

**ZAHLEN & FAKTEN**

Die Nachricht, dass die Brustkrebssterblichkeit laut einer Studie der Kooperationsgemeinschaft Mammographie in Schleswig-Holstein im Vergleich mit dem übrigen Bundesgebiet am höchsten ist, lässt hierzulande nach Erklärungen suchen. Danach erliegen der Krankheit pro Jahr hierzulande rund 73 von 100 000 Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren. In Sachsen hingegen liegt die Sterberate bei etwa 48 bundesweit am niedrigsten, in Mecklenburg-Vorpommern beträgt sie 50, so die Ergebnisse der Auswertung.

Experte Prof. Klaus Diedrich von der Lübecker Uni-Frauenklinik weist darauf hin, dass in Deutschland seit knapp zehn Jahren flächendeckend Daten von etwa 90 Prozent aller Brustkrebs-Patientinnen im sogenannten Krebsregister gesammelt werden. Entsprechend sei auf jeden Fall „eine dezidierte Analyse der Häufigkeiten des Auftretens sowie der Sterblichkeit möglich“.



Prof. Klaus Diedrich, Chef Unifrauenklinik

„Aus diesem Datensatz geht nun aber auch hervor, dass es deutschlandweit starke Unterschiede in der Häufigkeit der Diagnose gibt. So wird jährlich beispielsweise in Sachsen bei 85 von 100 000 Frauen Brustkrebs neu diagnostiziert, in Mecklenburg-Vorpommern bei 89, während in Schleswig-Holstein die Rate an Neuerkrankungen in Deutschland mit 131 Frauen auf 100 000 am höchsten liegt. Dieses Ost-West-Gefälle ist in fast allen Bundesländern zu finden.“

Was könnten die Ursachen dafür sein? Dazu Klinikchef Diedrich: „Mögliche Gründe könnten beispielsweise sein, dass im Osten die Frauen im Durchschnitt früher Kinder bekommen und die Anzahl an Kindern im Vergleich zu den westlichen Ländern höher lag, was sich positiv auf die Erkrankungshäufigkeit auswirkt“. Eine andere wichtige Erklärungsmöglichkeit könnte auch darin begründet sein, so der Fachmann, dass mit dem Programm der „Qualitätsgesicherten Mammographiediagnostik“ gerade in Schleswig-Holstein eine verbesserte Früherkennung möglich ist, die in anderen Ländern nicht gegeben ist.



Bei der Mammographie wird die Brust geröntgt. So können kleinste Knötchen erkannt werden.

Durch diese vermehrten Untersuchungen der Frauen würden mehr Mammakarzinome zu einem frühen Zeitpunkt erkannt. „Eine verbesserte Diagnostik führt zunächst zu einer höheren Anzahl festgestellter Erkrankungen, langfristig jedoch zu einer besseren Heilungschance“, so das Fazit von Prof. Klaus Diedrich. Denn seit Mitte der 1990er Jahre ist es zu einer deutlichen Verbesserung der Fünf-Jahres-Überlebensrate gekommen. Während 1970 nur 70 Prozent der Frauen mit einem Brustkrebs – unabhängig vom Ausgangsstadium – die nächsten fünf Jahre überlebten, ist diese Rate in den 1990er Jahren auf 84 Prozent angestiegen. Diedrich: „Bei der Sterblichkeit an Brustkrebs lässt sich erkennen, dass das Verhältnis der Erkrankten zu denen, die an Brustkrebs versterben, in unserem Bundesland besonders günstig ist. Während von 100 Erkrankten in Sachsen und Mecklenburg-Vorpommern 24 Frauen versterben, ist die Rate mit 21 Frauen auf 100 Erkrankte in Schleswig-Holstein besonders günstig.“ *mho*

**FRÜHERKENNUNG**

Die Früherkennung ist eine der wichtigsten Waffen im Kampf gegen das Mammakarzinom. Denn früh erkannt, ist dieser Tumor mit großer Wahrscheinlichkeit heilbar. Die Früherkennung der gesetzlichen Krankenkassen bietet Frauen ab dem 30. Lebensjahr die Möglichkeit, ihre Brust einmal im Jahr von einem Arzt ihres Vertrauens abtasten zu lassen. Zusätzlich haben Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie-Screening). Diese findet in speziell eingerichteten Zentren statt.

