

Ein Brunch im Zeichen des Brustkrebses

Die Krebsliga Schaffhausen hat am Samstag zum «Pink Brunch» eingeladen. Dabei ging es um Erfahrungen mit dem Brustkrebs, dessen Bekämpfungsmöglichkeiten sowie mögliche Mittel zur Vorbeugung. Auch der Austausch unter den Frauen kam nicht zu kurz.

Mahara Rösli

SCHAFFHAUSEN. «Als ich den Knoten in meiner Brust bemerkte, habe ich sofort den Arzt kontaktiert», sagt Tania Remac. Vor wenigen Monaten erhielt die 38-Jährige die Diagnose Brustkrebs, nun besuchte sie am Samstag spontan den «Pink Brunch» in der Stadtrandschule in Schaffhausen. Dort teilte sie, wie viele andere Frauen auch, ihre Geschichte. Die Geschichte ihres Lebens mit Brustkrebs. «Es tut gut, sich mit anderen Frauen auszutauschen», sagte Remac. Ein liebevoll zubereiteter Brunch sowie ein Informationsstand der Krebsliga Schaffhausen prägten die sonstige Schulmensa an diesem Morgen. Pinke Ballone, Herzen und Schriftzüge säumten die Tische und Fenster der Mensa. Wer mochte, konnte sich über Themen wie Naturheilkunde, Perücken und Kopftücher sowie Brustprothesen und Büstenhalter informieren.

Während manche selbst von der Krankheit betroffen waren, fanden auch Angehörige oder Interessentinnen den Weg an den «Pink Brunch». So auch Mery Ivosevic: «Meine Mutter hat Brustkrebs, deshalb bin ich hier.» Den Anlass hat sie mit ihren drei Freundinnen besucht, allesamt gesund. «Doch», führte sie fort «es kann uns alle treffen.» Alle von ihnen besuchen den Anlass mehrheitlich, um den Brunch zu geniessen, sich über die Diagnose Brustkrebs zu informieren und Solidarität zu zeigen. Dies ganz im Sinne der Geschäftsführerin der Krebsliga Schaffhausen, Sandra Koitka. Wie sie sagte, sollen Gesunde wie auch Kranke vom Anlass profitieren. «Krebs ist ein schwieriges Thema für alle und darf keine Hemmschwelle sein.»

Mit Sport und Bewegung gegen Krebs

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Der Diagnose vorbeugen, ihr entgegenwirken? Wie die Leitende Ärztin der Frauenklinik am Kantonsspital Schaffhausen Katrin Breitling an ihrem Referat am Samstag sagte, könne dies mit viel Sport und Bewegung gelingen – eine Garantie gebe es aber keine. «Wer in der Jugend regelmässig Sport treibt und sich gesund ernährt, ist einem geringeren Brust-



Die beiden Brustkrebsbetroffenen Tania Remac (rechts) und Maryann Pythoud informieren sich am «Pink Brunch» beim Stand der Krebsliga Schaffhausen.

BILD MAHARA RÖSLI

krebsrisiko ausgesetzt», sagte Breitling. Weiter gab sie den Teilnehmerinnen mit auf den Weg, wie Sport die Durchblutung fördern und Depressionen vorbeugen kann.

Die betroffene Tania Rema sass bei diesem Referat, sowie jenem von Ernährungsberaterin Sara Martinoli, in der vordersten Reihe. Sport treiben, gesunde Ernährung – all dies hat bei ihr nichts geholfen. Vor der Diagnose hat sie viel Sport getrieben, fuhr häufig in die Berge, um zu wandern. «Das geht nun nicht mehr. Ich bin zu schwach dafür», sagte sie. Um ihren Körper fit zu halten, geht sie täglich mit ihrem Hund spazieren. Remac hat nun die ersten Chemotherapien hinter sich. Auch wenn sie positiv eingestellt ist, Hoffnung hat, sagt

die Beringerin mit einem traurigen Lächeln: «Meine Grossmutter ist gesünder als ich.»

Einfach Frau sein

Um dem Tabuthema Brustkrebs entgegenzuwirken, konnten Interessierte am Workshop «Symbolkraft meiner Brüste» teilnehmen. Die Referentin Barbara Knöpfel führte durch eine zweistündige Körperreise und zeigte Massagetechniken, um die eigenen Brüste besser zu spüren. Der Fokus lag dabei aber nicht auf den negativen Aspekten der Brust. Im Gegenteil: «Der Workshop soll das Positive der weiblichen Brüste hervorheben», sagt Knöpfel und ergänzt «Denn egal ob Brustkrebs oder nicht, die Brust ist ein starkes Symbol des Frauseins.»

Nachgefragt

«Die Frauen sind nicht alleine»



Sandra Koitka
Geschäftsführerin
Krebsliga
Schaffhausen

Was hat Sie dazu bewogen, den «Pink Brunch» ins Leben zu rufen?

Sandra Koitka: Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Deshalb wollen wir mit dem «Pink Brunch» im Brustkrebsmonat Oktober den Frauen etwas Gutes tun. In den Jahren zuvor haben wir jeweils Vorträge angeboten. Nun haben wir das Programm ausgebaut: mit einem Brunch, Referaten sowie einem Workshop. Im Zentrum stehen dabei der Austausch sowie die Prävention. Denn es geht uns allen gleich: Jede hat Angst, einen Knoten in der Brust zu spüren. Daher ist es wichtig, sich von der Hausärztin oder der Frauenärztin beraten zu lassen.

Welches Zeichen möchten Sie mit dem Anlass setzen?

Koitka: Wir wollen in der Bevölkerung das Bewusstsein für die Diagnose Brustkrebs schärfen und den Frauen zeigen, dass sie damit nicht alleine sind. Der Anlass soll aber nicht nur die schweren Seiten des Krebses zeigen, sondern auch das Positive des Frauseins beleuchten.

Wie zufrieden sind Sie mit dem ersten «Pink Brunch»?

Koitka: Das Organisationskomitee wie auch ich waren sehr erfreut über die vielen Frauen, die den Brunch besucht haben. Ich glaube, das Programm ist super angekommen. Es sind zudem viele gute Gespräche entstanden.

Interview: Mahara Rösli