

„ICH MÖCHTE,  
DASS BRUSTKREBS,  
EHRLICH  
PORTRÄTIERT  
WIRD.“

**Nadja K., 36, aus Linz, selbstständige Ratschuerin, Mutter eines vierjährigen Sohnes. DAS BIN ICH-Initiatorin.**

Beim morgendlichen Anstehen habe ich Anfang 2018 zufällig einen bereits 3,5 cm großen Knoten in meiner linken Brust entdeckt. 35 Tage später, am 21. Februar, erhielt ich die Diagnose triple-negatives Mammakarzinom mit sehr schnellem, 90-prozentigem Wachstum. Ich war in einer Art emotionalen Schockzustand und fragte mich, wie mein Sohn – damals noch nicht mal drei Jahre alt – unbeschadet durch diese Zeit kommen soll. Kurz darauf startete eine sechsmonatige Chemotherapie und entschied mich anschließend für eine subkutane Mastektomie, wofür mir das gesamte Drüsengewebe in der Brust entfernt wurde. Der Hautmantel wurde stehen gelassen. Gleichzeitig ließ ich die Brüste mit Silikon wieder aufbauen. Diesen Eingriff hatte ich mir einfacher vorgestellt, die Chemotherapie dafür schlimmer.

Heute geht es mir gut und ich bin auch mit meinen neuen Brüsten zufrieden. Die Entscheidung über die Art der Brust-Operation wäre mir allerdings um einiges leichter gefallen, wenn ich vorab Beispiele über die unterschiedlichen OP-Varianten sehen hätte können. Dazu findet man erstaunlich wenig Information. Das ist auch einer der Gründe, warum ich meine Brust herzeige. Darüber hinaus möchte ich Brustkrebs sichtbar machen, ein größeres Bewusstsein dafür schaffen und vor allem auch Mut machen.

Mein dringender Appell an alle Frauen: Lernt eure Brüste kennen und tastet sie monatlich ab! Betroffene rate ich, angebotene Hilfe in Anspruch zu nehmen – denn die verschafft einem die Zeit, die man für sich und seine Genesung braucht.

**Nadja hat nur noch eine halbe Brustwarze. Das Implantat wurde unter den Brustmuskel gesetzt, wodurch beim Anspannen des Muskels oder beim Heben der Arme Dellen entstehen.**

# DAS BIN ICH

**Brustkrebs:** Echte Frauen, wahre Geschichten, ehrliche Antworten – drei Betroffene zeigen sich für das Brustkrebs-Awareness-Projekt DAS BIN ICH, wie sie sind. Mit starken Fotos und persönlichen Geschichten wollen sie ihre Erkrankung sichtbar und anderen Frauen Mut machen.

Zeit: Ulri Wright | Fotos: Ines Thomsen | Make-up: Marlies Pinksat, Nicole Hahn, Celine Perje

„ICH BIN DURCH DIE KRANKHEIT VIEL SELBSTBEWUSSTER GEWORDEN.“

**Rebecca K., 29, Bürokauffrau, alleinerziehende Mutter einer fünfjährigen Tochter.**

Im Sommer 2017 hatte ich in meiner linken Brust ziehende Schmerzen. Beim Kontrolltermin beim Frauenarzt spürte ich einen kleinen Knoten. Einen Monat später erhielt ich die Diagnose: triple-negativer Brustkrebs. Mir hat es den Boden unter den Füßen weggezogen und ich habe zwei Stunden lang nur geweint. Mein erster Gedanke: „Ich will nicht sterben!“ Danach folgten sieben Chemotherapien sowie eine Operation mit Abnahme und gleichzeitigem Aufbau der Brust mit Silikon. 2018 kam es zu einem erneuten Auftreten der Erkrankung (Rezidiv) in der linken Brust, die mir dann komplett abgenommen wurde – zudem bekam ich 25 Bestrahlungen. Im Jänner 2019 bekam ich noch einmal ein Rezidiv mit Lebermetastase. Es folgte eine weitere Chemotherapie sowie eine Operation, bei der die Lebermetastase entfernt wurde.