In Schleswig-Holstein gibt es zudem mit dem speziellen Röntgen-Vorsorgeprogramm „Qualitätsgesicherte Mamma-Diagnostik“ (QuaMaDi) ein besonders gutes Früherkennungs-Angebot. Und so funktioniert QuaMaDi: Der Frauenarzt untersucht die Brust mit einer Mammographie und mit Ultraschall. Anschließend erhält ein zweiter Facharzt die Unterlagen und stellt eine eigene Diagnose. Wenn die beiden Ergebnisse voneinander abweichen, klären Experten des Uni-Mamma-Zentrums die Röntgenbilder ab und untersuchen die Frauen gegebenenfalls noch einmal. *mho*



Annette Rexrodt von Fircks liebt die Ostsee. In der Klinik Ostseedeich in Grömitz hat sie das Modellprojekt „Gemeinsam gesund werden“ initiiert.

# Den Krebs besiegt – und die Angst danach

Über ihren Kampf gegen den Tumor in der Brust hat Annette Rexrodt von Fircks bereits drei Bücher geschrieben. Jetzt berichtet sie über die Zeit danach, über die stete Angst, dass der Krebs wiederkommt.

**Lübecker Nachrichten:** Elf Jahre ist es jetzt her, dass sie die Diagnose Brustkrebs erlitt. Wie geht es Ihnen?

**Annette Rexrodt von Fircks:** Gut. Und wie ich es auch in meinem Vorwort schreibe – jeden Morgen empfinde ich es als Gnade, aufwachen und den Tag begrüßen zu dürfen. Schließlich haben mir die Ärzte damals nur eine 15-prozentige Überlebenschance eingeräumt. Und je jünger man nunmal ist, desto schlechter sind die Langzeitprognosen.

**LN:** Hat der Krebs in der Zwischenzeit seinen Schrecken verloren?

**Rexrodt von Fircks:** Nein, ich habe nur gelernt, damit umzugehen. Man muss dem Krebs davonleben.

**LN:** Dies ist ja auch der Titel Ihres neuesten Buches. Was meinen Sie damit?

**Rexrodt von Fircks:** Als ich in der Therapie war, habe ich immer gedacht, wenn ich hier wieder herauskomme, dann ist alles vorbei. Dann kann ich in mein altes Leben zurück. Dies war aber ein Irrglaube. Denn als es dann so weit war, habe ich mich überhaupt nicht mehr getraut, die Klinik zu verlassen. Ich hatte eine Riesenangst vor dem Rückfall, vor dem Rezidiv. Mit dieser Angst nun umzugehen und dem Krebs die Macht über das eigene Leben zu nehmen, habe ich in den Worten „Dem Krebs davonleben“ zusammengefasst.

**LN:** Wie kann einem Betroffene

nen dies denn gelingen?  
**Rexrodt von Fircks:** Das Dilemma einer Krebserkrankung ist, dass man durch die Behandlung nicht nur den Tumor schwächt, sondern den ganzen Körper, die Psyche inbegriffen. Und mit diesem Zustand werden wir dann in aller Regel allein gelassen, haben keinen Lotsen, der einen an die Hand nimmt und sich um einen kümmert und sagt, wie es jetzt weitergeht. Wir werden ins kalte Wasser geworfen und sollen unser altes Leben weiterleben, das es aber quasi gar nicht mehr gibt. Auf einmal hat man Angst vor Dingen, die vor dem Krebs ganz normal waren, wie zum Beispiel zur Arbeit gehen und Kinder erziehen – weil man glaubt, Stress im Alltag sei schlecht. Die Frage, wie schaffe ich es nur, um gesund zu bleiben, überstrahlt auf einmal alles.

**LN:** Und wie ist die Antwort?  
**Rexrodt von Fircks:** Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort. Es gibt so viele Facetten, weil jeder Mensch auch anders ist, anders lebt, ein anderes Umfeld hat. Es gibt aber Empfehlungen, Erfahrungen – keine Ratschläge, das ist nicht positiv –, die wir Betroffene weitergeben können. Ich sage den Patientinnen immer „Lasst Euch Zeit mit den Antworten auf Eure Fragen“. Denn viele Antworten erhält man erst, wenn man die Fragen lebt. Man sollte neugierig sein, Informationen sammeln. Dann findet man auch heraus, wie man sich stärken kann.

**LN:** Doch Informationen gibt es viele, doch nicht alle sind nützlich, vor allem im Internet ...

**Rexrodt von Fircks:** Da haben Sie vollkommen recht. Man muss immer ganz kritisch die Quellen prüfen, aus denen man die Antworten erhält. Das Kritisch sein ist generell wichtig. Das fängt ja schon am Anfang der Therapie in der Klinik an und setzt sich fort. Sind wir unkritisch oder uninformatiert, wählen wir möglicherweise falsch. Wie viele Menschen greifen in ihrer Not zu hoch gepriesenen Wundermitteln gegen Krebs, die nicht auch bei Alzheimer, Migräne oder Fußpilz ihre Wirkung versprechen. Die Grenzen zwischen Scharlatanerie und wirklich wirksamen Präparaten sind hier fließend. Ich bin auch selbst auf so etwas reingefallen und entsprechend viel Geld losgeworden.

