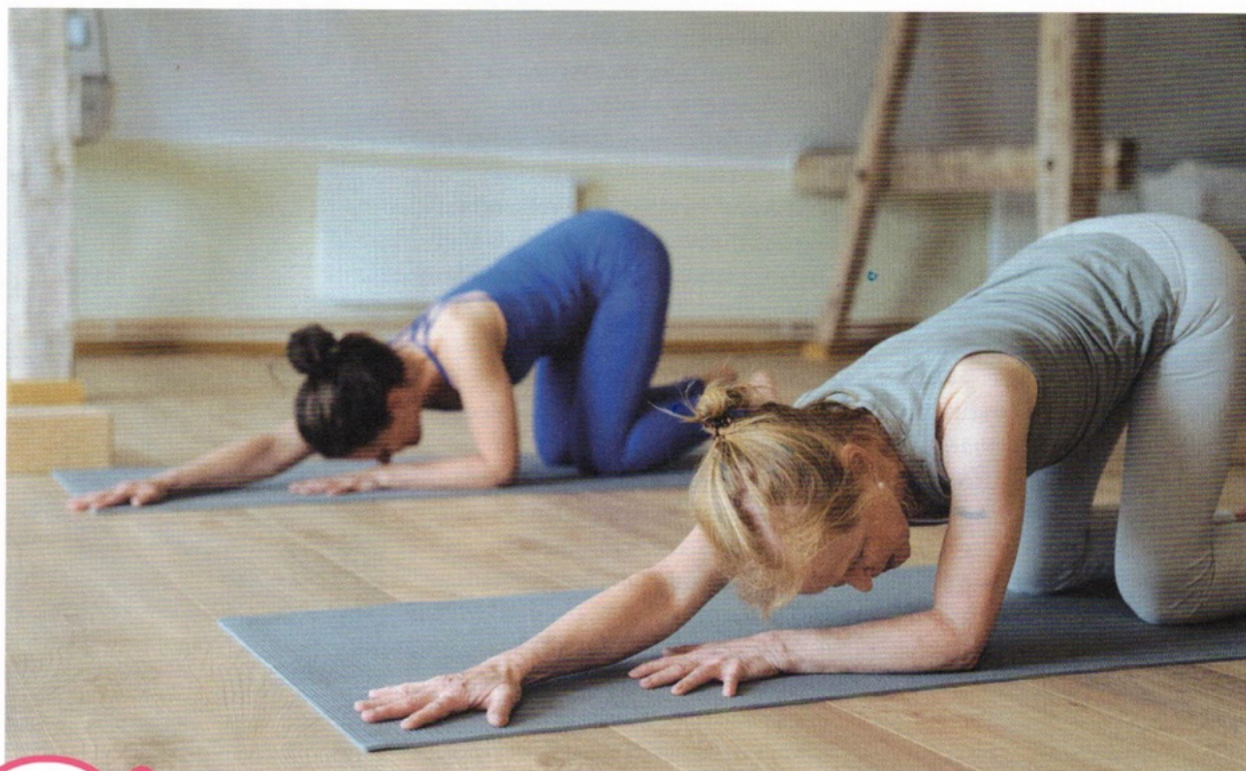




**„Durch eigenes Tun
Körper und Seele stärken“**



Stefanie Ebenfeld und Carmen Schumacher haben mit 42 die Diagnose Brustkrebs bekommen. Beide haben sich um ihre Kinder gesorgt. Und beide haben ihren Weg gefunden, gut mit der Erkrankung und den Nebenwirkungen der Therapien umzugehen. Zusammen möchten sie ihre Erfahrung an Frauen in ähnlicher Situation weitergeben.

Wer sind wir?

Carmen: Ich bin Carmen, 45 Jahre, aus Berlin. Ich bin Fernsehjournalistin und mittlerweile Ayurveda-Coach.

Stefanie: Ich bin Steffi, 54 Jahre alt, Yoga- und Meditations-trainerin aus Offenbach.

