und wir waren in der zweiten Reha, die Betroffenen ein Jahr nach Therapieende zusteht, wieder zusammen. Dieses Mal im Allgäu und mit weniger Regelungen und Einschränkungen durch die Corona-Pandemie (Juni/Juli 2022).

Es ging uns in der AHB damals allen dreien so, dass wir diese als Möglichkeit sahen, uns noch einmal intensiv mit unseren Erkrankungen auseinanderzusetzen, uns auszutauschen und an unserer körperlichen Fitness zu arbeiten. Dahinter stand bei uns das übergeordnete Ziel: Wir wollten in ein möglichst normales Leben zurück. Wir wollten nicht jeden Tag über unsere Krebserkrankung oder unsere noch bestehenden körperlichen Herausfor-

---

5,6 Name geändert.

derungen reden oder nachdenken. Wir wollten in unseren Alltag, unsere Jobs, unser bisheriges Umfeld zurück. Die AHB sollte uns diesen Weg ebnen, zumindest eine Art „Abschluss der Genesung“ sein. Daher gab es durch unsere jeweiligen Leben, Wünsche und Vorhaben viel anderes zu erzählen!

---

## GUT ZU WISSEN

---

Viele denken, dass eine Reha nur etwas für ältere Menschen sei. Meine Reha-Klinik hatte ein besonderes Konzept: Sie war unter anderem spezialisiert auf junge Krebspatienten. Dadurch gab es eine Einteilung in drei Gruppen: Junge Erwachsene (18–31 Jahre), 32+ (32–49 Jahre) und 50+ (50 Jahre aufwärts). Da diesen Ansatz nur wenige Einrichtungen in Deutschland anbieten, waren dort mehr Patienten unter 50 Jahre anzutreffen.

---

**AHB/Reha = Urlaub?** – Ihr werdet es kaum glauben, aber: Nein! Eine AHB oder Reha ist kein Urlaub! Auch wenn das immer noch viele Außenstehende vermuten...

Hm, ich fand meine AHB toll, aber auch richtig anstrengend. Ich hatte meine Termine einzuhalten, musste Vorträgen aufmerksam folgen, Ärzten auf die Füße treten und organisatorisch am Ball bleiben, damit ich die Kurse und Therapieangebote erhielt, die ich haben wollte. Mal abgesehen von meinem Antrag auf Verlängerung der AHB um eine Woche, für den ich den Verantwortlichen ziemlich hinterherlaufen und hartnäckig bleiben musste. Organisatorisch hatte ich mir die Abläufe einfacher und, sagen wir, umsorgter vorgestellt. Die ärztliche Betreuung fand ich daher nur semi-gut. Ich hatte nicht das Gefühl, dass sie sonderlich individuell und ausführlich auf meine Fragen und Bedürfnisse eingegangen sind. Es fühlte sich eher nach einem Standardprogramm an, das sie sich bereits auf Basis meines schriftlichen Anamnesebogens überlegt hatten. In dieser Hinsicht hatte ich mehr erwartet, aber vielleicht auch einfach nur Pech mit meinen mich betreuenden Ärzten gehabt.

Abschließend sei gesagt: Wer eine Rehabilitationsmaßnahme egal welcher Art richtig nutzt, leistet viel körperliche und seelische Arbeit. Mit „Leistungsaufbau und Verarbeitung“ könnte man es bei mir auf den Punkt bringen. Daher habe ich auch viel für mich aus dieser Maßnahme herausziehen und „mit nach Hause nehmen“ können. Das heißt nicht, dass sie keinen Spaß macht oder auch entspannende Momente hat.

## ZURÜCK ZUM „NEW NORMAL“

Tja, wie kann das Leben mitten in einer Pandemie wieder normal werden? Und welchen weiteren Einfluss würde meine Antikörpertherapie bis November, welchen die langfristige Antihormontherapie haben?

Am 10. Juli 2021 – dem ersten Jahrestag meiner Brustkrebsdiagnose – waren dies meine Gedanken, die ich auf Instagram teilte:

Throwback – heute vor einem Jahr...

Der Blick auf die letzten zwölf Monate fühlt sich unwirklich an. Habe ich das tatsächlich alles erlebt? Chemo, Antikörper, Mastektomie, Bestrahlung? Und zu allem Überfluss gab es noch die Pandemie “on top“?

Eigentlich fällt mir dazu nur ein Wort ein: Wahnsinn!

Wahnsinn, was du erlebt hast.

Wahnsinn, was du alles durchgestanden hast.

Wahnsinn, wie du deine Ängste im Zaum gehalten hast.

Wahnsinn, wie positiv du geblieben bist.

Wahnsinn, wie du dich mit Krebs durch die Pandemie geboxt hast.

Wahnsinn, wo du jetzt stehst.

Ich bin erleichtert und stolz, dieses hammerschwere Jahr hinter mich gebracht zu haben und den Krebs aus meinem Körper vertrieben zu haben.

