



In Deutschland erkranken jährlich ca. 72.000 Frauen an Brustkrebs. Im Oktober 2004 bekam ich die Diagnose. Ich war schockiert und konnte nur ansatzweise erahnen, was da auf mich zukam: eine lebensbedrohliche Krankheit, deren Verlauf völlig ungewiss war.

Der histologische Befund ergab, dass ich an einer sehr aggressiven Form des Tumors litt. Ich war verzweifelt, hatte das Vertrauen in meinen Körper verloren und wollte fast schon aufgeben. Mir wurde schnell klar, dass das keine Lösung ist und so begann ich, mich umfassend über das Thema Brustkrebs zu informieren. Damit ging es mir deutlich besser. Durch mein angeeignetes Wissen fühlte ich mich nicht mehr ohnmächtig ausgeliefert.

Was ich aber nie für möglich gehalten habe: Ich habe die Operationen, die Chemotherapie und die Bestrahlung sowie sämtliche medikamentösen Maßnahmen sehr gut überstanden und weiß heute, dass ich ohne die Erfahrungen mit dieser Krankheit nie ein so glücklicher Mensch geworden wäre wie ich es heute bin.

Ich hatte mich erst während der Erkrankung gefragt, was ich eigentlich will in meinem Leben und ob ich nach dem Krebs einfach da weitermache, wo ich vorher aufgehört hatte. Das kam für mich nicht infrage. Es hat zwar lange gedauert, aber es ist mir gelungen, nach der Krankheit in fast allen wesentlichen Lebensbereichen etwas zu verändern. Dazu gehört neben einer gesunden Ernährung und möglichst viel Bewegung vor allem, die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele wahrzunehmen und umzusetzen und mich unabhängiger von den Erwartungen anderer zu machen. Das Wissen um die Endlichkeit spielt dabei eine große Rolle und ist sozusagen mein Motor dafür, dass ich meinem Leben eine andere, positive Richtung gegeben habe und auch dabei bleibe.

Seit 2007 begleite ich ehrenamtlich Frauen mit Brustkrebs und habe in 2009 ein Buch über meine positiven Erfahrungen mit der Erkrankung geschrieben. 2012 habe ich zusammen mit dem Videojournalisten Dennis Dietz einen Informationsfilm für an Brustkrebs erkrankte Frauen und deren Angehörige produziert sowie den Verein AMOR statt Tumor gegründet.



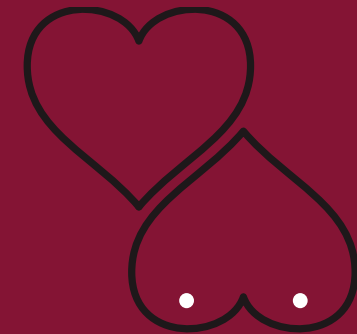
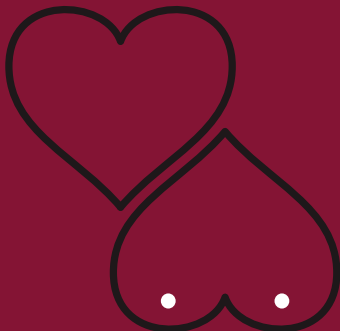
## AMOR statt Tumor e.V.

Nicola Nordenbruch  
Psychotherapeutin (HeilprG)

Elbchaussee 442  
22609 Hamburg

Tel.: 040 / 81 95 74 27

info@amor-statt-tumor.de  
www.amor-statt-tumor.de



[www.amor-statt-tumor.de](http://www.amor-statt-tumor.de)

Verein für Frauen mit Brustkrebs



## AMOR STATT TUMOR E.V.

**Wir sind ein im Juni 2012 gegründeter Verein im Westen von Hamburg und setzen uns ein für Frauen mit der Diagnose Brustkrebs und für deren Angehörige.**

Unsere Philosophie ist nicht die „Bekämpfung“ von Krebs, sondern der liebevolle und achtsame Umgang mit sich und das Verstehen eines möglichen Sinns dieser schweren Erkrankung im Hinblick auf die eigene Lebensgeschichte. Wir möchten die betroffenen Frauen unter anderem dabei unterstützen, die Verantwortung für einen aktiven Genesungsprozess mit zu übernehmen und ihnen einen selbstbestimmten Umgang mit der Krankheit vermitteln.

### Unser Know-how

- Psychologische, individuelle Beratung für Betroffene und Angehörige als Hilfe zur Selbsthilfe und zur Unterstützung bei der Selbstreflexion
- Gesprächsgruppen oder Vermittlung an diese Gruppen
- Yoga für an Brustkrebs erkrankte Frauen oder Vermittlung an bestehende Yoga-Gruppen
- Spezielle Gymnastik z. B. für den Schulter-Arm-Bereich oder die Vermittlung an entsprechende Sportvereine
- Bereitstellung von Info-Material, Erfahrungsberichten, DVDs und wichtigen Adressen.

