

Jede achte Frau hat irgendwann im Leben Brustkrebs. Martina Hagspiel ist eine davon. Offen geredet darüber hat sie immer. Doch **HEUTE WÜRDEN SIE EINIGES BESSER ANGEHEN.** Um anderen in dieser Situation zu helfen, hat sie das Netzwerk Kurvenkratzer – Influcancer gegründet. Hier ihre Geschichte!

DIAGNOSE BRUSTKREBS

SCHWEIGEN? NEIN, REDEN!

Wenn man Martina Hagspiel zum ersten Mal trifft, hat man den Eindruck: Wow, was für ein Energiebündel! Die 41-Jährige erzählt, lacht, spricht geradezu vor Feuereifer. Eine Frau, die einen mit ihrer Fröhlichkeit und Begeisterung einfach ansteckt. Dabei geht es um ein wirklich tragisches Thema. Brustkrebs nämlich. Im September 2010 bekam Hagspiel die Diagnose, kombiniert mit der Ansage: „Sie sind doch viel zu jung dafür.“ Da war sie 32. Eine 50:50-Chance hatte sie, 2016 zu erleben. Damals hat die Diagnose erst einmal ihr komplettes Leben auf den Kopf gestellt. Eine Sache, die sie dabei als besonders schwierig empfunden hat: die Gespräche mit Freunden und Angehörigen. „Da wird man selbst komplett überrannt von dieser Nachricht, und dann findet man sich allzu oft in der Situation wieder, dass man sein Gegenüber trösten muss. Denn die Menschen um einen rundherum, die haben ja auch keine Ahnung, wie sie mit dieser Nachricht umgehen sollen.“ Um dieses Problem zu lösen, hat Hagspiel das Projekt *Kurvenkratzer – Influcancer* ins Leben gerufen (*influcancer.com*). Dort berichten Betroffene und Angehörige, wie es ihnen ergangen ist und welchen Weg sie gefunden haben, um mit dieser Diagnose zurechtzukommen. Zusätzlich zur Website gibt es Facebook-, Instagram- und Twitter-Account.

EREIGNISSTRUDEL. Das Reden über die Krankheit ist Hagspiel extrem wichtig: „Die Diagnose ist erst einmal ein Schock. Man

wird zugeschüttet mit Infos, Entscheidungen werden quasi im Minutentakt verlangt, dabei ist man noch komplett überfordert mit dieser Tatsache. Dazu ist in meinem Fall die Betroffenheit der Ärzte gekommen, weil ich noch so jung war.“ Ihre wichtigste Erkenntnis: „Man braucht einen Sparingpartner, mit dem man alle Entscheidungen durchbesprechen kann. Weil im Grunde ist man nicht aufnahmefähig. Ich wollte aber verstehen, was das alles bedeutet, welche Folgen das für mich hat.“ Und obwohl sie immer offen über ihre Krankheit gesprochen hat, war genau das auch besonders schwierig. „Jedes Mal, wenn man es jemandem erzählt, muss

man sagen: ‚Ich habe Krebs.‘ Das ist so ein mächtiger Satz. Dabei will man eigentlich gesund werden.“ Ihr Rat deshalb an Betroffene: „Holen Sie einmal alle zusammen und berichten Sie. Dann soll jeder, der möchte, Fragen stellen, man bespricht die Fakten, kann sich danach aufs Gesundwerden konzentrieren.“ Dabei geholfen hat ihr auch, dass sie sich zusätzlich einen Arzt außerhalb der Klinik gesucht hat, der sie



BEWUSSTSEIN. Chemotherapie hat oft Langzeitfolgen wie Knochenschmerzen oder ein Fatigue-Syndrom. Das weiß nur fast niemand. Auch dafür möchte Hagspiel mehr Bewusstsein schaffen.

SPRECHEN SIE ÜBER KREBS – EGAL WIE!

Martina Hagspiel hat das Portal *Kurvenkratzer – Influcancer* ins Leben gerufen. Dort erzählen Menschen, die selbst Krebs hatten oder direkt damit in Berührung kamen, **wie sie diese Diagnose erlebt, verarbeitet, bekämpft und besiegt haben.** Wichtig ist Hagspiel dabei die Vielfalt der Erfahrungen: „Egal wie die Person tickt, hier soll jeder und jede einen Ansatz finden, wie es weitergehen kann!“ *influcancer.com*



direkt betreut hat. „Bei der Behandlung kann halt auch einiges schiefgehen. Darum ist ein Arzt, der mit der Krankengeschichte vertraut ist, so wichtig.“ Und die psychische Belastung darf man nicht unterschätzen: „Da tut ständig was weh, man hat Angst, ist permanent am Limit. Heute würde ich mir sofort therapeutische Hilfe holen.“

LEERER AKKU. Martina Hagspiel hat die Kurve gekriegt. Ihr wurden Gewebe in Tennisballgröße und mehrere befallene Lymphknoten aus der Brust entfernt, Chemotherapie, Bestrahlung und Antihormon-Therapie folgten. Geblieben sind ihr bis heute Knochenschmerzen und ein Fatigue-Syndrom, also andauernde Müdigkeit. Und das Feingefühl in den Fingern ist ihr abhandgekommen. „Ich möchte auch für diese potenziellen Langzeitfolgen einer Chemo Bewusstsein schaffen. Über die wissen nämlich so viele gar nicht Bescheid, weil einfach nicht darüber gesprochen wird. Das ist wie eine Akku-Tiefenentladung, man bleibt als alter, müder Mensch zurück. Muss sein Leben komplett neu organisieren, immer wieder ausprobieren: Schaffe ich das jetzt oder ist es mir zu viel? Und natürlich hat man immer Angst, sobald der Körper etwas tut, das nicht total normal ist.“ Martina hat Kitesurfen das Leben gerettet, sagt sie. Im Jänner 2012, nach dem Abschluss ihrer Chemo, fing sie damit an. „Da muss man beim Bremsen loslassen. Das zu lernen, war für mich überlebenswichtig!“ **PIA KRUCKENHAUSER ■**

MARTINA WAHREND DER CHEMO MIT IHRER MUTTER



BEIM KITESURFEN

ÜBERLEBENSHILFE. Sowohl Martinas Mutter als auch ihr damaliger Partner standen ihr während der Chemo immer zur Seite. Nach Therapieende lernte Hagspiel Kitesurfen.

Das gab ihr ein neues Lebensgefühl. Sport war für sie generell der beste Weg, zu spüren, wie viel ihr Körper wieder schaffen konnte.

Natürlich schön!

Doppelherz auf facebook entdecken!
facebook.com/Doppelherz



www.doppelherz.de



- Vitamin A und Biotin unterstützen den Erhalt normaler Haut.
- Zink trägt zum Erhalt normaler Haut, Haare und Nägel bei.
- Zusätzlich mit Hyaluronsäure, Granatapfelextrakt und Kieselerde.

- Mit 50 mg Hyaluronsäure pro Kapsel.
- Plus 200 µg Biotin als Beitrag zum Erhalt normaler Haut.
- Kombiniert mit 30 mg Coenzym Q10.



Die Kraft der zwei Herzen.