Ich weiß, dass es damit nicht vorbei ist – T-DM1 und die Antihormontherapie erinnern mich im Alltag daran und es gibt Ängste, die erst einmal bleiben.

Aber ich weiß auch, dass ich seit der Anschlussheilbehandlung mein altes Leben Stück für Stück zurückerobere, dass ich meinen Alltag gestalte, dass ich bald wieder in den Job zurück kann – und das fühlt sich gut an.

Ich hätte mir diesen Jahrestag nie freiwillig ausgesucht, aber ich musste nun einmal da durch. Und ich bin glücklich heute hier zu stehen: krebsfrei und mit neuem Optimismus im Gepäck.

Als ich Mitte Juni aus der AHB nach Hause kam, gab es die ersten Lockerungen bei den Corona-Regeln. Endlich war wieder mehr soziales Leben erlaubt! Zudem war Sommer und wir konnten die ersten Café- und Restaurant-Besuche auf den Außenterrassen genießen. Das war ein Fest – und ein Hauch von Normalität. Es war ein gutes Gefühl, sich wieder ohne Beschränkungen draußen sowie zu Hause verabreden zu können. Ich blieb vorsichtig (auch geimpft zu sein empfand ich nicht – wie viele andere – als Freifahrtschein), machte beispielsweise Sport nur draußen und im Reha-Zentrum und nicht im Fitnessstudio, aber jede Kleinigkeit, die wieder erlaubt und möglich war, die nicht mehr mit so viel Angst besetzt war, tat der Seele gut.

Bei meiner Antihormontherapie hatte ich, wie an anderer Stelle geschrieben, irgendwann entschieden, dass ich die tägliche Tablette und

monatliche Spritze betrachte, als wenn man eine chronische Erkrankung behandeln würde. Andere nehmen Tabletten gegen Bluthochdruck oder spritzen sich Insulin – mein Cocktail bestand aus Antihormonen. Bisher halten sich die Nebenwirkungen in Grenzen, beispielsweise sind die Hitze-wallungen weitaus erträglicher als die während der Chemotherapie. Mit körperlichen Schmerzen habe ich zu kämpfen, aber insgesamt liegt meine komplette Brustkrebsbehandlung nun noch nicht allzu lange zurück. Daher bin ich dabei, Dinge auszuprobieren und mich in Geduld zu üben.

Die Antikörpertherapie mit T-DM1 nach der Operation zeigte bei mir noch ein paar Tücken: Gerade die letzten drei oder vier Infusionen haben mich ziemlich schlapp gemacht. Einmal habe ich mich überschätzt: Dadurch, dass ich sie eigentlich immer gut verkräftet hatte, bin ich morgens zur Therapiegabe und habe mich anschließend im Homeoffice an den Schreibtisch gesetzt und gearbeitet. Das war einfach Blödsinn. Es ist eben ein Unterschied, ob man sich nach einer Behandlung auf das Sofa setzen und entspannen kann oder konzentriert am Laptop sitzt. Es war ein „Learning“, so dass ich die weiteren Male entweder frei hatte oder krankgemeldet war.

Ich glaube, das ist eine der wenigen Entscheidungen, die ich mit meiner heutigen Erfahrung anders gemacht hätte: Ich habe im August 2021 wieder angefangen zu arbeiten und hatte noch vier Antikörpergaben – inklusive Kortison – vor mir. Aus heutiger Sicht hätte ich das Ende dieses Behandlungsbausteins abwarten und dann erst wieder mit dem Job starten sollen. Damals überwog das Gefühl, nicht mehr als „krank“ angesehen werden zu wollen. Und dafür – hatte ich für mich das Gefühl – müsste ich eben auch das „krankgeschrieben sein“ loswerden.

Mit dem Ende der Antikörpertherapie im November hatte ich dann zumindest ein Gefühl von einem ersten „Abschluss“. Kein Kortison mehr, kein Antikörper mehr, keine kleine Chemo mehr. Jetzt konnte sich zeigen, welche Beschwerden sich noch verflüchtigen, welche bleiben oder sich verändern.

Mit dem weiteren Therapieabschluss ging aber auch ein Unsicherheitsgefühl einher, denn ich „verlor“ mehr und mehr den sicheren Versorgungsrahmen und den Kontakt zu den Fachärzten: Die Abschlussuntersuchung im Strahleninstitut war bereits im Juli, im Brustzentrum hatte ich eine letzte Kontrolle des Implantats im Oktober und nun, im November, endete die Betreuung durch meine Onkologin. Bis dahin griff alles ineinander, es waren fließende Übergänge und es gab keinerlei Diskussionen mit der Krankenversicherung. Ich fragte mich, ob jetzt die „Kämpfe“ um jede Zusatzuntersuchung, das lange Warten auf Untersuchungstermine losgehen würden?

