

Zuversicht trotz Brustkrebs

Erika Rusterholz ist 71, **Eva Aeschimann** 39. Beide Frauen teilten dasselbe Schicksal: Bei ihnen wurde Brustkrebs diagnostiziert. Nach dem ersten Schock nahmen die zwei Frauen den Kampf gegen den Tumor auf. Jede auf ihre Weise.

Text **Ginette Wiget** Fotos **Franca Pedrazzetti**

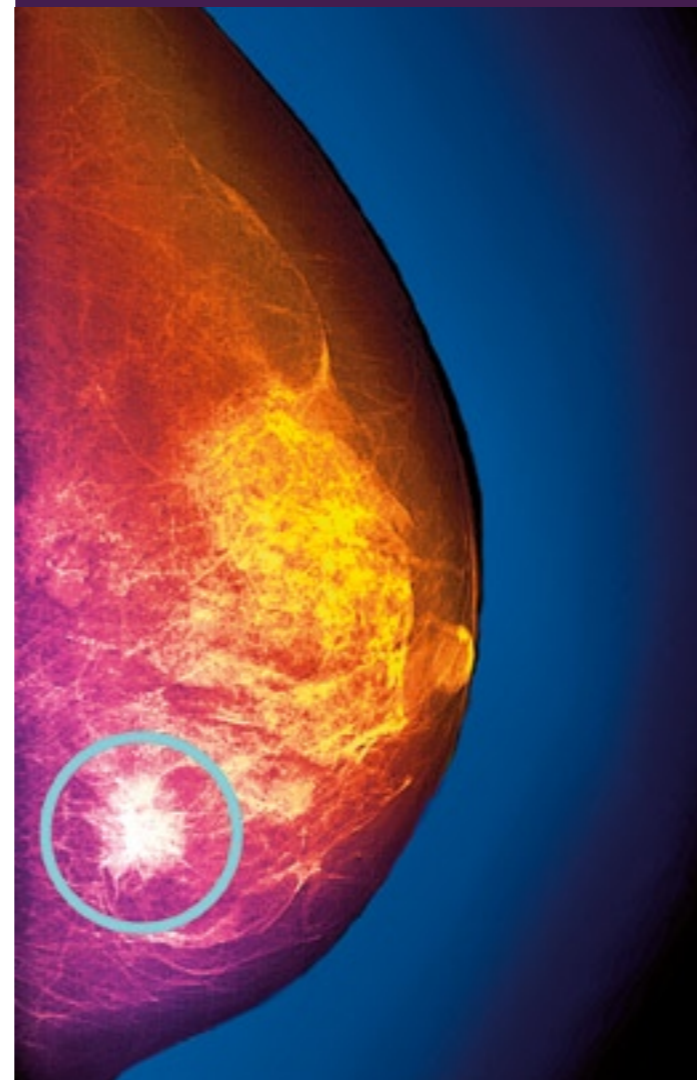
Noch wichtiger als die geliebte Kaffeemaschine ist der 71-jährigen Erika Rusterholz der Computer. Wenn sie um sechs Uhr aufsteht, setzt sie sich zuerst vor den Bildschirm und sieht nach, wie viele Menschen am Vortag ihre Internetseite «Ein Brustkrebs und sein Verlauf» besucht haben. Seit drei Jahren steckt die Frau mit der mädchenhaften Figur ihre ganze Energie in dieses Projekt. Mit Erfolg. Jeden Monat wird ihre Seite 3000- bis 4000-mal angeklickt, meist von Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind und nach Informationen suchen.

Erika Rusterholz hatte selbst Brustkrebs. Als sie vor vier Jahren von ihrem Arzt erfuhr, dass die Veränderungen in ihrer Brust bösartig sind, liess sie die Behandlung stoisch über sich ergehen. Das vom Krebs befallene Gewebe wurde herausoperiert, die Brust neu geformt. Nach der Operation fiel Erika Rusterholz jedoch in ein seelisches Tief. Nicht weil sie be-

fürchtete, dass der Krebs wieder kommen könnte, sondern weil ihr das Aussehen der Brust zu schaffen machte. «Als Mädchen war ich dick und litt darunter. Mit dreissig fing ich an, auf meinen Körper zu achten.» Seither legt Erika Rusterholz viel Wert auf ihr Äusseres. Der Schock war gross, als sie zum ersten Mal die wulstigen Operationsnähte sah. Zudem war ihr kleiner Busen noch kleiner geworden. «Ich fragte mich, ob es wirklich nötig war, so viel Gewebe aus meiner Brust herauszuschneiden.»

