

# Pforzheim

## ACCOUNTS VERSCHENKT

### Iran statt Ironie

„Wenn Joko Winterscheidt und Klaas Heufer-Umlauf in der Sendung ‚Joko und Klaas gegen ProSieben‘ das Duell gewinnen, überlässt ihnen der Sender 15 Minuten Zeit zur freien Gestaltung. Nicht selten wird diese Viertelstunde genutzt, um auf gesellschaftskritische Themen aufmerksam zu machen. Ganz egal ob Corona, Ukraine oder wie in diesem Fall die Proteste im Iran – Angst vor der Resonanz haben die beiden nicht. Am Mittwoch hat das Duo im Rahmen der Protestbewegungen die persönlichen Instagramaccounts an zwei iranische Aktivistinnen verschenkt. Für immer. Zuvor wurden alle bisherigen Posts gelöscht. Die beiden Profile zählen zusammen knappe zwei Millionen Abonnenten, welche in Zukunft von den beiden Frauenrechtsaktivistinnen Azam Jangravi, welche nach einem Protest gegen das Kopftuchgebot im Iran fliehen musste, und Sarah Ramani von der Bewegung ‚The Voice of the Streets‘ mit Informationen versorgt werden.“



Um auf die Protestbewegungen im Iran aufmerksam zu machen, verschenken Joko und Klaas ihre Accounts an Aktivistinnen.

FOTO: LUISENRIQUE /STOCK.ADOBE.COM

PZ-Redaktionsmitglied  
**Elisa Hazeldine**



## DIE MEIST GELESENEN ARTIKEL DES TAGES

**1. Gesundheitsgefahr:** Kranke Füchse machen Probleme im Pforzheimer Norden

**2. Nach fast zwei Tagen:** Vermisster Mann wieder aufgetaucht

**3. Sprecher des Pforzheimer Bauernmarkts:** Überraschender Tod erschüttert Familie und Kunden

## WIR HABEN GEFRAGT...

**Blackout: Haben Sie Angst vor einem langanhaltenden Stromausfall?**

## SIE HABEN GEANTWORTET:



Teilnehmer: 3184

**A. Ja**  
**B. Nein**

## SIE ERREICHEN PZ-NEWS AUF MEHREREN KANÄLEN

- Newsletter  
pz-news.de/newsletter
- Facebook  
facebook.com/pznews
- Twitter  
twitter.com/pznews
- Push-Nachrichten  
www.pz-news.de/notify
- Instagram  
instagram.com/pznews
- Snapchat  
pznews
- YouTube  
pzlink.de/youtube
- LinkedIn  
pzlink.de/linkedin
- TikTok  
tiktok.com/@pforzheimerzeitung

# Ein Schlag, der jede treffen kann

Zwei Frauen, ein Schicksal: Brustkrebs. Früher oft eine tödliche Diagnose – heute bleibt sie trotz guter Heilungschancen ein schwerer Schlag. Jährlich trifft dieser fast 70 000 Frauen in Deutschland. Wie geht man mit der Erkrankung um? Wie verändert sie einen? Zwei Betroffene sprechen über ihre Diagnose.

VON CATHERINA ARNDT | PFORZHEIM

Die Frau mit dem dunklen Kurzhaarschnitt wirkt nicht krank. Sie wirkt aufgeweckt, lebensfroh. Wenn sie spricht, lächelt sie viel. Und das, obwohl es Sandra F. (Name von der Redaktion geändert) aus Mühlacker überhaupt nicht gut geht.

Die 39-Jährige hat eine elfjährige Tochter und einen Mann, arbeitet als Beamtin – ein Leben wie aus dem Bilderbuch. Im Sommer 2021 spürt sie einen Knoten in ihrer linken Brust. In ihr wächst die Sorge. Ein Arztbesuch ist trotzdem erstmal nicht ihre Priorität: ihr Mann hilft nach der Flutkatastrophe im Ahrtal. Erst im Urlaub macht sie einen Termin beim Frauenarzt – sieben Wochen vergehen. F. spürt, wie die Masse an ihrer Brust wächst und sich verändert. Ihr Arzt kann aber noch keine Diagnose stellen, auch eine Mammographie gibt kein klares Ergebnis. Erst im September erhält sie die Diagnose: Brustkrebs.

