



Liebe Leserin, lieber Leser,
beinahe drei Jahre sind seit der Gründung der Stiftung Mammazentrum Hamburg vergangen und wir freuen uns, Ihnen heute unseren ersten Informationsbrief übersenden zu können. Entstanden ist der Stiftungsgedanke durch unsere Arbeit im Mammazentrum Hamburg am Krankenhaus Jerusalem, einer Klinik, die wir zusammen mit unseren Kolleginnen und Kollegen zur mittlerweile bundesweit größten Spezialklinik für die Behandlung von Brustkrebs entwickelt haben.

Obwohl 80 Prozent der erkrankten Patientinnen geheilt werden können, sind die Etappen dieser Erkrankung oft sehr mühevoll und physisch und besonders psychisch belastend. Diese Tatsachen waren für uns der Auslöser, zusätzlich über die ehrenamtliche Stiftungsarbeit die Situation der Hamburger Brustkrebspatientinnen verbessern zu wollen.

Dank eines sehr aktiven Beirats, der sich mit großem Engagement um die gemeinsam festgelegten Ziele kümmert, konnten wir bisher einige Dinge bewegen, die wir Ihnen heute ausschnittsweise vorstellen möchten.

Wir hoffen, dass wir mit unserer Arbeit dem Thema Brustkrebs ein wenig seine stigmatisierende Wirkung nehmen können.

Lassen Sie sich informieren und helfen Sie uns, durch Ihr persönliches oder finanzielles Engagement, Ihre Verbindungen und Ihr Wissen unsere Arbeit fortzusetzen.

Ihre



Prof. Dr. Eckhard Goepel
Dr. Timm C. Schlotfeldt
Stiftungsvorstand

Herzlichen Dank!

Liebe Freunde und Unterstützer der Stiftung Mammazentrum Hamburg, hinter uns liegen drei Jahre Stiftungsarbeit. Heute möchten wir Ihnen gerne berichten, was wir mit Ihrer Hilfe bisher erreicht haben und was wir noch vorhaben.

Größere Aufmerksamkeit und bessere Vorsorge durch Informationsveranstaltungen

Das Frauenteam des Stiftungsbeirats hat die Ideen der Stiftung in einen großen Kreis weitergetragen. Kleine und große Veranstaltungen konnten dazu beigetragen, die Aufmerksamkeit auf ein besseres Vorsorgeverhalten zu lenken und mehr Verständnis für das Thema Brustkrebs in der Bevölkerung, aber auch im persönlichen Umfeld zu erreichen.

Neben unseren Teatimes an wechselnden Orten mit immer neuen Gästen, konnten wir im April vergangenen Jahres auf der sehr erfolgreichen Benefizveranstaltung im ausverkauften St. Pauli Theater Informatives und Unterhaltendes in gelungener Mischung vermitteln.

Ein Ziel unserer Arbeit ist auch, der Brustkrebserkrankung – mit etwa 57.000 Neuerkrankungen jährlich bundesweit – die Stigmatisierung zu nehmen. Wir wollen mithelfen, dass für die Betroffenen ein

besserer, ein offenerer Umgang mit der Krankheit erreicht wird – sowohl im persönlichen als auch im gesellschaftlichen Umfeld.



Nähe, Halt und Wärme durch unsere Breast Care Nurses

Mit unermüdlichem Einsatz stehen den Frauen unsere Breast Care Nurses – Sabine Scheefe und Hedda Leu – mit Rat und Tat zur Seite. Mit ihrer hohen fachlichen Kompetenz und ihrer liebevollen und herzlichen Art helfen sie, wo immer sie gebraucht werden.

IHRE SPENDEN, liebe Freunde und Unterstützer, tragen täglich dazu bei, dass die Arbeit der Breast Care Nurses möglich wird und bleibt. Denn damit helfen sie den erkrankten Frauen dort, wo die Leistungen unseres Gesundheitssystems in Zeiten knapper Ressourcen vielfach enden.