Carmen: Zusammen sind wir Frau Mamma.

Was ist unsere Geschichte?

Carmen: Ich habe vor drei Jahren einen Tumor in meiner linken Brust ertastet. Einerseits hat mich das kalt erwischt, andererseits hatte meine Mutter schon zweimal Brustkrebs, sodass die Krankheit in meinem Leben schon präsent war. Glücklicherweise hat meine Mutter überlebt, aber die Nebenwirkungen der Therapien haben ihr noch viele Jahre später sehr zu schaffen gemacht. Vor diesen Langzeitnebenwirkungen hatte ich riesige Angst. Aber ich hatte auch Glück: Ein Jahr zuvor hatte ich eine Reportage über das Essener Modell betreut, bei dem Frauen mit Brustkrebs unter Chemotherapie komplementärmedizinisch begleitet werden. Ich habe erlebt, wie gut es den Frauen geht, die diese Begleitung haben – wie viel positiver sie mit Diagnose und Therapie umgehen. Ich habe mich sofort auf die Suche gemacht, um mir ein ähnliches Programm selbst zusammenzustellen und habe dabei Ayurveda für mich entdeckt. Mit über 20 Jahren Yogaerfahrung war Ayurveda mir nicht fremd und ich habe dann mit Yoga, einer ayurvedischen Ernährungsumstellung und einer festen Routine aus ayurvedischen Reinigungstechniken wie Zunge Schaben, Öl ziehen und Meditation für mich einen Weg gefunden, durch die Therapien zu kommen.

Stefanie: Meine Krebsgeschichte startete 2011, als ich meinen Tumor selbst ertastete. Ich empfand vorher lange Zeit Stress und fühlte mich unter Strom. Die Diagnose war für mich ein wahnsinniger Schock und machte mir große Angst, weil meine Töchter erst elf und 13 Jahre alt waren. Erlebe ich, wie sie die Schule beenden, ihren ersten Freund haben, in den Beruf starten?, waren meine Gedanken. Die Zeit bis zum Start der Therapie war endlos und ich war froh, als es los ging mit Chemotherapie, Operation, Bestrahlungen, Antihormon- und Antikörpertherapie. Seit 2014 habe ich Knochenmetastasen und bin Palliativpatientin, also nicht mehr heilbar und in Dauertherapie. Da kommt einiges an Medikamenten und Nebenwirkungen zusammen. Meine Yoga- und Meditationspraxis hat mir geholfen, zahlreiche Nebenwirkungen zu lindern und meine seelische Balance zu wahren. Ich hatte das Glück, dass ich mir selbst helfen konnte, denn 2011 gab es noch kein spezielles Angebot für Betroffene.

Carmen: Ich war sehr dankbar, als mir Schulmediziner in einer speziellen Ayurveda-Sprechstunde bestätigten, dass ich mit dieser Ernährung meinen Körper optimal unterstützen kann. Das hat sich für mich dann einfach richtig angefühlt.

Stefanie: Toll, nicht in eine Opferrolle gepresst zu werden, sondern durch eigenes Tun, Körper und Seele stärken und die Resilienz verbessern zu können.

Carmen: Dass man selbst den Genesungsprozess mit unterstützen kann, ist ein schönes Gefühl. Du hast dann Dein Brustkrebs-Yogaprogramm entwickelt, oder?

Stefanie: Ja, nach der beidseitigen Brustamputation, der Entfernung einiger Lymphknoten in der Achselhöhle und 28 Bestrahlungen war die Beweglichkeit meiner Arme und des Oberkörpers stark eingeschränkt und ich hatte auch Bedenken wegen eines Lymphödems. Mit gezielten Yogaübungen konnte ich das Narbengewebe sanft dehnen und die Beweglichkeit zurückerlangen. Aber auch anderen Nebenwirkungen wie zum Beispiel Fatigue, Schlaf- und Angststörungen kann man mit Yoga entgegenwirken. Das ist mittlerweile wissenschaftlich bestätigt, sodass Yoga auch in die S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patienten“ aufgenommen wurde.