Entscheidung fürs Bestrahlen

Hinzu kam die Angst vor der Bestrahlung – sie ist ein wichtiger Teil der Krebstherapie und zerstört die nach der Operation zurückgebliebenen Tumorreste. «Ich befürchtete Nebenwirkungen und machte mir Sorgen, dass sich meine sensible Haut nach der Bestrahlung nicht mehr erholen würde», sagt sie. Um zu einer Entscheidung zu kommen, zog sie sich für einige Tage an die ligu- ▶▶



Röntgenbild einer Brust mittels Falschfarbenaufnahme, auch Mammografie genannt. So können bösartige Wucherungen (eingekreist) entdeckt werden.

Foto: Okapia

Bei Erika Rusterholz, 71, wurde vor vier Jahren Brustkrebs festgestellt.



Vor knapp drei Jahren aufgeschaltet, ist Erika Rusterholz' Internetseite heute weitherum bekannt.



«Die Frauen sollen wissen, was auf sie zukommt. Wer informiert ist, hat weniger Angst.»

Erika Rusterholz

rische Küste Italiens zurück, wo sie eine Wohnung und einen Garten mit exotischen Pflanzen besitzt. Irgendwann fragte sie sich: «Wer hegt und pflegt die Pflanzen, wenn es mich nicht mehr gibt?» Sie entschloss sich trotz ihrer Bedenken für die Bestrahlung.

In jenen Wochen während der Bestrahlung fing Erika Rusterholz an, alle Dokumente ihrer Krankheitsgeschichte zusammenzusuchen und mit Kommentaren zu versehen. Sie hatte die Idee, die Dokumentation ihren Ärzten für Studentenkurse zur Verfügung zu stellen. «Die Arbeit half mir, die finsternen Gedanken aus meinem Kopf zu vertreiben.» Ihre Ärzte waren vom Ergebnis begeistert. Bald darauf wurde die Dokumentation in Studentenkursen verwendet. Die Ärzte luden Erika Rusterholz ein, regelmässig an ihren Kursen teilzunehmen – als Vorzeigepatientin, die von den Studenten ausgefragt und abgetastet werden darf. Erika Rusterholz nahm die Aufgabe freudestrahlend an. Doch all das war

ihr nicht genug. «Ich wollte meine Erfahrungen unmittelbar an Menschen weitergeben, die an Brustkrebs erkrankt sind.»

Die Frau, die sich seit Jahren dagegen gewehrt hatte, einen Computer zu benutzen, die immer gesagt hatte, «das lerne ich nicht mehr», machte sich mit der Hilfe ihres Ehemannes Roland daran, eine eigene Homepage auf die Beine zu stellen. «Bald war ich angefressen.» Nach wochenlanger Arbeit entstand ein persönlicher Erfahrungsbericht mit Bildern und vielen Informationen über Brustkrebs.

Am 30. November 2004 wurde die Homepage aufgeschaltet – und niemand im Internet nahm Notiz davon. Jedenfalls am Anfang. Doch Erika Rusterholz gab nicht auf. Sie schrieb Beiträge in Brustkrebs-Foren und machte dabei Werbung für ihre Homepage. Bald fanden erste Besucher auf ihre Seite. Und es wurden immer mehr. Heute ist das Informationsportal von Erika Rusterholz weitherum bekannt.

Erika Rusterholz widmet der Internetseite viel Zeit. «Zu viel Zeit, findet mein Mann manchmal, denn ich vergesse darüber oft das Haushalten», sagt sie und lächelt verschmitzt. Täglich sitzt sie vor dem Computer, manchmal stundenlang, aktualisiert ihre Einträge, beantwortet Anfragen von ratsuchenden Frauen und informiert sich im Internet über den neusten Stand der Brustkrebsforschung.

Wer ihre Seite besucht, erfährt zum Beispiel, auf welche Arten heutzutage Gewebeprobe entnommen werden, was nach einer Operation beachtet werden muss und welche Frauen eine Chemotherapie brauchen. Ein Rat, den Erika Rusterholz allen Frauen gibt, ist, sich gleich an ein zertifiziertes Brustzentrum zu wenden, falls ein Verdacht auf Brustkrebs besteht. «Dort werden die Frauen von einem erfahrenen Team aus Röntgenärzten, Krebspezialisten, Gynäkologen und Chirurgen behandelt.»