[Fortsetzung auf Seite 2 unten](#)



Die Band *Gone Fishin'* bedankt sich beim Publikum der Benefiz Gala Fotos: Joost

Jetzt erst recht!

Barbara Auer zu ihrer Schirmherrschaft für die Stiftung Mammazentrum Hamburg

Als ich gefragt wurde, ob ich die Schirmherrschaft für die Stiftung Mammazentrum Hamburg übernehmen wolle, war meine erste Reaktion ein Zögern. Ich merkte, dass mich die Angst, selbst irgendwann betroffen zu sein, zwar mein Erwachsenenleben schon immer begleitet hat, ich sie aber immer erfolgreich beiseite geschoben hatte in der Hoffnung, mehr Glück als andere zu haben. Und nun wollte ich dieses Thema eigentlich nicht an mich heranlassen.

Als ich Freunde und Bekannte dazu befragte, erhielt ich erstaunlicherweise fast nur ablehnende oder abwägende Reaktionen: Mach' das lieber nicht, sonst denken die Leute, Du hättest selbst Brustkrebs. Oder: mach' doch lieber was für Kinder, wenn Du Dich engagieren willst ...

Diese Ressentiments und meine eigene Befangenheit haben dazu geführt, dass sich Widerstand regte und ein *Jetzt erst recht!* die Oberhand gewann. Ich glaube, dass alles seinen Schrecken verliert, wenn man sich ihm stellt. Und dass Information gerade beim Thema Brustkrebs die Angst mindern und im Fall des Betroffenseins lebensrettend sein kann. Und natürlich geht es nicht nur um eigene Ängste, sondern auch darum, den Frauen, die erkrankt sind, unvoreingenommen begegnen zu können und sie so in einer schweren Zeit zu begleiten.

Getragen von dieser Idee habe ich gern die Schirmherrschaft für die Stiftung Mammazentrum Hamburg übernommen, deren Ziel es ist, brustkrebskranken Frauen mit vielfältiger Hilfe zur Seite zu stehen und zur Entstigmatisierung dieser Krankheit beizutragen.

Ihre Barbara Auer



Erfolgreiche Benefizgala

Mit 600 Gästen war das St. Pauli Theater am 12. April 2010 bis zum letzten Platz ausgebucht. Die erste Benefiz Gala unserer Stiftung war eine Mischung aus Information zum Thema Brustkrebs, Unterhaltung und Kunst.

Pianist Sebastian Knauer, die bekannte Sängerin Anett Louisan, das Trio Martin Ehlers, die junge russische Sängerin Maria sowie die "Klinikband" Gone Fishin' und der Jazzpianist Jo Bohnsack verwöhnten die Gäste mit Musik und Gesang. Daneben wurden die Gäste auch durch betroffene Frauen informiert – einfühlsam moderiert von Corinna Lampadius-Bodenstab.

Großzügige Spender

Dank der vielen Künstler, die gagefrei auftraten, einer gelungenen Kunstauktion mit Flo Peters und des großen Einsatzes des Stiftungsbeirats können die Spenden der großzügigen Gäste jetzt vollständig für die Stiftungsarbeit verwendet werden.



Auch viele Hamburgerinnen und Hamburger, die leider nicht kommen konnten, spendeten für diesen guten Zweck, so dass die Gesamtsumme von 190.000 Euro unsere Erwartungen weit übertraf.
Claus G. Budelmann

Zahlreiche Projekte wurden erfolgreich angestoßen

Mit dem Bewegungstraining sind wir Gast in den perfekt ausgestatteten Räumen des **Club an der Alster**. Die von unserer Stiftung finanzierte Trainerin unterstützt die Frauen bei der Verbesserung der allgemeinen Fitness und der vorhandenen Funktionseinschränkungen.

Neben verschiedenen **Haarstudios** vor Ort, bietet in Fragen der Stilberatung rund um das Thema Perücke auf Wunsch auch ein sehr renommierter Salon in Hamburg sein Fachwissen in Einzelgesprächen, aber auch in Workshops an.

