

## Einmal durch New York laufen

Das Ziel: Der Marathon 2008

Den Arzt, 41 Jahre alt und Vater einer kleinen Tochter, hat die Diagnose im April dieses Jahres „bis in die Grundfesten“ seiner Existenz erschüttert. Bei ihm war Hodenkrebs festgestellt worden. Zwei Operationen und vier Zyklen mit jeweils fünf Tagen intensiver Chemotherapie liegen inzwischen hinter ihm. Dass er trotz der äußerst belastenden Behandlungen „größere Leistungseinbußen“ vermeiden konnte, führt er auf seine regelmäßigen Joggingstunden zurück. „Ich war sogar so verrückt, jeweils in den ersten drei Tagen der Chemotherapie morgens um 6 Uhr die Laufschuhe zu schnüren und 40 Minuten locker um das Klinikgelände zu traben.“

In einem Klinikbetrieb lasse es sich nicht vermeiden, dass man plötzlich nur noch in der Rolle des Kranken stecke und von den Behandelnden quasi entmündigt werde. Man sei in die Passivität gedrängt, warte auf die Visite, auf die nächste Behandlung, dann auf eine Untersuchung, dann wieder auf deren Ergebnisse. „Wenn ich laufe, habe ich das Steuer wieder in der Hand.“

Andere Patienten möchte der Mediziner mit seinem Beispiel ermutigen, ebenfalls aktiv zu sein. Nebenwirkungen der Therapie wie Übelkeit und Müdigkeit seien bei ihm durch den Sport weniger ausgeprägt gewesen. „Ich bin der festen Überzeugung, dass ich die Behandlung durch das moderate Joggen besser vertragen habe.“ Zudem sei das Laufen eine psychische Stütze. Wenn der Fokus durch eine schwere Erkrankung plötzlich ganz auf den Körper gelenkt werde, den man nunmehr auf seine Gebrechlichkeit reduzieren, gebe es großen seelischen Auftrieb festzustellen: „Du kannst doch noch etwas leisten.“

Dass der Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie lieber anonym bleiben möchte, hängt mit seiner Tätigkeit als Angestellter einer Klinik zusammen. Denn als solcher behandelt er viele Krebskranke und Angehörige von verstorbenen Tumorpatienten. Sie möchte er nicht verunsichern, indem sie von seiner eigenen Erkrankung erfahren. Er selbst macht bei einem Kollegen eine ambulante Therapie, weil er mit ihm Dinge besprechen kann, „mit denen ich meine Frau nicht belasten möchte“. Nach den möglichen seelischen Ursachen seiner Erkrankung forscht er nicht. Das sei müßig. Im Übrigen gebe es Millionen Menschen mit seinen Persönlichkeitsmerkmalen, die keinen Tumor entwickelten. Das Leben sei nun einmal riskant, täglich könne man in einen Unfall verwickelt werden. Auch in onkologische Fachliteratur hat sich der Mediziner bewusst nicht gestürzt. Er meint, das hätte ihn nur verunsichert und unter Druck gesetzt. Im Vergleich zu Laien wie er als Mediziner sicher ohnehin mehr über die Tragweite seiner Erkrankung.

Viel lieber beschäftigt er sich mit dem Laufen, genauer gesagt damit, den nächsten Marathon zu bewältigen. In Frankfurt und Berlin hat er die gut 42 Kilometer weite Strecke bereits erfolgreich geschafft, einmal sogar fünf Minuten unter der Vier-Stunden-Marke. Sein Traum ist jetzt der New-York-Marathon. Dieses Jahr hat die Krankheit seine Pläne durchkreuzt. Aber 2008 soll es klappen. „Mit den Chemos bin ich fertig, und ich hoffe, damit ist alles ausgestanden.“ *rig.*

### Spenden für das Projekt

Die „Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung“ und die „Frankfurter Allgemeine / Rhein-Main-Zeitung“ bitten um Spenden, die dem Projekt „Leben mit Krebs“ und einem Waisenhaus in Nairobi/Kenia zugute kommen.

Spenden für das Projekt „F.A.Z. Leser helfen“ bitte auf die Konten:

- Nummer 11 57 11 bei der Frankfurter Volksbank (BLZ 501 900 00)
- Nummer 97 80 00 bei der Frankfurter Sparkasse (BLZ 500 502 01)

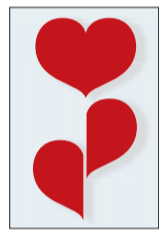
Die Namen der Spender werden in der Zeitung veröffentlicht. Selbstverständlich wird auch der Wunsch respektiert, auf eine Namensnennung zu verzichten. Spenden können steuerlich abgesetzt werden. Allen Spendern wird, sofern die vollständige Adresse angegeben ist, eine Spendenquittung zugeschickt.



