

**Ein
Glückspilzchen
geht
auf
Reisen**



***Du bist nicht allein! Auch du schaffst das!
Für deine ganz persönliche Reise wünsche ich dir
viel Kraft, Ausdauer und Optimismus!
Und natürlich eine extragroße Portion Glück!***

***Eine kleine Geschichte von Optimismus, Lebensfreude und zahlreichen Glücksfällen.
Zum Mutmachen. Nicht nur für Krebspatienten.
Von Michaela Heider.***



**Ein Glückspilzchen geht auf Reisen ...
- Inhaltsverzeichnis -**

Vorwort	3
Idee & Motivationsschreiben vom 13.03.2012 zur Spendenaktion	4
Frequently Asked Questions zur Spendenaktion	6
"Krebs kriegen doch nur die anderen."	8
Auszüge aus der Facebook-Fanseite "Glückspilz-Krebshilfe"	10



Weniger ist mehr ?!

"Dein Leben ist das, was deine Gedanken daraus machen."

(Marc Aurel)



Ein Glückspilzchen geht auf Reisen ...

- Vorwort -

Wuppertal, den 31.08.2012

Es regnet. Das ist ja keine Seltenheit in Wuppertal. Aber das macht nichts. Denn auf Regen folgt ja bekanntlich immer Sonnenschein. Manchmal regnet es auch mal ein bißchen mehr oder ein bißchen länger - aber was soll's? Was soll man sich ärgern? Man kann das Wetter ja nicht ändern. Und wie heißt es so schön? Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung.

Als ich vor gut einem halben Jahr kurz nach meinem 30. Geburtstag die Diagnose Brustkrebs erhalten habe, war ich natürlich erst einmal ganz schön geschockt. Ok, "ganz schön geschockt" ist schon sehr gelinde ausgedrückt... Es war kein kleiner Regenschauer. Es war, als hätte es aus heiterem Himmel mit einem Mal so runter geschüttet, dass der Boden unter meinen Füßen regelrecht wegschwimmen musste. Und das Schlimmste: der Regen wollte irgendwie gar nicht aufhören... So hat es doch ein ganzes Weilchen gedauert, bis ich endlich daran gedacht habe, dass ich mich doch mal lieber umziehen sollte. Was Wetterfestes muss her. Und zwar schnell. Keine Zeit verlieren!

Und so hab ich schon direkt in der Diagnosewoche zu meinem Freund gesagt, dass wir jetzt keinen Platz mehr für negative Gedanken hätten und jeglichen Pessimismus schleunigst aus unserem Leben verbannen müssten. "Das, was jetzt auf uns zukommt, schaffen wir nur, wenn wir BEIDE mit ganz viel Optimismus ran gehen." Und das haben wir gemacht. Wir haben uns unsere Optimismus-Capes übergeworfen, die Sorgen-Schirme gezückt und waren bereit für die unerwartete, plötzliche, neue Reise. Selbstverständlich waren wir aufgeregt - wer wäre das auch nicht bei "unerwartet" und "neu" ...und ach ja, bei "Krebs"? Aber irgendwie auch von viel positiver Energie erfüllt - denn es galt, eine sehr große Herausforderung Schritt für Schritt gemeinsam zu meistern.

Und bis jetzt ist uns das auch richtig gut gelungen. Denn wir haben dem Krebs nun zwar vor einer Woche den Inhalt meiner rechten Brust überlassen müssen - aber unsere Lebensfreude konnte er uns nicht nehmen! Nicht während der 6-monatigen Chemo, nicht während dem einwöchigen Aufenthalt hier im Krankenhaus und er wird sie uns auch nicht im Laufe der noch anstehenden Bestrahlung und Antihormontherapie nehmen können. Und so sitze ich heute an meinem Entlassungstag in meinem Genesungszimmer und kann trotz allem glücklich aus dem Fenster schauen - lustig übrigens: es hat gerade wieder aufgehört zu regnen.

