

LEBEN



Martina Hagspiel
kann wieder lachen.
Mit 32 Jahren
wurde ihr Brustkrebs
diagnostiziert. Heute
will sie Betroffenen
Mut machen

Mein Leben nach der Diagnose

Bösartige Tumore sind nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Drei Frauen erzählen, wie sie gegen **Krebs** gekämpft haben, wie es ihnen heute geht und wie sie mit der ständigen Angst umgehen, wieder zu erkranken

Von Sinah Edhofer; Fotos: Matt Observe

Im Jahr 2014 erkrankten laut Statistik Austria 39.000 Menschen in Österreich an Krebs. Die häufigste Art der Erkrankung bei Frauen ist der Brustkrebs, bei Männern der Prostatakrebs. Obwohl das Risiko sinkt, steigt gleichzeitig die Zahl der Neuerkrankungen. Grund dafür seien die Alterung der Bevölkerung und die steigende Lebenserwartung, so Statistik Austria. Denn mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko, an Krebs zu erkranken. Die verbesserten Diagnosemethoden tragen außerdem zur Früherkennung und somit zur steigenden Zahl festgestellter Neuerkrankungen bei.

Österreich liegt bei den Überlebensraten in europäischen Spitzenfeld. Nur in Schweden, Island und Frankreich überwinden mehr Menschen die heimtückische Krankheit. Das relative Fünf-Jahre-Überleben von Krebspatienten ist seit dem Jahr 1994 von 48 auf 61 Prozent gestiegen. Doch das ändert nichts an der Schwere und am Schock der Diagnose.

Martina Hagspiel Diagnose: Brustkrebs

Die Marketingverantwortliche Martina Hagspiel war 32 Jahre alt, als sie den Knoten in ihrer Brust spürte. Eigentlich viel zu jung, um Brustkrebs zu haben. Zum Arzt ging sie trotzdem. „Man hat mir gesagt, ich solle mich nicht hysterisch machen“, erzählt sie. Wie sich herausstellte, war der Tumor aber doch bösartig, die Lymphknoten waren bereits befallen. „Als ich die Diagnose erfuhr, war ich geschockt. Man ist traumatisiert, wie in Watte gepackt. Alles, was man dann noch hört, ist, dass man

Krebs hat“, erinnert sich Hagspiel an diesen traumatisierenden Moment. Die Informationen, die man ihr gab, waren schwer einzuordnen. „Es dringen nur Fragmente zu einem durch, anhand derer man wichtige Entscheidungen fällen muss.“ Ihr damaliger Lebensgefährte stand ihr in dieser

Zeit bei. Nach der Diagnose ging alles sehr schnell: „Um acht Uhr morgens bin ich in die Klinik in Innsbruck und habe mich untersuchen lassen und hatte eine Biopsie. Am frühen Nachmittag hatte ich die Ergebnisse, und der Therapieplan stand bereits.“ Chemo, Bestrahlung, Operationen ▶

„Glück ist am Ende einfach. Wenn Du gesund bist, dann ist das schon die halbe Miete“

Martina Hagspiel
Gründerin von www.kurvenkratzer.at, Marketingexpertin

Bis -35% auf Sanitär und Fliesen beim großen Tenne-Oktoberfest!



-35% Rabatt: statt € 2.413,80 kostet das wunderschöne Badmöbel 9020 nur € 1.569,-!

O'zapft is – Oktoberfest bei Tenne!

Tenne feiert das Fest aller Feste mit zünftigen Rabatten von bis zu -35% auf unzählige Sanitär- und Fliesenprodukte. Bis zum 13. Oktober 2018 können Besucher in sämtlichen Tenne-Schauräumen nicht nur designvolle Badmöbel, edle Armaturen oder hochwertige Fliesen zu sensationell niedrigen Preisen ergattern. Obendrauf gibt es auch noch g'schmackige Brezeln, sowie eine Kiste Bier ab einem Einkauf von 1.000,- Euro gratis dazu!

