

Die Mutmacherinnen

Das besondere Nachsorgeprogramm für Krebspatientinnen

Es ist früher Nachmittag, als acht Frauen im Münchener Stadtteil Neuhausen ihre Kochlöffel schwingen. Kein Gourmet-Kochkurs wie bei Eckart Witzigmann, Al-

Suche – Selbsthilfegruppen, Beratungsangebote, Internet. Nur fand sie nichts, was ihr wirklich weiter hilft, weshalb sie ihre eigene Idee anpackt und umsetzt.

Achtmal treffen sich die Frauen in den Räumen der Bayerischen Krebsgesellschaft, und jeder Abend steht unter einem anderen Motto. Je nach Thema wird gemalt,



fons Schuhbeck oder Tim Mälzer, sondern einer der besonderen Art. „Rapsöl ist viel besser zum Braten“, erklärt die Oecotrophologin, Silke Schöngart-Mühlegg, „es hält die Hitze aus, Olivenöl nicht. Es sind Frauen, die alle ein besonderes Schicksal teilen: Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Eierstockkrebs. Sie haben einen monatelangen Therapie-Marathon hinter sich oder stecken noch mittendrin. Sie haben keine Haare, Wimpern, Augenbrauen und stattdessen bunte Turbane oder blonde Perücken auf dem Kopf. Das Projekt ist Selbsthilfe, Kochkurs, Schminkanleitung und Mutmacher in einem. „Ich will die Gedanken der Frauen weg bringen von ihrer Erkrankung, hin zu den schönen Dingen des Lebens“, sagt die Gruppenleiterin Gabriele Breu.

In der weiblichen Gruppe geht es nicht nur um Krebs, sondern auch um Spaß, Aufgehobensein, Wohlfühlen, Verstandenwerden und Lebensqualität. Die Münchener Chefarztsekretärin weiß genau, wovon sie spricht, denn im Jahr 2004 erkrankte sie selbst an Brustkrebs. Nach der Therapie machte sie sich auf die

geformt, bewegt, getanzt, entspannt oder gekocht und gemeinsam gegessen.

„Für jedes Thema haben wir eine Expertin“, sagt Breu, beispielsweise eine Oecotrophologin, Tanztherapeutin oder Kunstpädagogin. So kriegen die Frauen heraus, wo es hakt und was ihnen hilft. Sind es Entspannungstechniken, Psychotherapie, Sport, gesunde Ernährung oder die richtige Farbwahl bei der Kleidung, die das körperliche und seelische Gleichgewicht finden helfen?

Dass Selbsthilfeangebote krebskranken Frauen wirklich nützen können, ist unumstritten. Es sei ein guter Weg, um etwa Bewältigungsstrategien zu entwickeln und schneller wieder in den Alltag zu finden, meint die Deutsche Krebshilfe. Nicht zuletzt sei der Austausch mit anderen, die im gleichen Boot sitzen, auch gut für die Seele.

Viele Fragen, die nach der Schreckensdiagnose und während der Therapie aufkommen, können Außenstehende schwer beantworten und eben auch die Situation nicht nachvollziehen. Und

was rät man einer Krebspatientin, deren Kollegen kaum Verständnis für das oft monatelange Kranksein aufbringen? Die Lebenskünstlerinnen im Kurs wissen sowas. „Stopp sagen“, meinen sie etwa bei Stress im Job, „sich öffnen und Hilfe bei anderen suchen“, wenn die Familie nicht alles leisten kann.

Positive, zuversichtliche Gedanken, Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele unterstützen den Heilungsprozess und verbessern die gesamte Lebensqualität – so können wir nur gewinnen, für uns selbst und unser Leben.

Ab 2010 ist unser Gesundheitsprogramm nicht mehr nur auf Gynäkologie spezialisiert, sondern auch ein Angebot für Frauen mit anderen Krebsdiagnosen.

Durch die finanzielle Unterstützung der Techniker Krankenkasse und KOMEN können die Abende mit einer 90-%-Ermäßigung zu 12€/Abend angeboten werden.

GESUNDHEITSPROGRAMM für Frauen mit Krebserkrankungen

akzeptieren

Lebensziel Gesundheit e. V.
IN KOOPERATION MIT
BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

sich bewegen

Leben *Herzenswünsche erfüllen*

Wohlfinden und loslassen - ein wichtiger Schritt in die Gesundheit
8 Gesundheitsabende

www.lebensziel-gesundheit.de
Gabriele Breu • Tel. 089/45169777
Email: gbreu@online.de

Information über:

Lebensziel Gesundheit e.V.
Gabriele Breu, Tel: 089-45169777
www.lebensziel-gesundheit.de
oder
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Str. 21a
80335 München
Tel. 089-548840-24, Fax -40
www.bayerische-krebsgesellschaft.de