Für die gesamte Behandlung sollte ich ca. 10-18 Monate einplanen und mein Leben für diese Zeit entsprechend umorganisieren - d.h. berufliche Auszeit, Urlaub stornieren und volle Konzentration auf die ärztliche Behandlung. Ich überlegte, was ich machen könnte, um mir meine positive Energie zu bewahren, auch wenn es sicher früher oder später einmal Rückschläge geben würde. Wie geht es da eigentlich anderen Betroffenen? Sicherlich gibt es viele, die sich in so einer Situation schwer tun, überhaupt positive Gedanken zu sammeln. Und Moment mal... ich soll gar nicht mehr arbeiten? Als bekennender Workaholic ganz schön schwierig, ich arbeite doch so gerne! Und so kam mir ca. drei Wochen nach der Diagnose die Idee mit einer Spendenaktion zu Gunsten der Deutschen Krebshilfe in Verbindung mit einer Facebook-Fanseite zur Motivation während meiner gesamten Behandlungsdauer (siehe "Idee & Motivationsschreiben vom 13.03.2012"). Da ich mich selbst aufgrund der vielen günstigen Begleitumstände auch trotz meiner schweren Diagnose immer noch als Glückspilz sehe, lag der Projekt-Name "Glückspilz-Krebshilfe" nahe. Mein Glückspilz-Projekt bietet mir einen geeigneten Arbeitssatz, dem ich ganz flexibel je nach Wohlbefinden, Lust und Laune mal mehr, mal weniger Zeit schenken kann. Und ich habe das Gefühl, aktiv etwas für meine Heilung zu tun und so schneller wieder zurück in ein normales gesundes Leben zu finden.

Mittlerweile habe ich von so vielen Seiten derart positives Feedback zu meinem Glückspilz-Projekt und meinem kleinen Bilder-Tagebuch erhalten, dass ich hiermit gerne noch mehr Menschen mit meiner kleinen Geschichte Hoffnung schenken will. Ich will daran erinnern, wie wichtig es ist, stets optimistisch zu bleiben und dass es im Leben nicht darum geht, abzuwarten bis das Unwetter vorübergezogen ist, sondern darum, auch im Regen tanzen zu lernen. In diesem Sinne schicke ich euch allen ganz viele liebe Grüße! Und insbesondere an alle, die gerade noch ganz am Anfang Ihrer Krebsbekämpfung stehen: **Du bist nicht allein! Auch du schaffst das!**

Euer Glückspilzchen Michaela



Ein Glückspilzchen geht auf Reisen ...
- Idee & Motivationsschreiben vom 13.03.2012 -

Spendenaktion "Glückspilz-Krebshilfe" zu Gunsten von:



"In Deutschland erkrankt jede 10. Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs."

Das weiß ich persönlich erst seit dem 20.02.2012.

An diesem Tag - kurz nach meinem 30. Geburtstag - erhielt ich nämlich selbst diese Diagnose.

Bisher hatte ich in meinem Leben immer die Wahl - ich konnte grundsätzlich immer selbst entscheiden, was mir gefällt, was ich tun möchte, welche Ziele ich mir setze, welches Projekt ich als nächstes angehe und in was ich meine Energie stecken möchte.

Meine ersten Gedanken nach der Diagnose:

Ich habe keine Wahl. Ich fühle mich ohnmächtig. Ich kann mein Leben nicht mehr selbst steuern. Mein Hauptthema in den kommenden Monaten und Jahren wird meine eigene Krebserkrankung sein. Nicht die Krebserkrankung von einem entfernten Bekannten, einem Nachbarn, einem Kollegen, einem Verwandten oder einem Freund - nein, meine eigene Erkrankung. Ich selbst bin von der allgegenwärtigen Krankheit Krebs betroffen.

Heute, knapp 3 Wochen nach der Diagnose, geht es mir erstaunlich gut. Warum?

- **Ich bin nicht allein.** Mit allen Menschen, die mir besonders wichtig sind, habe ich persönlich gesprochen, wir haben zusammen geweint, aber auch wieder zusammen Mut gefasst. Insbesondere Menschen, die die Krankheit bereits erfolgreich besiegt haben, haben mir sehr viel Zuversicht gegeben.
- **Ich bin bestens informiert** über meine Krankheit und die sehr guten Therapiemöglichkeiten.
- Ich bin beruhigt durch die **Fachkompetenz** und insb. die **soziale Kompetenz** meiner behandelnden **Ärzte**.
- Ich habe einen **sicheren Arbeitsplatz** und einen Arbeitgeber, der voll und ganz hinter mir steht. Ich habe zuverlässige Mitarbeiter und Kollegen, die es mir ermöglichen, mich ganz und gar auf meine Genesung zu konzentrieren und auch nach einer längeren Auszeit wieder ohne Bauchweh ins eigene Büro zurückkehren zu können.
- Ich trage selbst durch diverse **Begleittherapien** sehr viel Positives zu meiner Genesung bei. Das sportliche und psychoonkologische Therapieangebot ist dabei sehr vielfältig: z.B. Meditation, (Lach-)Yoga, Aqua-Gymnastik, Atem-, Tanz- oder Kunsttherapie.