Weitere Informationen finden Sie unter www.tenne.at oder Tel.: 0316/26 25 24

WERBUNG

LEBEN

und Hormontherapie bestimmten von da an ihren Alltag. Die Chemo war hart für Martina Hagspiel. Sie hatte mit allen nur erdenklichen Nebenwirkungen zu kämpfen: „Man erkennt sich kaum mehr im Spiegel. Binnen weniger Tage und Wochen altert man um Jahrzehnte, man nimmt zu, bekommt ein Mondgesicht wegen dem Kortison. Und dann ist da noch der Haar ausfall.“

Hagspiel fasste den Entschluss, sich den Kopf zu rasieren, um nicht dabei zusehen zu müssen, wie ihr büschelweise das Haar ausfiel. „In diesem Moment kommt es erst so richtig bei einem an, dass man krank ist, wenn einem da ein völlig anderer Mensch aus dem Spiegel entgegenblickt. Da realisiert man erst, was mit einem passiert.“

Mit ihrer Familie und ihren Freunden spricht sie viel über den Krebs und über das, was mit ihr passiert. Ihr Umfeld leidet mit ihr, manchmal fühlt sie sich in der Pflicht, ihre Liebsten sogar zu trösten. So gehe es vielen Betroffenen, meint sie. „Am schlimmsten ist es, seinen Angehörigen zu sagen, was los ist. Man kommt in die absurde Situation, dass man den Gegenüber dafür trösten will, dass man selber krank geworden ist.“ Deshalb hat sie den Verein „Kurvenkratzer – Influcancer“ (www.kurvenkratzer.at) gegründet, der als digitales Portal die Erfahrungen und Sichtweisen von Patienten und Angehörigen darstellt. In Videobeiträgen erzählen Betroffene von ihrem Schicksal und machen so anderen Mut. „Kurvenkratzer habe ich gegründet, weil ich bemerkt habe, dass mein Umfeld viel zu wenig Unterstützung bekommen hat“, so Hagspiel. „Als Patientin hat man keine Energie, um zu helfen, und auch nicht die Erfahrungswerte.“ Hagspiel und ihr Team wollen das Tabuthema aufbrechen und Menschen dazu bringen, über Krebs zu sprechen. Andere sollen von den eigenen Erfahrungen mit der Krankheit profitieren können.

Martina Hagspiel kann ihr Leben heute wieder genießen und steckt viel Energie in ihr Projekt. Doch die Chemo- und die Antihormontherapie, durch die sie in den künstlichen Wechsel kam, haben Spuren hinterlassen. Knochenschmerzen und eine andauernde Müdigkeit sind als Folgen der Behandlung geblieben. Sie ist auch nicht mehr so belastbar wie früher. „Ich werde extrem müde, wenn ich längere Zeit zu viele Menschen um mich habe. Das laugt mich aus.“ Ihre Energiereserven sind schneller erschöpft als vor der Krankheit. Ihre Botschaft: „Ich wünsche mir, dass



„Ich hatte immer das Gefühl, dass die Ärzte genau wissen, was sie tun. Mein großes Glück ist, dass ich ein sehr positiver Mensch bin“

Katrin Weber

In der Ausbildung zur Pflegefachassistenz, Grafikerin

mehr über die Langzeitfolgen nach einer Chemotherapie gesprochen wird. So viele sind davon betroffen.“

Katrin Weber **Diagnose: Brustkrebs**

Als sich Katrin Webers verschmuster Kater eines Tages auf ihre Brust legte, spürte sie den Knoten. Das war 2015. „Ich wusste, da stimmt was nicht.“ Sie ging sofort zum Arzt, drei Wochen später kam die Diagnose. Die Behandlung wurde schnell in die Wege geleitet. Als sie hörte, dass sie eine Chemotherapie brauchen würde, war sie geschockt, versuchte aber, positiv zu bleiben und zu vertrauen: „Ich hatte immer das Gefühl, die Ärzte haben einen Plan und wissen, was sie tun.“ Die Chemotherapie schlug gut an, doch auch sie kämpfte mit den Nebenwirkungen. „Ich hantelte mich von Tag zu Tag. Mein Glück ist, dass ich ein sehr positiver Mensch bin“, so die heute 41-Jährige. „Ich habe mich nicht unterkriegen lassen und versucht, weiterhin Dinge zu tun, die mir Spaß machen.“

Sie ging ins Kino, machte Spaziergänge, arbeitete im Garten, traf Freunde. Sogar nach Kroatien ist sie gefahren. „Ich machte alles, was halt ging.“ Alles außer Sport. „Das wäre körperlich nicht möglich gewesen.“ Freunde und Familie waren von Anfang an eingeweiht und unterstützten sie, wo sie nur konnten, kochten für sie, wenn sie selber nicht dazu in der Lage war. Auf Facebook machte sie ihre Erkrankung dann öffentlich. „Ich habe gemerkt, dass es ohnehin die Runde gemacht hat. Die Reaktionen waren unglaublich. Es gab so viel Zuspruch. Das war überwältigend.“

