

MO: LEUTE

DI: SCHAUFENSTER

MI: JUNG

DO: KÖPFE

FR: ESSEN & TRINKEN

SA: O-TON

**Geschenkte Zeit**



Von Doris Wildmann\*

Als Kind wünschte ich mir Spielzeug, später Kleider, und noch später Geld, damit ich mir meine Wünsche selber erfüllen konnte. Heute, als Mutter, wünsche ich mir vor allem Zeit, damit ich in den längst verstaubten Büchern endlich über den Vorspann hinaus lesen kann.

Alles nur Sache der Organisation. Ich hatte mir vorgenommen, über die Jahreswende gemütliche Stunden mit Lesen zu verbringen. Dies hatte offenbar meine Familie gespürt. Unter dem Weihnachtsbaum lag eine dicke Wochenzeitung, die seither am Donnerstag in den Briefkasten flattert: «Die Zeit». Auf einer Karte mit guten Wünschen stand: «Gib Acht, dass dir die Zeit nicht davonfliegt!»

Die Überraschung war gelungen. Schon lange lag neben meinen verstaubten Büchern eine vergilbte «Die Zeit», in der ich mich eigentlich über das aktuelle Geschehen in Deutschland – mein Herkunftsland – informieren wollte. Bloss: Mir hatte man nur «viel Zeit für «Die Zeit» gewünscht, aber nicht geschenkt. So kämpfe ich jetzt am Sonntagmorgen mit der von Donnerstag liegen gebliebenen «Zeit», den Tageszeitungen vom Samstag, der «Sonntagszeitung» und meinen verstaubten Büchern. Mein Geburtstagswunsch: Bitte kein weiteres Zeitungsabo, sondern Zeit für «Die Zeit»!

\* Doris Wildmann aus Niederweningen ist freie Mitarbeiterin dieser Regionalausgabe.

**Aufklärungsarbeit nach besiegtter Krankheit**

Die 71-jährige Neeracherin Erika Rusterholz betreibt eine Website zum Thema Brustkrebs. Dies, nachdem sie die Krankheit selber besiegt hat.

Von Barbara Stotz

**Neerach.** – Bis vor wenigen Jahren hatte die kleine, zierliche Frau mit den blonden Haaren nichts am Hut mit Computern. Lieber pflegte sie ihren Garten an der italienischen Riviera, züchtete in der Voliere in ihrem Haus in Neerach Pinselzungenpapageie und Kanarienvogel oder umsorgte ihre exotischen Kübelpflanzen.

Heute laufen Erika Rusterholz' Computer von morgens um 6 Uhr bis abends um 22 Uhr. Grund: Ihre Website [www.brustkrebsverlauf.info](http://www.brustkrebsverlauf.info) will ständig aktualisiert sein. Laufend beantwortet sie Mails von Rat suchenden Frauen, schreibt Beiträge in Brustkrebs-Internetforen, lädt Vorträge von Medizinerinnen auf die Site und informiert sich über neue Erkenntnisse in der Brustkrebsbekämpfung.

Ihr Engagement rührt daher, dass sie vor drei Jahren selber an Brustkrebs erkrankt ist. Heute ist sie wieder gesund, muss aber mit der Ungewissheit leben, ob später ein Rückfall auftritt oder sich Metastasen in ihrem Körper ausbreiten. Trotzdem fühle sie sich körperlich ausgezeichnet. «Dadurch, dass ich etwas Nützliches mache, bin ich aufgeblüht», erklärt Erika Rusterholz.

**20 000 Besucher**

Mit Hilfe ihres Mannes Roland, mit dem sie seit 45 Jahren verheiratet ist, konzipierte sie die Website. Darauf kann man ihren persönlichen Erfahrungsbericht «Ein Brustkrebs und sein Verlauf» nachlesen und sich umfassend über Brustkrebs, dessen Entwicklung und Behandlungsmethoden informieren. Häufig seien Frauen ratlos und verwirrt nach der Diagnose Brustkrebs: Muss man einen Knoten wirklich entfernen? Und wie sieht die Brust nach der Operation aus? Müssen die Lymphknoten in jedem Fall herausgeschnitten werden? Auf diese und



Erika Rusterholz am Computer: Unter [www.brustkrebsverlauf.info](http://www.brustkrebsverlauf.info) stellt sie Informationen rund um Brustkrebs bereit.

viele andere Fragen findet man auf Erika Rusterholz' Website Antworten. Sämtliche Seiteninhalte sind von Ärzten des Brustkrebszentrums Zürich und des Universitätsspitals Zürich auf ihre Richtigkeit überprüft worden. Letztes Jahr besuchten rund 20 000 Surfer ihre Site.