Meine neue Gynäkologin und meine Hausärztin waren nun die ersten Anlaufstellen. Mit meiner Frauenärztin war ich bereits in Kontakt, da ich mit ihr die Antihormontherapie besprochen und angefangen hatte. Außerdem benötigte ich zu jedem Quartal Überweisungen zu den Fachärzten, wenn dort noch Termine stattfanden. So ergab sich dann doch ein recht fließender Übergang – auch wenn unterschwellig eine Unsicherheit bleibt, ob es mit der ärztlichen Betreuung, vor allem wenn es um zusätzliche Untersuchungen bei Fachärzten geht, so reibungslos weiterverlaufen wird.

Ich habe das Gefühl, unter die akute Behandlungsphase einen guten Schlussstrich gezogen zu haben. Denn ich fühle mich im Reinen, mit all dem, was ich entschieden und durchlaufen habe. Mir selbst hat das Schreiben dieses Buches immens geholfen, zu verstehen, zu verarbeiten und Abstand zu dem Erlebten zu gewinnen. Und ich hoffe sehr, dass ich euch mit meiner Geschichte vor allem Hoffnung und Mut vermitteln konnte. Was kommt, das kommt – dessen sollten wir uns immer bewusst sein. Sich verrückt machen, hilft uns nicht weiter. Was aber hilft, ist buntes Konfetti im Herzen – und davon wünsche ich uns allen unendlich viel!



## HILFREICHE LINKS & TIPPS

---

### Anlaufstellen für einen AHB-/Reha-Antrag

- [www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Medizinische-Reha/Anschlussrehabilitation-AHB/anschlussrehabilitation-ahb\\_node.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Medizinische-Reha/Anschlussrehabilitation-AHB/anschlussrehabilitation-ahb_node.html)
- [www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Medizinische-Reha/Onkologische-Reha/onkologische-reha\\_node.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Medizinische-Reha/Onkologische-Reha/onkologische-reha_node.html)
- Speziell für NRW: [www.argekrebsnw.de](http://www.argekrebsnw.de)

---

### Was muss mit in eine Reha?

Ich würde sagen: Alles, was dir guttut und gute Laune macht! Viele kommen mit mehreren Koffern, eigenem Kopfkissen und Decke und richten sich in ihren Zimmern häuslich ein. Meine persönlichen Tipps: viele Sportklamotten, eine Tasche für den Therapieplan, Stift und Wasserflasche sowie ein Bademantel fürs Schwimmbad.

---

**Informationen zur Onkologischen Trainingstherapie**  
[www.staerkegegenkrebs.de/bewegung/onkologische-trainingstherapie-ott](http://www.staerkegegenkrebs.de/bewegung/onkologische-trainingstherapie-ott)

---

**T-RENA – Reha-Sport als Nachsorge nach einer AHB/Reha**  
[www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Nachsorge/T-RENA/t-rena\\_node.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Nachsorge/T-RENA/t-rena_node.html)

---

### **Brustwarzenrekonstruktion**

Tätowierer Andy Engel soll auf dem Gebiet der Brustwarzenrekonstruktion führend sein. Ich habe keine eigenen Erfahrungswerte, sondern diese Empfehlung aus einem Vortrag während der AHB mitgenommen: [www.andy-engel.com](http://www.andy-engel.com)

**Die Diagnose Brustkrebs katapultierte mich völlig aus meinem gewohnten Alltag. Plötzlich sah ich mich unzähligen Ängsten und Sorgen gegenüber. Wie soll ich das schaffen? Was wird die Krebstherapie mit mir und meinem Körper machen? Werde ich je wieder angstfrei leben können? Und werde ich überhaupt wieder gesund?**

Im Juli 2020 wird Katrin Lange mit 41 Jahren zu einer der 70.000 Frauen, die in Deutschland jährlich an Brustkrebs erkranken. Erschwerend kommt für die neue Risikopatientin die Corona-Pandemie hinzu. In diesem Buch gibt sie persönliche Einblicke in ihren Umgang mit dem Krebs, die medizinische Therapie sowie die seelischen Herausforderungen, die mit solch folgenschweren Diagnosen einhergehen.

Katrin Lange schreibt offen und nahbar darüber, wie sie die Behandlung verträgt, welche Menschen sie auf ihrem Weg begleiten und welche Situationen sie belasten. Aber vor allem vermittelt die Autorin, wie sie es mit innerer Stärke schafft, in schwierigen Momenten optimistisch zu bleiben und Schritt für Schritt ihr eigenes Leben zurückzuerobern.

Dieses Buch ist unverblümt ehrlich und zeigt, wie man trotz Schicksalsschlägen die positiven Dinge des Lebens nicht aus den Augen verliert.

”

**Ungefiltert spricht die Autorin über ihre Erkrankung und holt sie damit ein Stück weiter aus der Tabuzone heraus. Eine Geschichte voller Energie, Zuversicht und wertvoller Tipps.“** Anja Lottritz, Fachkoordinatorin Kommunikation bei der DKMS LIFE

**KLHE**  
www.KLHE.de

ISBN 978-3-98538-058-9



9 783985 380589