Krebspezialisten: Elke Jäger, Cheffürztin der Onkologie am Frankfurter Nordwest-Krankenhaus, und ihr Kollege, der Assistenzarzt Klaus Finzler

Foto Daniel Pilar

## „Die Erkrankung nicht wie ein Schicksal hinnehmen“



Einen bösartigen Tumor zum Verschwinden zu bringen, wünschen sich alle Krebspatienten. Doch nicht immer gelingt das, was aber nicht bedeutet, dass die Betroffenen bald sterben müssen. Trotz Erkrankung und Therapie könne das Leben lebenswert sein, sagt Elke Jäger, Cheffürztin der Onkologie am Krankenhaus Nordwest. Anstöße für neue Hobbys und Interessen zu geben sei daher ein wesentliches Anliegen der Stiftung „Leben mit Krebs“, das auf ihre Initiative zurückgeht und für das diese Zeitung bei ihren Lesern in diesem Winterhalbjahr um Spenden wirbt. Statt den Krebs „wie ein Schicksal hinzu-

nehmen“, möchte Jäger die Patienten motivieren, ihrer Erkrankung aktiv zu begegnen. In den Vereinigten Staaten sei diese Haltung bereits sehr viel ausgeprägter. Zwei Fahrradergometer hat die selbst sportbegeisterte Klinikchefin auf einer Station in der Onkologie bereits aufstellen lassen. Weitere sollen angeschafft werden, um auch andere Stationen entsprechend zu bestücken. Ein Rudergerät ist bereits gekauft und wird in den nächsten Tagen aufgebaut. Damit verknüpft Jäger die Hoffnung, dass ihre Patienten sich von den Angeboten angesprochen fühlen, die Geräte gerne nutzen und so viel Spaß daran finden, dass sie den Schwung von der Klinik nach der Entlassung mit in den Alltag nehmen und mit einer sportlichen Betätigung beginnen. Damit sich nie-

mand überfordert, begleiten Sporttherapeuten die Aktivitäten im Krankenhaus. Sport beeinflusse den Therapieerfolg positiv, bekräftigt Jäger. Sie habe schon oft erlebt, wie sehr sich Patienten durch ein moderates Training über ihren Zuwachs an Leistungsfähigkeit freuen. „Denn damit hätten sie nicht gerechnet.“ Es muss nicht unbedingt das Training auf dem Fahrradergometer sein, auch wenn dieses manchem die Zeit der chemotherapeutischen Behandlung erträglicher werden lässt, wie das Beispiel von Gerhard Klein zeigt. Anderen Patienten gibt es Auftrieb, regelmäßig zu joggen oder sich an der Kraftmaschine durch das Auflegen schwererer Gewichte zu steigern. Auf dieser Seite schildern fünf Patienten, wie sie mit ihrem Krebsleiden umgehen. (rig.)

## Immer für ein Training gerüstet

Wolfgang Kissel: Es hilft, die Krankheit zu vergessen

Wolfgang Kissel hat viel Humor. Den lässt er sich auch von dem inoperablen Bronchialkarzinom nicht nehmen, von dem er seit einigen Monaten weiß. Seit September ist der Siebenundfünfzigjährige in Behandlung am Krankenhaus Nordwest. „Ich bin ein Jungspund hier“, meint er und holt ein Therapieband für Gymnastikübungen aus seiner Tasche. Das hat der kernige Athlet, der vor 25 Jahren wettkampfmäßig Kraftsport betrieb, immer dabei, wenn er zur Chemotherapie zwei Tage lang in der Klinik ist. „Das Training macht mir einfach Freude und hilft, die Krankheit zu vergessen. Selbst im Krankenhaus zumindest ein bisschen Sport zu treiben „ist wie eine Sucht bei mir“, meint der Hausmeister, der zurzeit krankgeschrieben ist.