Schön sein ohne Haare ist machbar. Hierbei helfen erfahrene Kosmeti-

kerinnen der Parfümerie **Sahling Düfte** im Hanse Viertel. Individuelle Beratung im Schminken ist ebenso im Angebot wie ein Schminkkurs in größerer Gruppe.

Die **Agnese-Gräfe-Stiftung** hat die Verbesserung medizinischer Geräte und Anschaffung eines weiteren mobilen Ultraschallgerätes unterstützt. Dadurch lassen sich Wartezeiten während der Operationen deutlich verkürzen.

Von Anfang an fördert die **Mascheski Foundation** die psychologische Betreuung von Brustkrebspatientinnen. Neu ist unsere Kooperation mit der **Stiftung Phönix Familien leben – mit Krebs**. Damit können wir jetzt auch den Kindern betroffener Mütter eine psychologische Beratung

im Hause anbieten, wobei unsere Stiftung die Kosten für die sehr erfahrene Therapeutin trägt.

SIE haben uns geholfen, dass alles dies möglich geworden ist. Daher sind diese Seiten vor allem Ihnen gewidmet als Ausdruck freundlicher Verbundenheit und des Dankes für Ihre Unterstützung und Ihre Treue. Wir freuen uns, dass wir auch weiter auf Sie zählen dürfen. Für uns ist dies Motivation und Ansporn, uns weiter ehrenamtlich für brustkrebskranke Frauen stark zu machen und zu engagieren.

Herzlichst

Ihre Corinna Bodenstab-Lampadius und Angelika Grau, Beiratsmitglieder

Mich wundert, dass ich so fröhlich bin – Leben mit und nach Brustkrebs

Dr. Anne König

Eine Erfahrung teilen wir als Betroffene alle:

Nichts ist/wird nach dieser Diagnose mehr so, wie es war. Darüber kann frau klagen, daran kann frau leiden, sie kann daran aber auch wachsen.

Auf die Entfernung der befallenen Brust folgten bei mir 2008 Chemo- und Strahlentherapie. In der schlaflosen Nacht vor meiner Operation habe ich meine kranke Brust verabschiedet und versucht anzunehmen, was nicht zu ändern war. Jeden Therapieschritt begrüßte ich als Schritt in Richtung Genesung. Das half, haarlose Zeiten, gelegentliche Übelkeit, Gliederschmerzen und existenzielle Ängste auszuhalten.

Im Klartext: Mir ging es in dieser Zeit erstaunlich gut. *Kommen sie aus den Ferien*, fragte mich eine Nachbarin in der S-Bahn. Meine spontane Antwort: *Nein, von der Chemotherapie, ich habe Brustkrebs* machte sie sprachlos – und dann die Runde in der ganzen Nachbarschaft bis hin zu meiner Ärztin.

Um es kurz zu machen: Heute, knapp zweieinhalb Jahre nach Diagnose/ Therapie und zwei weiteren Operationen zur Wiederherstellung meiner Brust geht es mir einfach erstaunlich gut – in jeder Beziehung. Das hatte/habe ich so nicht erwartet.

Deshalb habe ich in der Reha zum ersten Mal in meinem Leben das Angebot genutzt, in einer Gesprächsgruppe mit anderen Betroffenen und in Einzeltherapie mit der Psychologin der Frage nachzugehen, ob es sich bei dieser ungebrochenen Lebensfreude und Seelenstärke um exzessive Verdrängung oder ob es sich um eine angemessene Bewältigungsstrategie handelt.