Obwohl **mein Therapieplan** sehr anstrengend und kräftezehrend wirkt (Chemo, Operation, Bestrahlung, Immuntherapie), bin ich absolut zuversichtlich, dass ich aus dieser schweren Zeit sehr viel Stärke und Energie gewinnen kann.

Leider können viele Krebspatienten und deren Angehörige die Diagnose nicht so optimistisch aufnehmen wie ich. **Viele Krebsarten sind bei weitem nicht so gut erforscht wie der Brustkrebs**, das Informationsnetz weist häufig noch Verbesserungspotential auf und insbesondere das Angebot an Begleittherapien und psychologischer Betreuung ist an vielen Orten noch stark ausbaufähig.

Genau hier setzt die **Deutsche Krebshilfe** an, die sich bereits seit 1974 im Kampf gegen den Krebs engagiert und sich dabei ausschließlich aus Spendengeldern finanziert. Gemäß ihrem **Motto "Helfen. Forschen. Informieren."** finanzieren die Deutsche Krebshilfe und ihre Tochterorganisationen **klinische, wissenschaftliche und soziale Projekte auf allen Gebieten der Krebsbekämpfung.**



Ein Glückspilzchen geht auf Reisen ...
- Idee & Motivationsschreiben vom 13.03.2012 -

Spendenaktion "Glückspilz-Krebshilfe" zu Gunsten von:



Ich brauche Ihre Unterstützung, ...

... damit **auch andere Krebspatienten** mit viel Kraft und Optimismus gegen ihre Krankheit kämpfen können.

... damit **ich auch an schlechten Tagen** weiter so optimistisch bleibe und schnell wieder ganz gesund werde.

Dazu habe ich bei der **Deutschen Krebshilfe** für meine komplette Behandlungsdauer ein **Spendenkonto** einrichten lassen, über dessen Kontostand ich regelmäßig informiert werde.

5

Jeder Euro, der auf diesem Spendenkonto eingeht, soll der Deutschen Krebshilfe ermöglichen, auch anderen Krebspatienten durch die Finanzierung neuer Krebsbekämpfungsprojekte Zuversicht zu schenken und gleichzeitig soll mir (und vielleicht auch einigen anderen) der wachsende Spendenbetrag symbolisch Kraft und Ausdauer für die gesamte Behandlung geben, indem er vermittelt:

"Du bist nicht allein! Du schaffst das!"

Bitte nehmen Sie sich die Zeit und überweisen Sie **2 Euro für unseren Kampf gegen den Krebs** auf folgendes Konto:

Konto-Inhaber: **Deutsche Krebshilfe e.V.**
Konto-Nr.: **828282**
Bankleitzahl: **37050299 (Kreissparkasse Köln)**
Betrag: **2 Euro (oder gerne mehr)**
Verwendungszweck: **49003254**
(Die Angabe der **Aktionsnummer 49003254** im Verwendungszweck ist wichtig, damit Ihre Spende meiner Aktion zugeordnet werden kann.)



Den aktuellen Spendenkontostand werde ich regelmäßig über meine Facebook-Fanseite "Glückspilz-Krebshilfe" veröffentlichen.



"Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen."

Würde mich sehr freuen, wenn Sie mich bei **meinem neuen "Projekt" Brustkrebs** unterstützen würden, damit ich schnell wieder gesund werde und mich bald wieder neuen Projekten widmen kann. Bei besonders anstrengenden Projekten können "Fans" ganz hilfreich sein... Daher besuchen Sie doch einfach mal meine Facebook-Fanseite!

☺ Ganz, ganz vielen lieben Dank schon im Voraus für Ihre Unterstützung! ☺

Michaela Heider

Mehr Infos über die **Deutsche Krebshilfe** unter: www.krebshilfe.de

Mehr Infos über **meine Spendenaktion** unter: www.facebook.com/Glueckspilzchen



Ein Glückspilzchen geht auf Reisen ...