Eine andere Abhängigkeit hat Kissel von heute auf morgen überwunden. Seit der Diagnose hat er keine Zigarette mehr angerührt. Ob die 20 Glimmstengel am Tag zu seinem Tumorleiden beigetragen oder dieses gar verursacht haben könnten, beschäftigt ihn nicht: „Sich darüber Gedanken zu machen wäre sinnlos. Ich kann es ohnehin nicht mehr rückgängig

machen“, sagt Kissel, der lieber nach vorne blickt. Dass die Tumormasse unter der Chemotherapie bereits zurückgegangen ist, macht ihm Hoffnung. „Ich weiß, bei der nächsten Untersuchung im Januar ist der Mistbock noch kleiner. Das muss einfach klappen und Feierabend.“

An seine Erkrankung denkt der begeisterte Kraftsportler, der zwei- bis dreimal pro Woche an Geräten trainiert („demnächst will ich die Gewichte erhöhen“), schwimmt, spazieren geht und Fahrrad fährt, nach eigenem Bekunden so gut wie gar nicht. Dabei hilft ihm der Sport, vor allem aber seine Frau, mit der er seit 37 Jahren verheiratet ist. Den gemeinsamen Flug nach Mallorca über Weihnachten hat der Vater von zwei erwachsenen Kindern dennoch storniert – aus Angst, es könnte ihm in der Ferne plötzlich schlechtgehen. Während er mit dem Sohn zu Hause bleibt, nimmt die Frau die gemeinsame Tochter mit. Im nächsten Jahr will Kissel die Reise nach Mallorca mit der Familie doch wagen, dann aber innerhalb eines Urlaubsprojekts der Stiftung „Leben mit Krebs“. *rig.*



Geht regelmäßig ins Fitness-Studio: Wolfgang Kissel

Foto Daniel Pilar

## Der nächste Wettkampf wartet

Thomas Sonntag ist Turmspringer – trotz seiner Erkrankung

Was ist mit meinem Sport? Es war eine der wichtigsten Fragen, die Thomas Sonntag durch den Kopf gingen, als er im Sommer 2004 mit seiner Impftherapie im Nordwest-Krankenhaus begann. Der 49 Jahre alte Mann betreibt nicht irgendeinen Sport: Sonntag ist Turm- und Kunstspringer und nimmt an internationalen Wettbewerben teil. In seiner Altersklasse ist er schon Europa- und Vizeuropameister gewesen, hat Bronzemedallien gewonnen. Im Januar will er an einem Wettkampf in den Niederlanden teilnehmen. „Mein Beruf und mein Sport halten mich oben“, sagt der Pädagoge, der in einem Darmstädter Hort arbeitet. Er kennt auch Tage, an denen er keine rechte Lust hat, von Darmstadt nach Frankfurt zu fahren, um sich die Immunspritzen geben zu lassen. Manchmal ist er müde danach oder hat etwas schwere Beine.

Im Jahr 2003 hatte Sonntag plötzlich einen einen halben Zentimeter großen Leberfleck auf dem Brustkorb bemerkt. Es stellte sich heraus, dass er „schwarzen Hautkrebs“ hatte. Der Leberfleck wurde 2004 entfernt, dann aber hatten sich im

Unterarm Knoten gebildet. Sonntag merkte das während eines Wettkampfs. „Ich habe den Wettkampf zu Ende geführt und danach meinen Hausarzt konsultiert.“ Der empfahl ihm eine Operation. Das Ergebnis: Zwei von neun Lymphknoten wiesen Krebszellen auf. „Da fing es an, in mir zu arbeiten, da kam die Erinnerung an meine Eltern hoch, die beide Krebs hatten“, berichtet Thomas Sonntag. Doch er gehört nicht zu jenen Menschen, die sich aufgeben. Geholfen hat ihm dabei auch eine Psychotherapie. Gelernt habe er während der Gespräche, „dass die Krankheit neben mir steht und ich selbst im Mittelpunkt stehe“.

Die Immuntherapie im Nordwest-Krankenhaus hat ihm sein behandelnder Arzt in Darmstadt empfohlen. Dort waren einige seiner Tumorzellen untersucht worden, und es stellte sich dabei heraus, dass eine solche Therapie ihm helfen würde. „Dass es diese Behandlung gibt, ist für mich Glück im Unglück.“ Sicherlich auch, weil sie ihm ermöglicht, seinem größten Hobby nachzugehen: dem Turm- und Kunstspringen. *toe.*



War schon einmal Europameister im Turmspringen: Thomas Sonntag

Foto Daniel Pilar

## Gelernt, mit dem Krebs zu leben

Edith Lotz bekommt ein dickes Lob von ihrer Ärztin Elke Jäger: „Sie hat die richtige Einstellung.“ Und die lautet: „Ich weiß, dass mein Krebs nicht mehr weggeht, ich muss mit ihm leben. Trotzdem ist das Leben noch lebenswert. Ich bin stärker als der Krebs.“ Jäger, Cheffürztin für Onkologie am Nordwest-Krankenhaus, nickt anerkennend. Als lebenswert erachtet es die Frankfurterin Lotz zum Beispiel, morgens ohne Schmerzen aufzuwachen und gut schlafen zu können. Wichtig ist ihr auch die Unterstützung durch ihre beiden Kinder und eine „gute Nachbarschaft“.