## Kein Einzelschicksal

Jeden Oktober wird mit dem Brustkrebsmonat auf die Erkrankung aufmerksam gemacht. Schicksale wie das von Sandra F. sind kein Einzelfall: Jedes Jahr erkranken nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts etwa 66 800 Frauen in Deutschland. Es ist die häufigste Krebsart beim weiblichen Geschlecht.

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Helios Klinikum hat seit 2015 bereits mehrere Tausend Betroffene und ihre Angehörigen beraten, berichtet Koordinatorin Monika Bühler-Wagner. Jedes Jahr suchten rund 600 Menschen dort Hilfe. „Einige kommen nur ein paar Mal, weil sie zum Bei-

**„Ich war zuerst hier. Er soll gehen, nicht ich.“**

**AUSENDA MORAIS** hatte ihrem Krebs den Kampf angesagt.

spiel Pflegeangebote suchen oder sich bei fortgeschrittener Krankheit über Hospizdienste informieren“, erklärt Bühler-Wagner. Andere begleite man während des gesamten Verlaufs der Krankheit –



Die Diagnose Brustkrebs trifft jedes Jahr viele Tausend Frauen in Deutschland.  
SYMBOLBILD: MICHAEL HANSCHKE/DPA

ab der Diagnose und auch, nachdem die Betroffene den Krebs besiegt.

Eine von jenen ist Ausenda Morais. Die 55-Jährige ist nun krebsfrei, nachdem ihr im Februar 2018 die Diagnose gestellt wurde. Sie spricht offen über ihren Kampf gegen die Erkrankung – und scheut nicht davor, auch das Gesundheitssystem zu kritisieren – Krankenhaus-Studien, die zwar wichtig seien, jedoch nicht für jede Patientin geeignet. Ärzte, die in der Nachsorge unhöflich mit ihr umgegangen seien. Dass man

Angebote wie Perücken immer erst anfragen müsse. Um jede Information habe sie gekämpft. „Man hat so viel im Kopf nach dieser Diagnose. Wenn die Krankenkassen einfach auf die Betroffenen zugehen würden, wäre das eine große Erleichterung.“

## Mit der Diagnose umgehen

„Erst konnte ich das gar nicht verarbeiten. Man hat so viele Arzttermine, dass man nicht zur Ruhe kommt“, erinnert sich Sandra F.. Erst einige Monate nach dem ersten Schock, zwischen Weihnach-



Monika Bühler-Wagner steht Betroffenen mit Angeboten in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle bei.  
FOTO: RÖHR

## Veränderungen frühzeitig erkennen

Je früher ein Tumor erkannt wird, desto besser seien die Behandlungs- und Heilungschancen, teilt der Krebsverband Baden-Württemberg mit. Um Veränderungen zu erspüren, komme es vor allem auf die richtige Abtasttechnik an. Es sei wichtig, die ganze Brust abzutasten, auch den Bereich hinter der Brustwarze und die Achsel-

höhlen – im Uhrzeigersinn und jeweils ein Viertel der Brust abtasten. Im Spiegel könne man Einziehungen der Haut oder eine Schwellung erkennen. pm

Anleitungskarte zur Selbstuntersuchung: [www.krebsverband-bw.de/mehr-wissen-besser-leben/broschueren](http://www.krebsverband-bw.de/mehr-wissen-besser-leben/broschueren)

ten und Neujahr, habe sie realisiert, was mit ihr passiere. Der Kampf gegen den Krebs koste sie auch heute viel Kraft. „Es gibt Momente, in denen man sich wünscht, dass alles vorbei wäre – dass man ein Jahr vorspult, und die Krankheit ist besiegt.“ Die Prognosen für Sandra F. sind gut. Ihre Ärzte erwarten, dass sie im Sommer kommenden Jahres vollständig genesen sein wird. Trotzdem plagen sie immer wieder Zukunftsängste – wegen ihrer Krankheit sei sie pensioniert worden.