- Frequently Asked Questions -

Spendenaktion "Glückspilz-Krebshilfe" zu Gunsten von:



1. Wie kam die Idee zu Stande? Was war der Auslöser?



Am 20.02.2012 habe ich die **Diagnose Brustkrebs** bekommen - nur kurz nach meinem 30. Geburtstag. Schon bald darauf war ich wieder erstaunlich positiv und optimistisch gestimmt, u.a. aufgrund der zahlreichen guten und kostenlosen **Informationen der Deutschen Krebshilfe** (Broschüren/DVDs) und der vielen aufmunternden Worte, Karten und Geschenke aus meinem persönlichen Umfeld. Ich wollte daraufhin gerne "**etwas zurückgeben**", wovon auch all diejenigen Betroffenen profitieren können, die aus verschiedenen Gründen weniger optimistisch sind als ich. Und so kam mir Mitte März die Idee mit der **Spendenaktion zu Gunsten der Deutschen Krebshilfe** in Verbindung mit einer Facebook-Fanseite zur Motivation während meiner gesamten Behandlungsdauer (siehe Motivationsschreiben vom 13.03.2012).

2. Warum lohnt es sich, ein Glückspilz-Fan zu sein? Was gibt es auf der Glückspilz-Fanseite www.facebook.com/Glueckspilzchen und unter www.glueckspilzchen.com zu entdecken?



- **Motivation**
Jedem Besucher meiner Seite soll das Gefühl vermittelt werden: "**Du bist nicht allein! Du schaffst das!**" Und dieses Gefühl soll nicht nur auf die Krebsbewältigung bezogen sein: Ein bißchen **Glück** kann doch jeder gut gebrauchen! Auf meiner Glückspilz-Seite gibt es jede Menge davon, hol dir einfach bei jedem Besuch eine Portion davon ab ☺
- **Guter Zweck**
Du erfährst den aktuellen **Zwischenstand der Glückspilz-Spendenaktion** zu Gunsten der Deutschen Krebshilfe.
- **Einblicke in meine persönlichen Krebs-Erfahrungen**
Du erfährst regelmäßig die Erfolge in meinem Kampf gegen meinen persönlichen Brustkrebs und der Vollständigkeit halber natürlich auch die kleinen Rückschläge oder Tiefen, die ich in dieser Zeit meistern muss. Mein **Büchlein "Ein Glückspilzchen geht auf Reisen..."** enthält alle Beiträge der Facebook-Fanseite und kann **unter www.glueckspilzchen.com kostenlos im pdf-Format** gelesen werden.
- **Benefiz-Auktionen**
Zu Gunsten der Deutschen Krebshilfe versteigere ich zudem von Glückspilz-Fans selbst hergestellte Glücksbringer-Artikel. Mitgeboten werden kann direkt über die Facebook-Seite oder per E-Mail. Die aktuellen Artikel werden stets auch unter www.glueckspilzchen.com präsentiert.
- **Informationen / Tipps / Mut-mach-Beiträge zur Krebsbewältigung**
In der Chronik der Facebook-Seite oder im Gästebuch der Homepage kann jeder Besucher posten, was ihm persönlich bei der Krebsbewältigung geholfen hat. Auch Buchempfehlungen, schöne Mut-mach-Beiträge oder Links auf Blogs von Betroffenen sind herzlich willkommen.
- **Links auf themenverwandte Seiten und Einzelbeiträge**
Viele Organisationen und Einzelpersonen kämpfen gegen den Krebs. Links auf interessante Organisationen oder Aktionen will ich euch nicht vorenthalten und können auch gerne direkt von euch in der Chronik geteilt werden.

3. Warum lohnt es sich für dich, Michaela, die Glückspilz-Fanseite zu betreiben?



- **Motivation**
Jeder Besucher, der auf meiner Seite seine Spuren hinterlässt, motiviert mich dazu, im Kampf gegen den Krebs optimistisch zu bleiben. Auch wenn ich das bereits von vielen lieben Menschen auf unterschiedliche Weise erfahren durfte, wird das Gefühl "**Ich bin nicht allein! Ich schaff das!**" durch jeden Besucher aufrechterhalten bzw. verstärkt. Bei der langen Behandlung wird meine Geduld sicherlich noch das eine oder andere Mal auf die Probe gestellt und da können "Fans" eine sehr **große Unterstützung** sein...
- **Guter Zweck**
Ich hab schon öfter mal gedacht, dass ich doch mal "etwas für einen guten Zweck tun sollte". Mit dem Kampf gegen den Krebs hat mich ein "guter Zweck" gefunden, von dem sehr viele Menschen profitieren können. Denn Betroffene gibt es leider in fast jeder Familie, in vielen Fällen trifft einen die Diagnose recht unerwartet und oft ohne eigenes Verschulden und zudem bringt die Diagnose häufig weitere private und berufliche Herausforderungen mit sich. **Nur selten können die Betroffenen schon nach kurzer Zeit so viel Optimismus wie ich an den Tag legen, weil es die äußeren Umstände und/oder die innere Einstellung einfach nicht zulassen wollen.** Mit der Aktion möchte ich Zuversicht, Optimismus und ein Lächeln verschenken... Dies ist ansteckend und so kommt es wieder zu mir zurück! ☺