Carmen: Ayurveda unterstützt unser System zusätzlich. So ließ ich mir wegen meiner BRCA Mutation prophylaktisch auch die zweite Brust und die Eierstöcke entfernen und war von jetzt auf gleich in den Wechseljahren. Hitzewallungen, Schlafstörungen, das innere und äußere Austrocknen waren die Folge. Mit ayurvedischen Ölanwendungen und Massagen erfahre ich Stabilität und Ruhe.



Stefanie: Wichtig finde ich auch die Akzeptanz der Diagnose. Im Yoga lernt man über die Achtsamkeit im Hier und Jetzt zu leben und mit dem Fluss des Lebens zu fließen. So kann ich die Vergangenheit loslassen und den Moment genießen.

Carmen: Das kann ich zu 100 Prozent unterschreiben. Verückt, dass erst so eine Diagnose uns dazu bringt, das Leben zu genießen. Es weiß niemand, wann er stirbt: Ist es noch ein Tag, ist es eine Woche, ist es ein Jahr, zehn, zwanzig oder fünfzig Jahre? Aber wir können die Zeit, die uns bleibt, so gut wie möglich leben.

Carmen hat mittlerweile eine Ayurveda-Ausbildung gemacht und Stefanie die Zusatzausbildung „Yoga und Krebs“. Beide haben einen Retreat speziell für Frauen nach der Brustkrebsbehandlung entwickelt.

„Viele Menschen
müssen erst wieder
lernen, sich zu entspan-
nen und sich etwas
Gutes zu tun.“

Was ist unser Ziel?

Stefanie: Wir möchten den Frauen Hilfe zur Selbsthilfe mitgeben. Wir haben mit Yoga und Ayurveda beide unseren Werkzeugkoffer mit Dingen gefunden, die uns guttun. Ein weiteres Ziel unseres Retreat ist es, über das Zusammenbringen der Frauen in ähnlicher Situation auch „Busenfreundschaften“ entstehen zu lassen.

Carmen: Eine Auszeit mit Wellness plus. Frauen kommen zusammen in einem geschützten Raum, in einer kleinen Gruppe, mit genug Möglichkeiten, sich auch einmal zurückzuziehen. Ich bin sehr froh, dass wir diesen Ort gefunden haben, an dem sich jeweils zwei Frauen ein Apartment teilen können, mit zwei getrennten Schlafzimmern und einem gemeinsamen Wohnzimmer. Es gibt viele Möglichkeiten, sich die Ruhe zu nehmen, die man braucht, oder in die Natur rauszugehen.

Was treibt uns an?

Stefanie: Mich treibt auf jeden Fall an, meine positiven Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung, den Therapien und Nebenwirkungen an andere Frauen weiterzugeben.

Carmen: Mir ist es am wichtigsten, dass man trotz allem auch Positives für sich herausziehen kann und den Fokus darauflegt. Und ich möchte die Mittel, die mir dabei geholfen haben und auch jetzt immer noch helfen, weitergeben. Auf die Frage: „Was machst Du, um Dich zu entspannen, um Dir etwas Gutes zu tun?“ haben viele Menschen keine Antwort. Das müssen viele erst wieder lernen.

Stefanie: Stimmt leider. Antrieb ist für mich auch jede Frau, die mir nach der Yogastunde berichtet, wie gut es ihr getan hat und dass sie zur Ruhe gekommen ist, auch über die Yogastunde hinaus. Und das Wunderbare ist, Yoga kannst du in jedem Alter, mit jeder Konstitution und Kondition praktizieren, auch liegend oder sitzend. Yoga im Alltag bedeutet für mich zum Beispiel, achtsam atmend Lebensmittel zu kaufen – für das ayurvedische Mittagessen mit Carmen.

Beide lachen. • cd



Mehr erfahren

Mehr Informationen über das Angebot „Mamma Karma Om“ von Stefanie Ebenfeld und Carmen Schumacher unter ► www.fraumamma.com