Die letzte Chemo erhielt sie im September 2015, im Oktober darauf wurde operiert. Weber erfuhr, dass sie eine Brust verlieren würde. „Das war ein riesiger Schock“, erinnert sie sich. „Der Morgen vor der OP war der schlimmste Moment. Ich wusste, jetzt nehmen sie mir ein Stück weg.“ Weber versuchte, nicht mit ihrem Schicksal zu hadern. Die OP verlief gut. „Als ich die Narbe dann zum ersten Mal sah, hatte ich das Gefühl, dass sie irrsinnig schön und sauber war.“

Sie beschloss, dass sie keine weitere Operation mehr machen wollte. „Aber dann kam der Frühling, und ich zog eines meiner Sommerkleider an. Da wurde ich wehmütig.“ Im Mai dieses Jahres unterzog sie sich einer Operation zum Brustaufbau. Heute fühlt sie sich wohl in ihrem Körper. „Manches ist sogar besser als vorher: Ich mache zum Beispiel mehr Sport!“ Was ihr aber geblieben ist, sind gelegentliche ►

LEBEN

Schwindelanfälle und Sehstörungen. Auch ihr Kurzzeitgedächtnis leidet manchmal. Doch Katrin lebt und hat ihre Traumata überwunden. „Ich habe Frieden damit geschlossen.“

Claudia Braunstein
Diagnose: Zungenkarzinom,
Gebärmutterhalskrebs

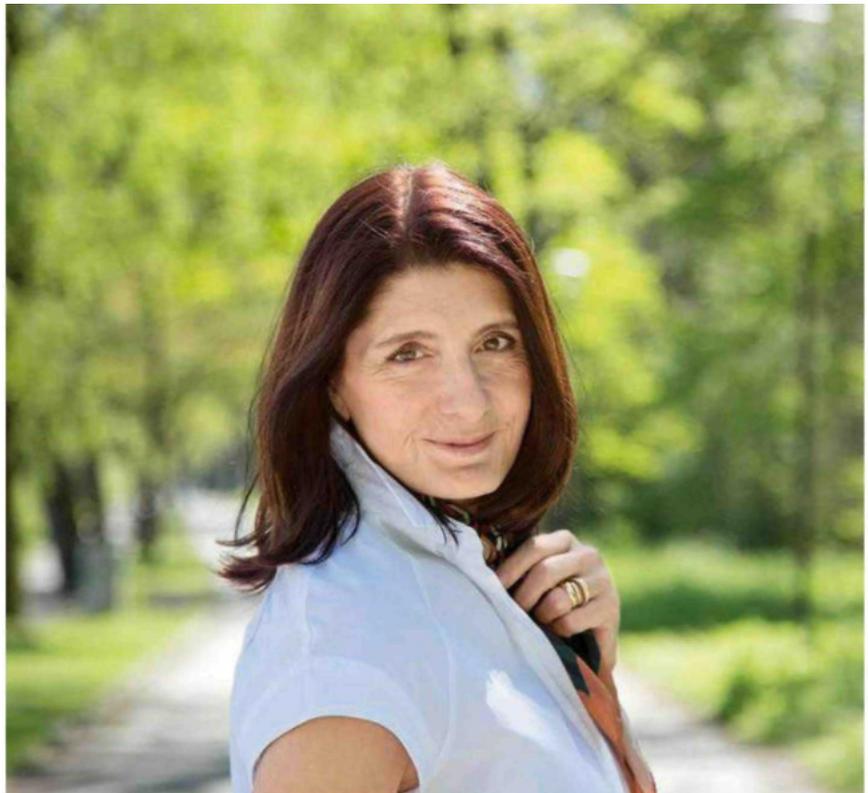
Die Geschichte der 56-jährigen Salzburgerin bewegt und berührt mindestens so sehr wie ihr unbändiger Optimismus und die große Besonnenheit, mit der sie über die schwersten Monate ihres Lebens spricht.