4. Wie kann ich den Newsletter bestellen?



- Be- oder Abbestellung: formlos (und natürlich kostenfrei) per E-Mail an glueckspilzchen.michaela@gmx.de
- **Inhalt Newsletter:** Aktueller Spendenstand sowie Link auf aktuelle Beiträge



Ein Glückspilzchen geht auf Reisen ...

- Frequently Asked Questions -

Spendenaktion "Glückspilz-Krebshilfe" zu Gunsten von:



5. Wie werden die Glückspilz-Spenden durch die Deutsche Krebshilfe verwendet?



Die Glückspilz-Spenden gehen **direkt auf das Konto der Deutschen Krebshilfe** und können somit sofort, komplett und zielgerichtet für den **Kampf gegen den Krebs** eingesetzt werden.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 490.000 Menschen neu an Krebs. Nach dem Motto "**Helfen. Forschen. Informieren.**" fördern die Deutsche Krebshilfe und ihre Tochterorganisationen (u.a. Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe) über Spendengelder zielgerichtet **Projekte zur Verbesserung der Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge und psychosozialen Versorgung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe** - und das bei konstant niedrigen Verwaltungskosten (ca. 10% der Gesamteinnahmen). Detaillierte Auskunft über die Mittelherkunft und -verwendung gibt der **Geschäftsbericht** (siehe www.krebshilfe.de). Zur Wahrung der **Unabhängigkeit** bei der Mittelverwendung nimmt die Deutsche Krebshilfe **keine Spenden der pharmazeutischen Industrie** und der **Tabakindustrie** an und **verzichtet konsequent auf Spendenwerbung auf Provisionsbasis.**

6. Welchen Betrag sollte ich spenden?



Das Motto der Glückspilz-Spendenaktion lautet "**2 Euro für unseren Kampf gegen den Krebs**".

Wie so oft sind es die vielen kleinen Dinge, auf die es ankommt. Ob du einmalig 2 Euro oder einen beliebigen anderen Betrag investierst oder dich sogar für einen wöchentlichen oder monatlichen Dauerauftrag entscheidest: **Deine Spende motiviert und hilft.** Der wachsende Spendenbetrag soll zudem mir und hoffentlich auch einigen anderen Betroffenen vermitteln "**Du bist nicht allein! Du schaffst das!**".

7. Welche Informationen bekommst du, Michaela, über die einzelnen Spender weitergeleitet?



Die Deutsche Krebshilfe informiert mich regelmäßig per E-Mail über den aufgelaufenen Kontostand und die aufgelaufene Anzahl an Zahlungseingängen. **Ich erfahre weder Namen, Einzelbeträge noch Bankdaten über die Deutsche Krebshilfe.** Natürlich bin ich aber sehr neugierig und gespannt, was insbesondere die Hochrechnung aus den vermeintlich kleinen Daueraufträgen ergibt. Daher würde ich mich sehr freuen, wenn du in der **Chronik auf meiner Fanseite oder im Gästebuch meiner Homepage** eine kurze Spendeninfo posten würdest. **Keine falsche Bescheidenheit** ...vielleicht regst du dadurch sogar auch andere zum Spenden an. Du kannst mir stattdessen auch eine persönliche Nachricht schicken oder aber auch einfach ein **anonymer Glücksbringer** bleiben... ☺

8. Woher bekomme ich eine Spendenquittung?



Falls du eine Zuwendungsbestätigung benötigst, gib einfach im Verwendungszweck neben der Glückspilz-Aktionsnummer 49003254 noch deine vollständige Adresse an. Im **Januar/Februar** erhältst du dadurch **automatisch** von der Deutschen Krebshilfe eine **Sammel-Zuwendungsbestätigung** per Post, auf der all deine Spenden des vergangenen Jahres einzeln vermerkt sind. Die Hotline der Spendenverwaltung findest du unter www.krebshilfe.de/spenden.