**LN:** Was können Sie denn empfehlen?

**Rexrodt von Fircks:** Es empfehlen sich – so meine Erfahrung – Fachgesellschaften wie beispielsweise die Deutsche Krebshilfe. Beim Thema Alternativmedizin sind Zentren für Komplementärmedizin gute Ansprechpartner. Es gibt unter anderem so ein Zentrum an der Universität Köln, das unabhängig arbeitet. Vor Foren im Internet sollte man sich aber unbedingt schützen. Da kann jeder Scharlatan sein Unwesen treiben.

**LN:** Was sind denn so die Kernpunkte, auf die Sie jetzt in Ihrem „Leben danach“ achten?

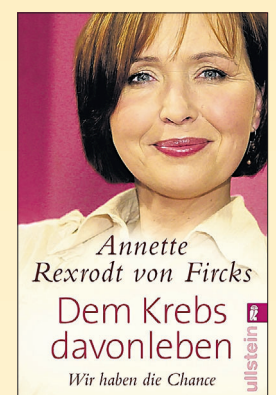
**Rexrodt von Fircks:** Also Sport und Ernährung stehen ganz oben auf der Prioritätenliste. Das sind auch die beiden Stützen der Gesundheit, die man selbst gut steuern kann. Mit der Zeit hat sich mein Essverhalten insofern verändert, dass ich heute häufiger gesunde Lebensmittel einkaufe als früher und diese auch anders zubereite. Ich weiß nun zum Beispiel, dass Broccoli, Rosen- und Blu-

**ZUR PERSON**

Annette Rexrodt von Fircks war 35 und Mutter von drei kleinen Kindern, als sie vor elf Jahren die Diagnose „Brustkrebs“ erhielt. Sie schrieb nach ihrer Therapie mehrere Bestseller zum Thema Krebs und gründete 2005 die „Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder“. 2006 startete sie mit der Stiftung das Modellprojekt „gemeinsam gesund werden“ – ein bisher einzigartiges Projekt, das Kinder in die Rehabilitation der Mütter einbezieht und ihre psychischen Probleme behandelt. Annette Rexrodt von Fircks wurde 2006 von „Bild der Frau“ für ihr Engagement zur „Frau des Jahres“ gewählt. Heute setzt sie sich für die Krebsforschung ein, für einen selbstbewussten Umgang der Patienten mit ihren Ärzten und für eine wohlthuende Kommunikation im Medizinbetrieb (weitere Info im Internet unter [www.rexrodtvonfircks.de](http://www.rexrodtvonfircks.de)).

**ZUM BUCH**

Was kann ich tun, damit der Krebs nicht wiederkommt? In ihrem neuen Buch „Dem Krebs davonleben“ berichtet Annette Rexrodt von Fircks, wie sie nach ihrer Krebserkrankung mit dieser Frage und ihrer Angst umgegangen ist. Die Autorin zeigt auf, welche Möglichkeiten es gibt, nach der Therapie einem Rückfall vorzubeugen und aktiv „dem Krebs davonzuleben“. Sie gibt aus Sicht der Betroffenen Überblick über alternative Therapiemöglichkeiten, bewertet allgemein gängige Empfehlungen, lässt zu strittigen Fragen medizinische Experten zu Wort kommen und nimmt Stellung zum Thema „Apparatedechnik“. „Natürlich ist auch die beste Überlebensstrategie keine Garantie dafür, dass der Krebs nicht wiederkommt. Doch darum geht es mir auch gar nicht – mit meinem Buch will ich Impulse setzen, Wissen vermitteln und Menschen nach der Therapie motivieren, das Leben und nicht den Krebs zum Dreh- und Angelpunkt zu machen“, sagt Annette Rexrodt von Fircks.



Annette Rexrodt von Fircks  
**Dem Krebs davonleben**  
Ullstein Verlag, 8,90 Euro

menkohl bevorzugt verzehrt werden sollten.

**LN:** Und wie ist es mit dem Sport?

**Rexrodt von Fircks:** Aus neuesten Studien weiß man, dass regelmäßige Bewegung das Rezidivrisiko um bis zu 40 Prozent senken kann. Ich habe nun über die letzten Jahre Wege für mich gefunden, auf denen ich mich wohlfühle.

Man muss sich Zeit geben. Generell sollte man überhaupt mit seiner Zeit achtsamer umgehen und viel bewusster leben. Ein nicht-aufmerksamer Lebenstrott wie früher – der ist nicht mehr da. Und diesen sollte man sich eigentlich nicht erst aneignen, wenn man schwerkrank wird ...

Interview: Michael Hollinde