Damit sich auf ihrer Internetseite keine Fehler einschleichen, wird alles, was sie veröffentlicht, von Ärzten überprüft. Einer von ihnen ist der Gynäkologe Mathias Fehr vom Brust-Zentrum des Universitätsspitals Zürich. Er hat Erika Rusterholz operiert. Über seine Patientin sagt er: «Wenn diese Frau etwas macht, macht sie es gründlich.» Ihre Homepage ist für ihn etwas Aussergewöhnliches. «Ich kenne keine andere Patientin, die ihre Krankengeschichte für die Öffentlichkeit dokumentiert hat.» Vor allem aber sei die Dokumentation von Erika Rusterholz grundehrlich – was manche Frauen vielleicht sogar etwas abschrecken könnte. Wer sich auf der Homepage durchklickt, weiss, was Mathias Fehr damit meint. Es sind viele Fotos ihrer Brust zu sehen – nach der Operation, nach der Bestrahlung und heute. «Ich will die Frauen da-

Foto: Blickwinkel

Antworten zum Thema Brustkrebs

Wie hoch ist die Chance zu überleben?

Wie häufig ist Brustkrebs?

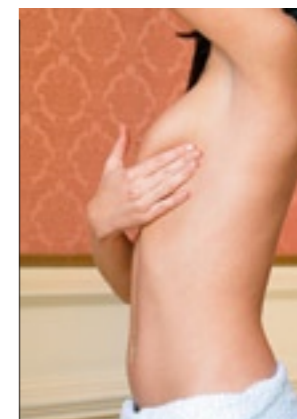
Im Laufe des Lebens erkrankt jede zehnte Frau an Brustkrebs. In der Schweiz gibt es nach Angaben der Krebsliga Schweiz jedes Jahr etwa 5300 neue Fälle von Brustkrebs. Rund 1350 Frauen sterben in der Schweiz jährlich daran.

Wie hoch ist die Chance, den Brustkrebs zu überleben?

Fünf Jahre nach der Diagnose leben noch nahezu achtzig Prozent der erkrankten Frauen. Seit den Neunzigerjahren überleben in der westlichen Welt immer mehr Frauen die Krankheit, dank wirksameren Medikamenten sowie besseren Früherkennungsprogrammen – je eher ein Brustkrebs entdeckt wird, desto grösser die Heilungschancen.

Was sind die grössten Risikofaktoren?

Die zwei wichtigsten und nicht beeinflussbaren Risi-



Jede Frau sollte vorsorglich – am besten in den Tagen nach der Monatsblutung – die Brüste auf Veränderungen abtasten.

kofaktoren sind Alter und Geschlecht – es erkranken fast nur Frauen an Brustkrebs. Und je höher das Alter, desto höher das Risiko. So sind 77 Prozent aller Frauen zum Zeitpunkt der Diagnosestellung über fünfzig Jahre alt. Stärker gefährdet sind auch Frauen, die eine Mutter, Tochter oder Schwester mit Brustkrebs in der Familie haben.

Daneben gibt es noch zahlreiche weitere Einflüsse, die das Risiko von Brustkrebs leicht erhöhen, wie die Antibabypille, eine Hormontherapie nach den Wechseljahren, das Rauchen oder die Ernährung.

Was kann ich selbst zur Vorbeugung tun?

Einmal im Monat sollte jede Frau ihre Brüste abtasten, am besten in den Tagen nach der Monatsblutung, dann ist die Brust besonders weich. Sind einseitige Veränderungen in Form, Grösse und Farbe der Brust zu sehen oder sind Verhärtungen, Einziehungen oder Vorwölbungen zu spüren, ist es ratsam, einen Frauenarzt aufzusuchen.

Was ist eine Mammografie?

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust. Dabei sollen krankhafte Veränderungen der Brust frühzeitig entdeckt werden.

mit nicht abschrecken. Sie sollen wissen, was auf sie zukommt. Wer informiert ist, hat weniger Angst», sagt sie.