Dort erfuhr ich, dass solche *Krankheitsgewinne* keine Täuschung sind, sondern von anderen Betroffenen ebenso erlebt werden: Kraftquellen, die für die Genesung und das Leben danach unschätzbaren Wert haben. Mein Brustkrebs bescherte mir einen nachhaltigen Entwicklungsschub. Er hat mir schlagartig klar gemacht, wie gerne ich leben will, was mir dabei hilft und mich stärkt, wo ich künftig deutlicher Grenzen setze und wozu ich klar Nein sage. Wenn ich darüber nachdenke, was mir in den letzten beiden Jahren Kraft gegeben hat, dann waren es

- *meine religiöse Verankerung*
- *meine Familie: meine drei geliebten, klugen und tapferen Söhne, die bereits Krankheit und Tod des Vaters und meine erste Krebserkrankung miterlebt hatten*
- *ein tragfähiger Freundeskreis ohne falsche Anteilnahme und Betroffenheitslyrik*

Das für mich offenbar typische Bemühen, neue Situationen (gerade extreme und beängstigende) mit Kopf und Bauch anzunehmen und zu reflektieren, daraus zu lernen und nach vorn zu schauen (obwohl es mir anfangs schwer fiel, auch nur für einen Monat im Voraus zu planen ...)



Dr. Anne König (l.) im Gespräch mit Corinna Lampadius-Bodenstab

Bewusster leben nach dem Krebs klang für mich immer sehr hochtrabend. Wenn damit jedoch gemeint ist, im Bewusstsein der eigenen Endlichkeit das Leben und vor allem, das für mich Wesentliche daran neu zu entdecken, dann stimmt es. Ich habe Ballast abgeworfen (30 Jahre Familienleben in Form eines Hauses voller Büchern und nicht mehr benötigter Dinge) und wieder ganz von vorn angefangen.

Ganz entspannt im Hier und Jetzt lebe ich mit einem neuen Blick auf die kleinen und größeren Freuden, die meinen Weg säumen: Eine Nachtschwester, gelernte Märchenerzählerin, die mich mit einer wundervollen Geschichte beschenkt hat. Freundschaft. Gebrauch zu werden (zum Beispiel in der Stiftung Mammazentrum). Eine Einladung zum Sting-Konzert. Ein Morgen am nebelverhangenen Lieblings-See ...

Mein Krebs hat aus mir eine Lebenkünstlerin gemacht. Wenn mein Beispiel anderen Mut macht, ihre *verborgenen Ressourcen* aufzuspüren, trage ich gerne dazu bei.

Was kommt, ist offen. Was jetzt ist, ist gut.

Älter zu werden (ich bin jetzt 61...), hat für mich jeden Schrecken verloren: Ich lebe noch. Was sind dagegen ein paar Falten ...

Das Schlagloch auf meinem Weg

Johanna Zwarg zu ihrer Beiratstätigkeit in der Stiftung Mammazentrum Hamburg als ehemals an Brustkrebs erkrankte junge Frau

Im Frühjahr 2007 zog ich im Alter von 31 Jahren nach Australien, um dort in Sydney zu studieren. 6 Wochen nachdem ich dort angekommen war, stellten die Ärzte Brustkrebs fest, der sofort operiert werden musste. Nach der Brustamputation folgte eine halbjährige Chemotherapie. Beides ließ mich in Sydney machen, obwohl meine Freunde und Verwandten aus Deutschland wenig Verständnis dafür hatten. Die Argumente für das Dableiben waren sehr schnell gefunden: neben einer sehr guten medizinischen Versorgung, waren es vor allen Dingen mein Ärzte- und Betreuer-Team und der Umgang mit der Krankheit, die mich nicht eine Sekunde daran haben zweifeln lassen, dass diese Entscheidung die Richtige war. Der Krebs wurde von einem Arzt als ein *Schlagloch auf meinem Weg* bezeichnet und in der Retrospektive ist er das auch gewesen – mehr aber auch nicht.

Eine der wichtigsten Personen in meinem Team war meine Breastcare Nurse. Sie stand mir vom ersten Tag an zur Seite und hat wie eine Art persönliche Assistentin fungiert. Ich habe in der ganzen Zeit nicht einmal einen Telefonhörer in die Hand genommen, um einen Termin zu vereinbaren und sie war immer in Rufweite, wenn ich Fragen hatte ... ein toller Service.