**Angst vor Verunstaltung**

Erika Rusterholz ist immer noch präsent, was sie im Zusammenhang mit ihrer Krankheit alles durchgemacht hat. Die Hohe und Tiefe. Ihre Verwirrtheit. Der Mangel an Informationen. Anfänglich habe sie sich gegen eine Operation gestraut. Sie fürchtete sich davor, dass ihr sowieso schon kleiner Busen durch Narben und Dellen verunstaltet werden könnte. Erst nach den nötigen Abklärungen im Brustzentrum Zürich und der Zusicherung, dass nur so wenig wie möglich aus ihrer Brust herausgeschnitten würde, meldete sie sich im Universitätsspital Zürich an. Entscheidend sei für sie auch gewesen, dass das noch vorhandene Brustgewebe wieder geformt wurde. «Mir war einfach wichtig, dass man mich (schön) operiert.» So habe sie sich nicht von den Ärzten beirren lassen, die ihr das Gefühl gaben, dass eine Frau in ihrem Alter doch nicht mehr unbedingt schöne Brüste haben müsse. Heute sagt Erika Rusterholz: «Ich habe einen Busen wie ein Teenager.» Bilder ihrer Brust vor, während und nach der Operation sind ebenfalls auf ihrer Website zu sehen.

Ganz allgemein rät sie Frauen, die bei einer Mammografie Verkalkungen oder Knoten in ihren Brüsten entdecken, ein Brustzentrum aufzusuchen. Auch empfiehlt sie den Frauen, vor der Operation Sentinel-Lymphknoten-Biopsie gemacht werden kann: Denn wenn dies möglich ist und der Wächter-Lymphknoten nicht befallen ist, müssen keine weiteren Lymphknoten entfernt werden. Heute wisse man, dass bei der Mehrheit der Frauen die Lymphknoten gar nicht von Krebszellen befallen seien.

Nach dem Eingriff riet man Erika Rusterholz, sich bestrahlen zu lassen, damit allfällig verbliebene Tumorzellen abgetötet werden. «Ich fiel aber nach der Operation in ein seelisches Tief», erinnert sich Erika Rusterholz, «ich wollte mich nicht bestrahlen lassen aus Angst vor den Nebenwirkungen.» Sie zog sich für mehrere

Tage in ihren Blumengarten an der ligurischen Küste zurück. «Plötzlich dachte ich: Und was passiert mit dem Garten, wenn es mich nicht mehr gibt?» Danach kehrte sie nach Hause zurück und liess sich für die Radiotherapie anmelden. Heute sagt Erika Rusterholz: «Ich bin glücklich, ich fühle mich wie 50.»

Nach immer steht sie in engem Kontakt mit den beiden Ärzten des Brustzentrums Zürich und der Onkologie des Universitätsspitals, die sie behandelt haben. Dank diesen Beziehungen kommt sie demnächst zu einem ganz besonderen Auftritt: Am Forum für Senologie (Brustkunde) der Schweizerischen Gesellschaft für Senologie in Laax vom 12. bis 16. Februar hält sie einen Vortrag über Selbsthilfe. «Darauf bin ich sehr stolz», sagt Erika Rusterholz, und strahlt übers ganze Gesicht.

**Vortrag über Selbsthilfe**

Nach dem Eingriff riet man Erika Rusterholz, sich bestrahlen zu lassen, damit allfällig verbliebene Tumorzellen abgetötet werden. «Ich fiel aber nach der Operation in ein seelisches Tief», erinnert sich Erika Rusterholz, «ich wollte mich nicht bestrahlen lassen aus Angst vor den Nebenwirkungen.» Sie zog sich für mehrere

SIEBEN FRAGEN AN SUZANNE RONNER, BIBLIOTHEKEN-BEZIRKSKOMMISSION BÜLACH

**«Die Umstellung kommt beim Leser gut an»**

Sieben Bibliotheken im Bezirk Bülach haben ihre Kinderbücher neu sortiert. Das «Tom»-System soll den jungen Lesern das Suchen erleichtern.

Mit Suzanne Ronner sprach Heinz Zürcher

Frau Ronner, was ist genau mit Themenorientierter Medienpräsentation (Tom) gemeint?

Die Medien – Hörspiele, DVDs und Bücher – werden nicht mehr alphabetisch präsentiert, sondern nach Themen. Eines lautet beispielsweise Lesespass. Dieses ist wiederum unterteilt in Abenteuer, Fantasie, Hexen & Zauberer, Ich kann lesen, Immer aktuell, Krimi, Leseprofi, Lustiges, Märchen und Zum Vorlesen.

Was bringt diese Umstellung den Lesern?

Das Tom-System ist vorerst grundsätzlich auf Kinderbücher ausgerichtet. Den Kindern erleichtert es die Suche. Denn im Vorschulalter und in der Unterstufe können Kinder noch nicht viel mit Autorennamen anfangen. So finden sie zu einem bestimmten Thema entsprechende Belletristik, Sachbücher und Bilderbücher. Gleichzeitig haben wir die meisten Medien aus den Regalen genom-



Bibliothekarinnen Ronner, Besucherin Michelle: Leichtere Suche.

men und in Tröge gelegt. Das erleichtert das Schmökern.

Wo finden Kinder beispielsweise «In 80 Tagen um die Welt»?