Jetzt geht es mir wieder gut. Zu Beginn hat mein „Frausein“ unter den Veränderungen durch die Krankheit allerdings gelitten. Davor war ich schlanker, hatte immer lange Haare und habe mich gerne geschminkt. Es ist sicher für jede Frau schlimm, wenn die Haare abgeschnitten bzw. abstrahiert werden. Aber man lernt damit umzugehen und erkennt, was tatsächlich wichtig ist. Mein Leben hat sich seit der Diagnose ins Positive verändert. Ich bin viel selbstbewusster geworden und lege jetzt mehr Wert auf die wirklich wichtigen Dinge, auf Kleinigkeiten, die man im Alltag sonst oft vergisst.

Mein Rat an Betroffene mit Kindern: Geht offen mit der Krankheit um und vermeidet nicht! Zudem kann ich allen Frauen raten, die Brüste regelmäßig abzutasten. Wenn euch etwas komisch vorkommt, geht zum Arzt und seid beharrlich!

Rebecca K. wurde die linke Brust abgenommen, rechts wurde das Brustgewebe entfernt und mittels Implantat über dem Brustmuskel aufgebaut.



„DER KREBS IST WEG, DAS IST ALLES, WAS ZÄHLT.“

**Rebecca H., 41, derzeit im Krankenstand, verheiratet, zwei Kinder, Sohn 7, Tochter 5.**

Im August 2016 habe ich beim Abtasten der Brust einen 1,5 cm großen Knoten gespürt. Schon während der Mammografie und der anschließenden Stanzbiopsie war mir klar, worum es sich handelt. Im September 2016 dann die Diagnose: triple-positives Mammakarzinom – also bösartiger Brusttumor, bei dem auch die Lymphknoten befallen waren. Mein einziger Gedanke war: Wie erlaube ich es meinem Mann, den Kindern, der Familie? Es folgten acht Chemos und anschließend eine brusterhaltende Operation, bei der ich leider eine Infektion bekam – seither kann ich den Arm nicht mehr richtig heben. Nach der OP musste ich noch 14 Mal zur Chemo und hatte zeitgleich 33 Bestrahlungen. Diese Behandlungen haben natürlich auch sichtbare Spuren hinterlassen. Auf Kopfschuch oder Perücke habe ich aber stets verzichtet, denn ich finde, man muss die Krankheit nicht verstecken. Seit einer zusätzlichen Hormontherapie, die einen künstlichen Wechsel herbeigeführt hat, kämpfe ich zudem mit meinem Gewicht und bin auch leider nicht mehr so fit. Der Krebs ist aber weg, und das ist alles, was zählt! Die Krankheit hat aber auch etwas Positives: Ich gebe jetzt viel besser auf mich acht und sage schneller Nein. Der starke Rückhalt meiner Familie und meiner Kinder, die den ehrlichen Umgang mit der Krankheit gut aufgenommen haben, hat mir dabei sehr geholfen und mich in diesem Wandel bestärkt.

Mit meiner Teilnahme am Projekt DAS BIN ICH möchte ich Betroffenen Mut machen und sie dazu motivieren, sich keinesfalls zu verstecken! Zudem möchte ich allen Frauen eines mitgeben: Lernt, wie man die Brust abtastet, geht in Seminare, schaut euch Videos an und hört auf euren Körper!

Rebecca H. hatte auf der linken Seite eine brusterhaltende Operation. Seither kann sie den Arm nicht weiter als 90 Grad auf Schulterhöhe heben und hat Schmerzen im Schulter-Arm-Bereich.