Wieder zurück in Deutschland wollte ich einige der Ideen und Hilfestellungen, die ich in Sydney erfahren hatte, an andere betroffene Frauen weitergeben und bin deshalb im Beirat der Stiftung Mammazentrum Hamburg. Die Ideen, die ich mitgebracht habe, sind keine großen Dinge, sondern eher kleine Hilfestellungen und Impulse, die mir damals geholfen haben und von denen ich glaube, dass sie auch Frauen in Hamburg helfen können (Brustkissen, Gestaltung der

Patientenbibliothek, Perückenausleihe, Personal Trainer etc.)

Was bedeutet es für eine Frau, an Brustkrebs zu erkranken? Ich denke, jede Frau geht anders mit dieser Erkrankung um und jede hat ihre eigene (Vor-) Geschichte. Für mich war diese Erkrankung ein massiver *Wakeup-Call*, ein Zeichen, dass es so nicht weiter gehen konnte. Ich habe mein Leben und meine Lebenseinstellung komplett geändert und bin jetzt ein glücklicherer Mensch.



Natürlich gab es auch Zeiten, in denen ich Sorgen und Ängste hatte, die für mein Alter sicherlich normal waren: Neben der (altersübergreifenden) Frage *Werde ich das Ganze überleben?* haben mich vor allem die Themen Partnerschaft und Kinderwunsch beschäftigt, denn wann sagt man einem potenziellen neuen Partner, dass man Krebs hatte und evtl. unfruchtbar (als Nebenwirkung der Chemotherapie) ist?

Ich habe diese Fragen irgendwann beantworten können und bin in der Zwischenzeit glücklich mit einem Mann zusammen. Im November 2009 ist unser Sohn geboren worden und lässt mich kaum noch an den Krebs denken und mein Arzt in Sydney hatte Recht, es war nur ein Schlagloch auf meinem Weg.

Termine

TEATIME Montag, 11.4.2011, 16–18 Uhr
Informationsveranstaltung zum Thema
*Chemotherapie und Traditionelle
Chinesische Medizin*

**Beschränkte Teilnehmerzahl, schriftliche
Anmeldung nur am 04.04.2011 unter
grau@stiftung-mammazentrum-hamburg.de**

Am Sonntag, dem 15. Mai 2011 veranstaltet der Verein KOMEN den ersten Hamburger *Race for the Cure*. Rund um die Binnenalster entweder 5 km Laufen oder 2 km Walken. Einzelteilnahme oder Mannschaftsteilnahme ab 10 Personen. Ein Teil des Erlöses soll anschließend Brustkrebsorganisationen im Raum Hamburg zugute kommen. **Anmeldung: siehe öffentliche Anzeigen**

Am Wochenende 17./18. September 2011 findet das zweite Mal die *Cordée de la Solidarité – Mutmach- und Aufmerksamkeitsprogramm in Form einer geführten Besteigung des 4000 m hohen Breithorns/ Zermatt* – statt. Teilnehmen können BK-betroffene Frauen, diesen nahestehende Personen, im Bereich BK aktive Personen, sofern sie physisch in der Lage sind, den Aufstieg zu bewältigen. Mitorganisatorin ist Frau Prof. Dr. Boris, Universität Genf, die uns bei unserer Stiftungsarbeit unterstützt. **Anmeldung: www.zonta-morgeslacote.ch**

Oktober 2011 ist weltweit *Brustkrebs-Monat* mit vielen Aktivitäten

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat trifft sich die Gruppe *Frauensebsthilfe nach Krebs*. **Kontakt: hklafft@t-online.de**

Aktuelle Termine, Neuigkeiten aus Therapie und Forschung finden Sie seit Februar 2011 online auf www.senolog.de – Ihr Portal zur Brustgesundheit

In loser Folge, über das ganze Jahr verteilt, findet im Mammazentrum Hamburg ein offener *Gesprächskreis* zu wechselnden Themen rund um den Brustkrebs mit unterschiedlichen Referenten statt.

**Näheres erfahren Sie bei den Breast Care Nurses unter
scheefe@mammazentrum-hamburg.de**