9. Wie erfahre ich den aktuellen Zwischenstand der Spendenaktion?



Ich bekomme monatlich eine E-Mail durch die Deutsche Krebshilfe mit dem **aufgelaufenen Kontostand** und der **aufgelaufenen Anzahl an Zahlungseingängen.** Diese Daten veröffentliche ich daraufhin auf meiner Fanseite www.facebook.com/Glueckspilzchen, auf www.glueckspilzchen.com und informiere über den **Newsletter.**

10. Wie lautet die genaue Bankverbindung?



— Konto-Inhaber: **Deutsche Krebshilfe e.V.**
— Konto-Nr.: **828282**
— Bankleitzahl: **37050299** (Kreissparkasse Köln)
— Verwendungszweck: **49003254** (Die Angabe der Aktionsnummer 49003254 im Verwendungszweck ist wichtig, damit die Spende der Glückspilz-Aktion zugeordnet werden kann.)

11. Wie kann ich beim Spendensammeln helfen?



— Freunde und Bekannte von der Idee begeistern und Link www.glueckspilzchen.com verschicken
— Immer mal wieder über Facebook **Glückspilzbeiträge teilen**
— Und zu guter Letzt für die ganz ambitionierten Fans: "**Glückspilz**"-Sparschwein in deinem Büro, bei einer Besprechung oder in deinem Verein aufstellen und bei Kollegen um Spenden werben, Betrag überweisen und auf Glückspilz-Seite Betrag und Grüße von der Spendergruppe posten (vielleicht verdoppelt dein Chef den Gesamtbetrag am Ende ja sogar?). Unterstützend kann z.B. die **Imagebroschüre** der Deutschen Krebshilfe genutzt werden, die unter www.krebshilfe.de/wir-foerdern als PDF-Datei zur freien Verfügung steht.



Ein Glückspilzchen geht auf Reisen ... - Krebs kriegen doch nur die anderen. -

Den folgenden Beitrag habe ich nach einer echt anstrengenden Woche am 19.08.2012 auf meiner Facebook-Fanseite "Glückspilz-Krebshilfe" veröffentlicht. Da er sich insbesondere **an alle Nicht-Betroffenen** richtet und mir das Anliegen sehr am Herzen liegt, soll er hier eine kleine Sonderposition einnehmen dürfen, bevor anschließend die übrigen Beiträge schön brav in chronologischer Richtigkeit folgen:

"Krebs kriegen doch nur die anderen."

... denken ziemlich viele noch bis zu ihrer eigenen Diagnose und dann reißt es einem den Boden unter den Füßen weg. Dann packt einen die panische Angst, dass der Krebs bereits gestreut hat und man bald unter Schmerzen sterben wird und dann die **plagende Frage "Warum ich?"** und **"Warum hab ich es nicht früher gemerkt?"**.

Ja - warum hat man es denn nicht früher gemerkt? Weil man das Thema Krebs einfach lieber ausgeblendet hat? Weil man immer noch den Irrglauben hat, dass man doch nur auf die Signale seines Körpers hören muss? Aber was ist, wenn die Signale gar nicht so deutlich zu hören sind?

Krebs klopft nicht laut an die Tür und bittet höflich um Einlass. Nein.

Krebs schleicht sich langsam ein, verhält sich ganz ruhig und baut sich still und leise ein kleines Nest, um sich dann gemütlich weiter auszubreiten. Und das klappt oft gaaaaanz lange, ohne dass er irgendwelche Laute von sich gibt. Ein ganz toller Untermieter... Lange Zeit stört er einen nicht im Geringsten und gönnt einem noch ein ganz unbeschwertes Leben - für diejenigen, die gerne auch mal weghören, hat er sogar noch mehr Zeit, um sich richtig schön häuslich einzurichten. Und je besser er sich eingenistet hat, desto schlechter kriegt man ihn dann halt wieder los. Und das mit dem "Loskriegen" ist manchmal ganz schön kompliziert, dauert oft sehr lange und hinterlässt nicht selten auch seine Spuren - denn da man ja noch was vom Haus haben will, kann man es halt nicht einfach komplett abbrennen, um den kleinen Störenfried zu beseitigen. Und so artet das Ganze dann in einen anstrengenden Kampf aus.