**FOTOSHOOTING MIT SINN:** Neben den DAS BIN ICH-Initiatorinnen Nadja Kapeller (blauer Pulli) und Fotografin Ines Thomsen (2.v.l.) sind auch Texterin Julia Kurbatfinsky (l.) und Lifecoach i.A. Silvia Schachermayer (r.) im Team. Mit am Foto: die Models Rebekka K. (2.v.r.) und Rebekka H. (3.v.l.)

# Sichtbar machen

Mit dem Projekt DAS BIN ICH holen vier engagierte Frauen Brustkrebspatientinnen vor dem Vorhang, um für die Krankheit ein Bewusstsein zu schaffen.

Als Nadja Kapeller die Diagnose Brustkrebs erhält, bleibt im Leben der 36-jährigen Linzerin kein Stein auf dem anderen. Nach zahlreichen Chemotherapien, der Entfernung und dem Wiederaufbau beider Brüste mit Silikon geht es der Mutter eines vierjährigen Sohnes heute zum Glück wieder gut. Schon während der Behandlungen fasst sie den Entschluss, ihre Krankheit sichtbar zu machen, um andere Betroffene damit zu unterstützen.

„Während meiner Krankheit war es für mich ganz wichtig, mich mit Frauen austauschen zu können, die das Ganze schon hinter sich hatten.“ Vor allem die Frage, wie sie die Brüste operieren lassen soll, hat Nadja sehr beschäftigt. „Ich hätte mir gewünscht, an Betroffenen zu sehen, wie die unterschiedlichen OP-Varianten aussehen bzw. sich anfühlen könnten. Dazu gibt es erstaunlich wenig Information.“ Genau aus diesem Grund hat die engagierte Brustkrebs-Patientin gemeinsam mit Fotografin Ines Thomsen „DAS BIN ICH“, ein Projekt für Brustkrebs-Awa-

reness, ins Leben gerufen. Die Plattform soll Betroffenen Mut machen und ihnen zeigen, dass sie nicht alleine sind.

Mittlerweile hat Ines Thomsen neben Nadja bereits zwei weitere Brustkrebs-Patientinnen porträtiert. Die Foto-Shootings, die jeweils auch durch Interviews begleitet werden, dienen allerdings nicht nur zur Aufklärung über die unterschiedlichen Operationen und Behandlungsmethoden, sondern unterstützen auch dabei, das Erlebte zu verarbeiten. Die bewegenden Fotografien können dabei helfen, die Veränderungen, die der Körper durchläuft, wahr- und auch anzunehmen. „Überdies können sie das Selbstbewusstsein stärken und die persönliche Resilienz fördern – denn die Betroffenen erleben hierbei noch einmal ganz neu, wie stark und schön sie sind“, so die DAS BIN ICH-Initiatorinnen.

Infos und Kontakt für alle, die bei DAS BIN ICH mitmachen oder das Projekt unterstützen möchten, unter: [www.dasbinich.at](http://www.dasbinich.at) oder [hallo@dasbinich.at](mailto:hallo@dasbinich.at).

DAS  
BIN  
ICH

DAS BIN ICH steht für Enttabuisierung der Krankheit, Abbau von Klischees zum Thema Brustkrebs/Chemotherapie, Bewusstmachen, dass es auch jüngere Frauen treffen kann und daher Aufmerksammachen auf Früherkennungsmethoden – vor allem das Selbstabtasten.

## TERMINE:

**Tastseminar in Linz** –  
12.11. um 18 Uhr, Harrachstraße 13  
**Früherkennungstag, Linz AEC** – 19.10.  
**Tastseminar Ried** – 28.10., 19 Uhr  
Rotes Kreuz Bezirksstelle Ried/l.  
**Vorsorge- & Tastseminar Rohrbach** –  
16.10., 13 Uhr  
Rotes Kreuz, Redtenbacherg. 5  
**Vorsorge- & Tastseminar Schärding** –  
22.10., 17:30 Uhr  
FIM, Alfred-Kubin-Str. 9

Infos zu allen Veranstaltungen:  
[www.krebshilfe-ooe.at](http://www.krebshilfe-ooe.at)