Vor drei Jahren war bei Edith Lotz Eileiterkrebs festgestellt worden. „Ein sehr seltener Krebs“, wie sie weiß. Er hatte schon Metastasen im Unterbauch gebildet – eine Operation war nötig geworden. Doch der Krebs kehrte zurück und befahl auch die Leber. Eine zweite Operation war nicht möglich. Es folgten Bestrahlungen und eine Chemotherapie, die die 77 Jahre alte Patientin unterschiedlich gut vertrug.

Neu entdeckt hat sie im Lauf der Therapie die regelmäßige Bewegung: Edith Lotz nimmt jeden Mittwoch an einer Walkinggruppe teil, die es im Nordwest-Krankenhaus gibt. Jäger ermuntert Krebskranke zu einer auf ihre Kräfte abgestimmten sportlichen Betätigung. Sie weiß, dass Patienten so zum Beispiel die mitunter belastende Therapie besser vertragen können. Edith Lotz hatte zuvor relativ wenig Sport getrieben. „Aber das Programm bekommt mir sehr gut“, sagt sie. Gelegenheit, sich zu bewegen, hat sie auch bei zwei Seniorentanzkreisen. „Das hält außerdem den Kopf fit, schließlich muss man sich verschiedene Schrittfolgen merken.“

Zufrieden ist Edith Lotz auch, wenn ihr anstrengende Hausarbeit gelingt – neulich hat sie Gardinen abgehängt, gewaschen und wieder aufgehängt. „Da habe ich mir selbst auf die Schulter geklopft.“ Sie hat gelernt, ihre Erkrankung anzunehmen. „So, wie ich mit meinem Diabetes lebe, lebe ich auch mit dem Krebs.“ Was sie empfindet, fasst sie knapp in diesem Satz zusammen: „Ich bin zufrieden mit meinem Leben.“ *toe.*



Edith Lotz

## Ein intensiveres Leben als früher

Während Chemotherapeutika in seinen Körper laufen, sitzt Gerhard Klein im Krankenhaus oft auf dem Fahrradergometer: Der Einundsiebzigjährige hat den Kampf gegen den Krebs, den er „meinen Schweinehund“ nennt, offensiv aufgenommen. Und er hat keinen Zweifel, dass er siegen wird. Bewegung hat für ihn in diesem Ringen einen hohen Stellenwert. Sportlich war Klein schon immer, spielte viel Tennis, ging wandern und Ski laufen. Jetzt sind noch Skilanglaufen und Rudern dazugekommen. Als Sportler ist Klein aktiver denn je, und es geht ihm gut dabei. Er reist auch häufiger als früher, als er noch gesund war, und liebt es, neue Städte zu erkunden. „Ich lebe intensiver“, sagt der gelernte Versicherungskaufmann und meint damit etwa, dass er die Natur bewusster wahrnimmt. Klein, seit rund 20 Jahren insulinpflichtiger Diabetiker, genießt seit der Diagnose auch öfter ein gutes Essen, statt sich ständig zu kasteien.

Klein ist Optimist, das muss er gar nicht erst erwähnen, es ist ihm anzumerken. Bei ihm wurde 2003 Darmkrebs diagnostiziert, später wurden Metastasen an Lunge und Leber entdeckt sowie bösartige Zellen im Kopf-Hals-Bereich. Operationen, Chemotherapie, Bestrahlung: Klein hat viele Behandlungen, Erfolge, aber auch Rückschläge hinter sich. Natürlich sei er ab und zu deprimiert, habe mal einen schlechten Tag, räumt er ein. Doch er könne nur jedem Krebspatienten raten, nicht aufzugeben. „Das Glas ist nicht halb leer für mich. Es ist halb voll.“ Mit jedem Tag mache die Medizin zudem weitere Fortschritte, die ihm neue Chancen offerierten. *rig.*



Gerhard Klein

## ES WIRD ZEIT

EINKAUFSTAGE: 27.–29.12.07 & 2.–5.01.08

... dass wir uns kennen lernen! Winterzeit – Zeit der Ruhe – Zeit, Ihr Zuhause zu verändern. Kommen Sie zu uns und lassen Sie uns gemeinsam Pläne schmieden. Bei einem schönen Punsch in wohliger Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie!

# Domicil

WIESBADEN-ERBENHEIM Kreuzberger Ring 36 KOBLENZ-BUBENHEIM Mailpost 2 WWW.DOMICIL.DE