Keine Frage - viele gewinnen diesen Kampf! Aber viele verlieren ihn auch.
Und die meisten leiden sehr unter den physischen und psychischen Spuren des Kampfes.

Wenn man es vorher gewusst hätte, hätte man ja alles daran gesetzt, diesen Mistkerl sofort zu entdecken oder ihm erst gar keine Möglichkeit zum Einschleichen gegeben. Aber wie hätte man das denn ahnen können?
Krebs kriegen doch nur die anderen. Kriegen Krebs wirklich nur die anderen? Oder ist das nur unsere bequeme Wunschvorstellung? Aber wer will denn schon den Teufel an die Wand malen...





Ein Glückspilzchen geht auf Reisen ...
- Krebs kriegen doch nur die anderen. -

Im Nachhinein ist man immer schlauer. Wenn man die Krebsstatistiken im Nachhinein liest, kann man förmlich seinen eigenen Namen oder den Namen eines Familienmitglieds, Freundes, Kollegen oder Bekannten neben den verschiedenen Krebsarten lesen...

Denn das Risiko ist eben doch sehr hoch, dass man irgendwann in seinem Leben selbst in irgendeiner Form von dieser scheiß Krankheit betroffen ist - und das auch bei gesundem Lebenswandel und nicht unbedingt erst im hohen Alter!

Und dennoch nutzen so viele die vorhandenen **Möglichkeiten der Früherkennung** nicht...

Darmkrebs - 6% aller Deutschen bekommen im Laufe ihres Lebens diese Diagnose - jedes Jahr 69.000 Menschen! Im Rahmen einer völlig schmerzfreien Darmspiegelung können Polypen, die sich noch zu Darmkrebs entwickeln könnten, problemlos entdeckt und entfernt werden. Diese Möglichkeit wird jedoch viel zu wenig genutzt, obwohl die Kosten für diese reine Vorsorgeuntersuchung von den Krankenkassen ab 55 Jahren (teilweise auch früher) komplett übernommen werden - und obwohl der Gedanke an einen künstlichen Darmausgang jeden erschauern lässt.

Brustkrebs - betrifft jede 10. Frau!!! Früherkennung durch monatliches Abtasten der Brust, jährliches Abtasten durch Gynäkologen, spätestens ab 50 Jahren alle 2 Jahre Mammographie

Hautkrebs - neben regelmäßiger Selbstkontrolle der Haut ab 35 Jahren alle 2 Jahre ärztliche Kontrolle

Gebärmutterhalskrebs - ab 20 Jahren jährliche Kontrolle

Prostatakrebs - ab 45 Jahren jährliche Kontrolle

(vgl. www.krebshilfe.de)

Leukämie - Mit dem richtigen Knochenmarkspender heilbar. Aber da so viele Gesunde nichts davon wissen wollen und sich nicht typisieren lassen, ist der richtige Spender meistens nicht schnell bzw. gar nicht auffindbar.

Dabei muss man für die **Typisierung** noch nicht einmal zum Arzt fahren. Es genügt, eine Speichelprobe einzuschicken und auch eine evtl. spätere Knochenmarkspende wäre schmerzfrei. (vgl. www.dkms.de)

Kein Nikotin, Alkohol nur in Maßen, viel Bewegung, ausreichend Sonnenschutz, gesunde Ernährung... das ist ja auch alles nichts Neues.

Wer seinen "**Gesundheits-Kanal**" jedoch nicht eingeschaltet hat, weil er denkt "Krebs kriegen doch nur die anderen." kann all diese Empfehlungen und Tipps aber nicht "empfangen" - egal wie toll die Aufklärungskampagnen sind, egal wie groß und bunt die Plakate sind, die zur nächsten Typisierungsaktion einladen, an die Mammographie erinnern oder zum Nichtraucherwerden animieren wollen und egal wie viele im Bekanntenkreis an Krebs erkrankt sind.

Jeder muss seinen "Gesundheits-Kanal" erst einmal selbst auf Empfang stellen.

Ich wünsche dir, dass dir das selbst rechtzeitig gelingt und dass es nicht erst dein Arzt ist, der dir den Kanal eines Tages viel zu laut aufdreht und du danach denkst: **Scheiße! Krebs kriegen doch nicht nur die anderen!**

Auszüge aus der Facebook-Fanseite

"Glückspilz-Krebshilfe"

siehe www.facebook.com/Glueckspilzchen