Vor sieben Jahren wurde ihr ein Zungenkarzinom diagnostiziert. Die Nachricht habe sie fast nüchtern aufgenommen, erzählt sie: „Es klingt ungewöhnlich, aber nach der Diagnose war ich sehr mit mir im Reinen. Ich wusste, die einzige Chance zum Überleben war, dass ich mich dem stellen und den Ärzten vertrauen muss.“ Mehr als zehn Stunden Operationen brachte sie hinter sich, dazu kam Bestrahlung und ein Luftröhrenschnitt. Ein halbes Jahr konnte Claudia Braunstein nicht sprechen. Sie nahm 18 Kilogramm ab, wurde durch eine Magensonde ernährt.

Die einst so umtriebige Geschäftsfrau war plötzlich nur noch ein Schatten ihrer Selbst. Ein Viertel ihrer Zunge wurde entfernt und durch ein Stück ihres Unterarms ersetzt. Sie verlor ein Stück des Mundbodens. „Nach der Operation gab es diesen einen Moment, an dem ich innerlich zusammengebrochen bin – als ich mich zum ersten Mal im Spiegel gesehen habe. Ich sah aus wie ein Monster.“

Ein Chirurg korrigierte die Operationsnarben, optisch sieht man der hübschen Salzburgerin heute kaum an, was sie durchmachen musste. Zeitgleich und eher zufällig kam die Diagnose Gebärmutterhalskrebs. „Das hat mich gar nicht so tangiert. Ich war ohnehin ein Häufchen Elend und habe nur mehr existiert.“ Man verabreicht ihr Psychopharmaka und starke Schmerzmittel. „Das würde ich jedem empfehlen. Schmerzen zu haben, macht keinen Sinn!“

Während der Behandlung drohte sie den Mut zu verlieren. „Da sagte mein jüngster Sohn zu mir, dass ich mich zusammenreißen soll, weil man mich noch braucht. Das empfand ich damals als Zumutung, doch es half. Ich habe dadurch meine alte Stärke wiedergefunden.“ Ihre negativen Gedanken wandelte sie in positive um. Sie war bestrebt, ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen. Eine Sprachbehin-



„Ich bin dankbar, dass ich überlebt habe, und für das Leben, das ich heute führen darf. Für mich ist es luxuriös“

Claudia Braunstein

Autorin, Food- und Reisebloggerin auf www.geschmeidigekeostlichkeiten.at und www.claudiaontour.com

derung ist ihr aber geblieben, und es kränkt, wenn Menschen davon ausgehen, sie sei aufgrund der Sprachbehinderung geistig beeinträchtigt. Sie will zeigen, dass auch ein Leben mit Behinderung lebenswert ist, will nicht ausgeschlossen werden. Braunstein kämpft auch gegen die Vorurteile, mit denen Zungenkrebspatienten ständig konfrontiert werden. „Davon sind meist Männer mit Suchtproblemen betroffen“, erklärt sie. Beides trifft nicht auf sie zu. Die Vermutung liegt nahe, dass sie an humanen Papillomaviren erkrankt war. Eine Erkrankung, auf die sie aufmerksam machen will.

Heute ist Claudia Braunstein erfolgreiche Bloggerin und Autorin. Erst kürzlich hat sie ein Kochbuch herausgegeben, das sich vor allem für Menschen eignet, die beim Schlucken eingeschränkt sind. Sie reist viel, war sogar kürzlich zum Tauchen in Thailand. Sie tut Dinge, die ihr niemand – auch sie selbst nicht – zugeτραut hätte. „Was ich Betroffenen mitgeben kann: Es ist wichtig, positiv zu bleiben. Heute weiß ich, dass sich das Kämpfen ausgezahlt hat.“ Angst vor dem Krebs hat sie nicht: „Keiner kann einem sagen, ob er wiederkommt. Ich verschwende keinen Gedanken daran, zu sterben.“



Es schmeckt wieder

Dysphagie (Schluckstörung) kann jeden betreffen und die Freude am Essen komplett auslöschen. Claudia Braunstein kennt die Herausforderung, sich trotz Erkrankung gesund und genussvoll zu ernähren. Deshalb hat die Bloggerin nun raffinierte Rezepte kreiert und in einem Kochbuch gesammelt. Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts, die sich nicht nur für schwerkranke Menschen eignen, sondern der ganzen Familie munden: **„Es schmeckt wieder – Vis-kose Gaumenfreuden“** ist im Anton Pustet Verlag erschienen. € 24,-

Fotos: Renate Eisen-Schatz, Verlag Anton Pustet