### Wir sind

- Betroffene und Angehörige
- Ärzte, Ärztinnen
- Psychotherapeutinnen (HeilprG)
- Zertifizierte Yoga-Lehrerinnen und Reha-Sport-Übungsleiterinnen

Damit wir all das anbieten und verwirklichen können, freuen wir uns, wenn Sie uns mit einer Spende (Kto.-Nr. DE92 8306 5408 0005 2166 99) unterstützen würden. Weitere Informationen finden Sie unter [www.amor-statt-tumor.de](http://www.amor-statt-tumor.de). Selbstverständlich können Sie und Ihre Angehörigen auch ohne Mitgliedschaft jederzeit Kontakt zu uns aufnehmen! Wir helfen Ihnen weiter.

## DER FILM „BRUSTKREBS – UND DANN?“

Wir haben in eigener Regie einen Film produziert, mit dem wir an Brustkrebs erkrankten Frauen Informationen und eine erste grobe Orientierung darüber geben, was nach der Diagnosestellung in etwa auf sie zukommen kann. Wir haben dafür Ärzte, Schwestern, Betroffene und Angehörige befragt, um den Patientinnen einen kleinen Einblick in verschiedene Abläufe zu geben (z. B. „Was passiert vor, während und nach der Operation und dem Krankenhausaufenthalt?“ oder „Was bedeutet Chemotherapie genau?“)

Wir wissen, dass die Patientinnen von Ärzten und „breast care nurses“ bereits im Krankenhaus sehr gut informiert werden, besonders in zertifizierten Brustzentren. Dennoch ist es häufig so, dass die betroffenen Frauen durch die zunächst erschütternde Diagnose viel zu konfus und nicht in der Lage sind, alle Informationen aufzunehmen oder sie trauen sich möglicherweise nicht, bei Ärzten oder Schwestern erneut nachzufragen. Unser Informationsfilm kann zusätzlich zur Aufklärung im Krankenhaus dazu dienen, dass sich die Patientinnen die DVD quasi als Zusammenfassung ansehen. Bewegte Bilder sind häufig anschaulicher als ein geschriebener Text in einer Broschüre.

Unser vorrangiges Ziel war es, Ängste zu nehmen und so – im besten Fall – gar keine Panik aufkommen zu lassen. Viele Frauen sind anfangs sehr verzweifelt, stellen aber nach Abschluß aller Therapien fest, dass sie eigentlich alles gut überstanden haben. Einige haben die Krebserkrankung zudem als Reflexion genutzt und führen nun ein glücklicheres und (selbst-)bewußteres Leben. Auch das zeigen wir Ihnen auf der DVD in Form von Interviews.

Einen kurzen Ausschnitt des Films können Sie auf meiner Homepage [www.amor-statt-tumor.de](http://www.amor-statt-tumor.de) sehen.

Bei Interesse schicken wir Ihnen die DVD (€ 14,90 plus Porto) gern zu.  
Kontakt: [info@amor-statt-tumor.de](mailto:info@amor-statt-tumor.de)

## DAS BUCH

„Sternzeichen Waage – Diagnose Krebs. Meine Erfahrungen mit Brustkrebs und wie diese mein Leben positiv verändert haben“

Nicola Nordenbruch

Erschienen bei: Books on Demand

ISBN: 978-3-8370-3243-7

€ 14,90 zu bestellen unter

[info@amor-statt-tumor.de](mailto:info@amor-statt-tumor.de)

### Zum Buch:

Nicola Nordenbruch ist 45 Jahre alt, als man in ihrer rechten Brust einen Tumor entdeckt. Schnell steht fest, dass es sich um Krebs handelt, und ebenso schnell beginnt die Behandlung: brusterhaltende Operation, Chemotherapie, Bestrahlung.

Alles verläuft gut und Nicola Nordenbruch stürzt sich wieder ins Leben. Doch dann erleidet sie seltsame Schwächeanfälle, deren Ursache zunächst unklar ist. Kein Arzt kann ihr helfen. Mühsam muß sie lernen, endlich auf ihre inneren Signale zu hören.

Nicola Nordenbruch ist ein außergewöhnlicher Bericht gelungen. Nicht weil sie so eine mutige Vorzeigepatientin wäre. Nein, sie ist eine ganz normale Frau, sie hat Angst und macht Fehler. Außergewöhnlich ist ihre Art, mit der Krankheit umzugehen. Sie verschweigt nichts, geht ihre Heilung offensiv an und steht zu ihrer neuen „Friseur“. Dadurch nimmt sie der Krankheit den Schrecken.

Anderen Betroffenen gibt sie nicht nur wertvolle Hinweise durch fundiertes Hintergrundwissen und die genaue Beschreibung ihrer Therapie, sondern sie macht auch Mut, mit der Krankheit zu leben und die Verantwortung für die eigene Heilung mitzutragen.

### Über die Autorin

Nicola Nordenbruch, geboren 1959 im Sternzeichen Waage, lebt mit ihrem Mann in Hamburg. Seit 2007 engagiert sie sich ehrenamtlich für Brustkrebspatientinnen. 2012 produziert sie mit dem Videojournalisten Dennis Dietz einen Informationsfilm „Brustkrebs – und dann?“ für Betroffene und Angehörige.