Bei uns ist es unter Lesespass/Immer aktuell zu finden, weil es ein Klassiker ist. Aber es könnte geradeso gut in der Abteilung Abenteuer abgelegt sein.

Ist das nicht verwirrend?

Wenn der Leser den Buchtitel kennt, können wir ja immer noch im Computer nachschauen, in welchem Medientrog sich das gesuchte Buch befindet. Ich denke, die Umstellung ist vor allem für jene schwierig, die die Bibliothek umstellen mussten. Wo welches

Buch hinkommt, hat manchmal intern für Diskussionsstoff gesorgt.

Ist nicht vorgegeben, in welchen Trog die Bücher gelangen?

Gegeben sind nur die Themenbereiche und Abteilungen. Jede Tom-Bibliothek kann selbst entscheiden, in welcher Rubrik sie die Medien ablegt.

Wie kommt die Umstellung bei den Lesern an?

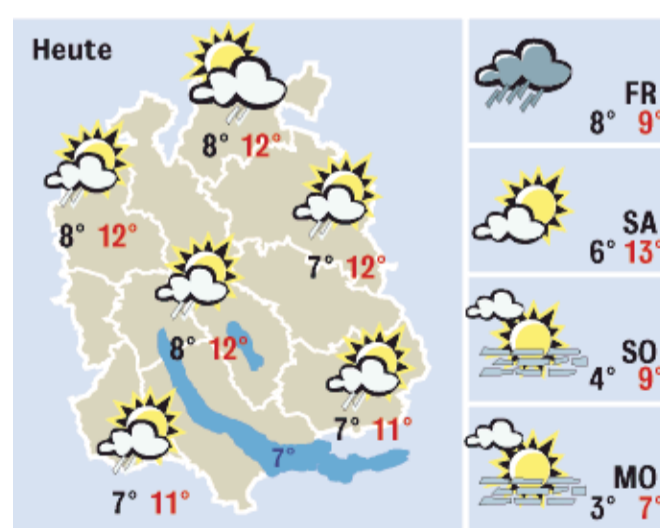
Grundsätzlich gut. Schwieriger wird die Suche, wenn Eltern mit den Kindern vorbeikommen und nur den Autor eines Buches kennen. Natürlich finden wir es trotzdem. Aber der Suchaufwand ist etwas grösser.

Werden bald auch Erwachsene ihre Medien nach dem Tom-System suchen?

Längerfristig wahrscheinlich schon. Gut möglich ist, dass die Bücher für Erwachsene in Belletristik, Schweizer Literatur und Biografien unterteilt wird. Im Verlauf dieses Jahres werden wir auch die Medien für Mittelstufen- und Oberstufenschüler neu präsentieren. Aus Platzgründen im ersten Schritt aber nur die Belletristik. Vor allem bei Krimis und Serien ist es teilweise bemühend, wenn sie nach Autoren aufgesplittet sind.

**Die Teilnehmer**

**Bülach.** – Am kantonalen Tom-Projekt haben sich sieben Bibliotheken beteiligt. Alle sind aus dem Bezirk Bülach. Themenorientierte Medienpräsentation für Kinderbücher gibt es in den Bibliotheken in Bassersdorf, Dietlikon, Hüntwangen, Kloten, Nürensdorf, Opfikon und Wil. Andere Gemeindebibliotheken haben sich wegen finanziellem oder zeitlichem Aufwand nicht am Projekt beteiligt. 72 000 Franken sind für das Projekt der sieben Bibliotheken budgetiert. 27 000 Franken bezahlt der Kanton Zürich, den Rest die beteiligten Bibliotheken. (hz)



DAS WETTER IM UNTERLAND

**Mix aus Sonne und Wolken**

Am Morgen sind noch dichtere Wolken einer schwachen nächtlichen Störung vorhanden. Nachdem sich diese aufgelockert haben, gibt es einen freundlichen Mix aus Sonne und Wolken. Im Laufe des Nachmittags verdichtet sich die Bewölkung wieder langsam. Mit maximal 12 Grad ist es auch heute wieder mild. Es weht ein tagsüber immer stärkerer Südwestwind.

**Bergwetter:**  
Hörnli teilweise sonnig 6°  
Üetliberg teilweise sonnig 8°  
Lägern teilweise sonnig 8°  
Pfannenstiel teilweise sonnig 8°

**Schadstoffe:**  
Messstation Messwert Grenzwert  
Winterthur µg/m³ µg/m³  
Feinstaub PM10 15 50  
Stickoxide NO2 35 80  
Ozon O3 11 120  
PM10, NO2: Mittelwerte des Vortages.  
O3: Max. Stundennittel des Vortages.

**Prognosen:**  
Nach einer stürmischen Nacht ist es morgen Freitag unbeständig und zeitweise nass. Am Samstag gibt es zuerst noch dichtere Wolken, sonst scheint häufig die Sonne, dies bei sehr milden Temperaturen.



Peter Wick, MeteoNews  
Persönliches Wettertelefon:  
0900 575 775 (Fr. 2.80/Min.)