Auch Morais berichtet von einem ersten Schock – sie hat ihrem Krebs eine Kampfansage gemacht: „Ich war zuerst hier. Er soll gehen, nicht ich.“ Auch sie konnte nach dem Er tasten des Tumors nicht sofort zum Arzt – die Befürchtung Brustkrebs und die anschließende Diagnose wollte sie zuerst geheimhalten. Ihre Tochter habe Multiple Sklerose – Morais habe durch den zusätzlichen Stress keinen Schub

**„Es gibt Momente, in denen man sich wünscht, dass alles vorbei wäre – dass man ein Jahr vorspult, und die Krankheit ist besiegt.“**

**SANDRA F.** über ihre Krebserkrankung

auslösen wollen. Ihr Sohn habe im Jahr zuvor einen Unfall gehabt, der ihn querschnittsgelähmt zurückgelassen hatte. Auf ihren Partner habe sie jedoch die ganze Zeit über vertrauen können.

## Angehörige betroffen

Auf ihre Familie kann Sandra F. nicht bauen. Unterstützung holt sie sich auch deshalb bei der Psychosozialen Krebsberatungsstelle am Helios Klinikum. „Man kann hier alles abladen“, sagt F. mit Blick auf die Beratung. „Der neutrale Blick von außen hilft.“

Morais ist erst nach eigener Recherche auf das Angebot getroffen. „Es ist gut, einfach mal über alles zu reden.“ Sie sei auch in psychologischer Betreuung gewesen. Doch irgendwann habe der Therapeut einfach nicht mehr auf ihre Anfragen reagiert.

## Die Erkrankung verändert

Die Realität der Krebserkrankung, die Behandlungen und die psychische Belastung – das verändert viele Frauen. Auch auf Sandra F. treffe das zu. „Ich bin nicht mehr so hart“, gibt sie mit tränenerstickter Stimme zu. „Man wird weicher und ängstlicher. Auf der anderen Seite wird man aber auch widerstandsfähiger.“ Unterstützung bekomme sie von ihrer Familie keine. Beide Eltern seien pflegebedürftig – und ihr Mann habe sie vor kurzem verlassen. Seine Familie falle also auch weg. Die erste Zeit habe sie gut überstanden, als noch ihr Mann für sie da war. „Jetzt habe ich meine Tochter, für die ich da sein muss.“ Für sie sei es am schwersten gewesen, als F. die Haare verloren habe, berichtet die Mutter. Deshalb sei ihre Tochter nun auch in psychologischer Betreuung.

## Leben mit einer Brust

Beide Frauen haben im Zuge ihrer Erkrankung die linke Brust verloren. Sowohl Sandra F. als auch Morais kommen damit gut klar. „Anfangs war es schwer – ich konnte nicht mal die Narbe eincremen“, erinnert sich F. an die Amputation im April. „Doch für mich ist es jetzt in Ordnung – ich habe keine Schmerzen und kein Taubheitsgefühl.“

Morais habe sich ganz bewusst für die Entfernung der Brust entschieden. Sie bereut den Schritt bis heute nicht. „Ich wollte auf Nummer sicher gehen – die Ärzte wollten brusterhaltend operieren.“ Nach einer Amputation komme jemand vom Sanitätshaus, mache die Erstversorgung mit einer Brustprothese und berate über Möglichkeiten. „Es gibt mittlerweile so viel Auswahl“, erzählt Sandra F. weiter. „Da ist fast kein Unterschied zu normaler Wäsche.“

## Rat an alle Frauen

Sandra F. betont die Wichtigkeit der Vorsorge – auch ihre Tante und Großtante seien schon erkrankt: „Es gibt kein Rezept gegen Krebs, jeden kann es treffen.“ Während ihrer Reha habe F. zudem Betroffene jeden Alters kennengelernt – eine sei erst 21 gewesen. „Geht zur Vorsorge – es gibt nichts Wichtigeres als den eigenen Körper“, resümiert Sandra F..

Es könne jeder für sich entscheiden, betont Morais. „Doch falls ein Verdacht besteht – lieber einmal zu viel untersuchen lassen.“ Knapp ein Jahr nach ihrer Diagnose habe es auch ihre jüngere Schwester erwischt. „Das ist schwer mit anzusehen. Doch man kann sich untereinander austauschen.“ Betroffene rät Morais, Mut zu haben. „Sucht die Krebsberatungsstelle auf oder fragt Betroffene, die selbst Erfahrungen gemacht haben.“