So unglücklich Erika Rusterholz damals über das Aussehen ihrer Brust nach

der Operation war, so zufrieden ist sie heute mit dem Ergebnis: Die Haut hat sich von der Bestrahlung vollständig erholt, die Narben von der Operation sind kaum mehr sichtbar, und die Brust ist ►►

ANZEIGE



Rostwasser?
Sanieren
der Leitungen statt ersetzen
Günstig. Sauber. Schnell.
1987-2007 20 Jahre Erfahrung
www.liningtech.ch



Lining Tech AG
8807 Freienbach SZ
Tel. 044 787 51 51
Büro Basel: Tel. 061 723 86 38
Büro Visp VS: Tel. 027 946 56 68



Lining Tech
Die Nr. 1
für Rohr-Innensanierung

Mit Humor gegen das Karzinom

Der Brustkrebs trug Ängste, Trauer und Schmerzen in **Eva Aeschimanns** Leben. Dann folgte die Einsicht: Humor ist ein rezeptfreies Heilmittel. Sie kaufte sich heitere Bücher und Hörbücher, und ihre Lebensfreude kehrte zurück.

Donnerstag, 16. Februar

2006. Es war genau 11 Uhr 32, als meine Hausärztin sagte: «Frau Aeschimann. Sie haben Brustkrebs.» Kann das sein? Deshalb war ich doch gar nicht bei ihr? Sie sollte mir nur die Fäden an den drei Narben entfernen. Zwei am Bauch, einen Faden in der Achselhöhle. Dort, wo mich in den letzten Monaten einmal mehr Lipome (gutartige Wucherungen von Fettgewebe) geplagt hatten.

Noch heute kann ich mich gefühlsmässig in diesen Augenblick zurückversetzen. Damals konnte ich mit dem viel zitierten Spruch «Humor ist, wenn man trotzdem lacht» nicht viel anfangen. In den ersten Tagen nach der Krebs-Diagnose war mir nicht ums Lachen.

Bis Ende 2006 drehte ich meine Runden auf dem Therapie-Karussell. Erst Operation und Amputation der linken Brust, danach acht Zyklen Chemotherapie, Haarverlust und 28 Bestrahlungen. Wien und Salzburg feierten Mozart, Deutschland feierte die Fussball-WM und ich jeden einzelnen abgeschlossenen Therapieschritt.

«Brustkrebs? Daran stirbt man heute nicht mehr, oder?», war meine erste Frage an meine Hausärztin. «Nun ... wir werden jedenfalls alles dafür tun, dass Sie gesund werden. Da gehen wir gemeinsam durch! Sie schaffen das!»



Eva Aeschimann, 39, ist Germanistin und Journalistin. Im Jahr 2006 erkrankte sie an Brustkrebs. Operationen, Chemotherapie und Bestrahlungen folgten. Eva Aeschimann lebt mit ihrer Lebenspartnerin in Schüpfen BE.

Das habe ich – und ich bin stolz darauf! Der Optimismus meiner Ärztin und drei Einsichten haben mir durch alle Prozeduren geholfen.

Die erste Einsicht: Heiterkeit macht Widrigkeiten erträglicher. – Der Brustkrebs brachte Ängste, Trauer, Schmerz und Schmerzen in mein Leben. Aber sie waren zu ertragen dank der Unterstützung von Familie und Freundeskreis, von medizinischen und therapeutischen Fachleuten. Und dank meines Humors. Ein lustiger Spruch, ein Witz in belastenden Situationen lenkte von Ängsten ab. Schon kurz nach der Diagnose habe ich mir eine tägliche Lektüre in einem Witz-Buch verschrieben. Dies mit dem Ziel, mit einem

Lächeln einzuschlafen. Und vielleicht auch mit einem Lächeln durchzuschlafen und aufzuwachen.

Meine Umgebung habe ich aufgefordert, immer einen Witz oder einen «träfen» Spruch petto zu haben. Zudem habe ich Bücher und Hörbücher von heiteren Autoren gelesen und gehört. Dies alles waren bewusste Entscheide für Heiterkeit in meinem Leben.

Die zweite Einsicht: Humor schadet der Krankheit. – Ich habe gelernt und erlebt, dass Lachen gesund ist. Lachen hat keine unerwünschten Wirkungen. Und durch übermässiges Lachen erhöhen sich auch nicht die Prämien der Krankenkasse. Heiterkeit und Lachen haben positive

Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Heiterkeit hilft beim Abbau von Stress und lenkt von trüben Gedanken ab, Lachen bewirkt die Ausschüttung von schmerzstillenden Hormonen. Humor schadet der Krankheit und steigert die Lebensfreude. Humor ist ein rezeptfreies Heilmittel.

Die dritte Einsicht: Die Wahl der Perspektive ist frei. – Vieles im Leben lässt uns keine Wahl. Mein Brustkrebs drang ungefragt in mein Leben ein.

Während der ersten Untersuchungen hatte ich keine Ahnung, wie weit die Krankheit fortgeschritten war. Ich wusste einzig, dass ich bereit war, für ein Weiterleben viel an Zeit, Therapien und Mühen zu investieren. Und trotzdem hatte ich eine Wahl: Es blieb mir überlassen, einen Literbecher mit fünf Dezilitern Wasser als halb voll oder halb leer zu bewerten. Beides stimmt. Aber nur die optimistische Sicht der Dinge hat mich unterstützt.

Wo immer möglich, habe ich negative Stimmungen in positive gekehrt. Selbstverständlich habe auch ich immer wieder ungute Gefühle erlebt, aber eben auch viele positive. Und diese habe ich als Hilfsquelle bei Schwierigkeiten in Anspruch genommen.

Die bewusste Pflege von Humor und Heiterkeit bei Krisen im Lebenszyklus bietet die Möglichkeit, sich zu entwickeln und Schwierigkeiten zu meistern. Es ist eine Frage der Wahl. Und die haben wir alle. ■

Kampf dem Krebs

Jedes Jahr wird im Oktober weltweit auf das Thema Brustkrebs aufmerksam gemacht. Zum achten Mal führt die Krebsliga Schweiz eine landesweite Informationskampagne über Brustkrebs durch. Themenschwerpunkte dieses Jahr sind Brustkrebs-Risiken und Früherkennung.

Eine Liste mit allen Veranstaltungen und Aktivitäten in der Region ist auf der Internetseite einzusehen. www.breastcancer.ch

Die Beratungs-Hotline der Krebsliga bietet im Oktober einen Zusatzdienst unter der Gratisnummer 0800 11 88 11 an: Jeden Mittwoch zwischen 10 und 13 Uhr beantworten Fachärztinnen Fragen zum Thema Brustkrebs.

schön geformt. «Heute bin ich stolz darauf, was ich habe.»

Erika Rusterholz muss halbjährlich zur Nachsorge-Untersuchung, da sich bei Brustkrebs auch nach Jahren wieder bösartige Tumore bilden können. Dennoch ist sie überzeugt, dass der Krebs nicht zurückkehrt. «Die Arbeit an der Homepage hält mich in Schwung.» Auch die vielen Zuschriften und Dankeschreiben von Frauen, die ihre Seite besucht haben, tun gut. «Sie beweisen, dass richtig ist, was ich mache.»

Trotzdem genügt ihr die Arbeit an der Homepage nicht mehr. Erika Rusterholz hat schon das nächste Ziel vor Augen: Sie würde gern öffentliche Vorträge über Brustkrebs aus Sicht einer Patientin halten, am liebsten vor Fachpublikum. Auf die Idee kam sie letzten Februar, als sie auf einem Ärztekongress zwei Vorträge halten durfte: «Das war das Grösste für mich.»

Auch wenn sie sich die Krankheit lieber erspart hätte, habe der Krebs ihr Leben bereichert, sagt sie. Das mag zunächst seltsam klingen. Doch Erika Rusterholz macht klar, was sie damit meint. «Die Homepage hat meinem Leben einen neuen Sinn verliehen.» Und der Krebs hat noch mehr bewirkt: Früher habe sie ihre Gefühle meist für sich behalten. «Heute zeige ich sie. Ich bin zugänglicher, herzlicher geworden.» ■

Die Internetseite von Erika Rusterholz:

www.brustkrebsverlauf.info

«Von Krebs betroffen? Ihre Bedürfnisse ins Zentrum gerückt!» Unter diesem Motto organisiert die Krebsliga Schweiz am 10. November 2007 ein Patienten-Forum an der Universität Zürich-Irchel. Infos: www.swisscancer.ch/patientenforum oder Krebstelefon 0800 11 88 11, Mo – Fr 10 – 18 h

ANZEIGE

Dieser Beutel bekämpft Husten, weil er's in sich hat.

Umstellung der Sidroga Therapie- und Heilpflanzentees auf kontrollierten integrierten Anbau!

So wirkt die Heilkräutermischung im Sidroga® Brust- und Hustentee:

- Entzündungshemmend.
- Reizmildernd.
- Schleimlösend bei Erkältungshusten.
- Erleichtert das Abhusten.
- Nur in Ihrer Apotheke und Drogerie.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Anwendungsgebiet: Bei übermässiger Bildung von zähem Schleim, z.B. Erkältungshusten.

Sidroga AG, 4800 Zofingen

www.arzneitee-qualitaet.ch