

«Wären Sie mal früher gekommen»

Coco lebt mit metastasiertem Brustkrebs. Heute ist sie 55 und seit bald zehn Jahren von der unheilbaren Krankheit betroffen. Arzttermine, Therapien und Erholungsphasen prägen ihren Alltag – und lassen dennoch Platz für Lebensqualität. Für Momente, die sie bewusst geniesst, etwa bei einem feinen Rindsfilet auf dem heissen Stein. Der Weg bis hierhin war anspruchsvoll und ist es manchmal heute noch.

«**Wären Sie mal früher gekommen**», sagt ihr Radiologe nüchtern, wenige Tage nach der Diagnose 2016: metastasierter Brustkrebs. «**Das war ein Hammer**», sagt sie rückblickend. Todesangst habe sie aber keine gespürt. «**Ich hatte nie das Gefühl, dass ich jetzt gleich sterbe.**» Stattdessen ist da zunächst Leere.

Doch nur wenige Tage nach dieser Konfrontation rafft sie sich auf und trifft eine klare Entscheidung: sofort mit der Chemotherapie beginnen. Und weg mit den Brüsten. Weg mit dem «Ei». Sie leidet unter dem Haupttumor in ihrer Brust, beschreibt ihn als etwas Fremdes, das nicht zu ihr gehört. Gleichzeitig erfährt sie, dass bei metastasiertem Brustkrebs in der Regel nicht mehr operiert wird, da die Krankheit als nicht heilbar gilt. Coco sucht immer wieder das Gespräch – mit Ärztinnen und Ärzten, mit Psychoonkologinnen und Psychoonkologen. Am Ende werden ihr die Brüste entfernt. Für Coco ist dieser Eingriff kein medizinischer Sieg, sondern ein Akt der Selbstbestimmung.

Diese Entschlossenheit hat auch mit ihrer Vorgeschichte zu tun. Zwölf Jahre zuvor ertastet Coco erstmals einen Knoten in der Brust. Ihre Frauenärztin macht einen Ultraschall, später folgt eine Mammografie. Das Ergebnis: «**Eine typische Zystenbrust. Kein Grund zur Sorge.**» Eine Empfehlung für regelmässige Kontrollen erhält sie nicht. Sie geht danach nur noch sporadisch zur gynäkologischen Untersuchung. Erst mit dem späteren Befund wird ihr klar, wie sehr sie sich aufgrund der frühen Entwarnung in falscher Sicherheit gewiegt hat.

Vor der Krankheit

In den Jahren davor, noch vor der Krankheit, ist Cocos Leben von etwas anderem bestimmt: von Angst. Depressionen, Angststörungen und Panikattacken begleiten ihren Tag. Sie arbeitet viel, macht Karriere als Personalfachfrau und funktioniert. Die Arbeitswelt gibt ihr Struktur. Gleichzeitig engen die Ängste ihr Leben immer stärker ein. «**Mein Alltag war extrem eingeschränkt**», sagt sie. Manchmal wird bereits der Gang zum Briefkasten zur Herausforderung.

Die Krebsdiagnose 2016 ordnet alles neu. Plötzlich ist kein Platz mehr für das, was sie jahrelang begleitet hat. «**Die Diagnose war für mich ein Weckruf**», sagt Coco. «**Das klingt paradox**,



Coco im Gespräch mit Pflegefachperson Mela im «Turmhaus» Winterthur.

aber meine Ängste, Depressionen und Panikattacken sind verschwunden.» Statt Unruhe stellt sich etwas ein, das sie kaum kannte: Ruhe. Und ein Alltag, der dicht getaktet ist. Kontrolltermine, Therapien und der Austausch mit Fachpersonen prägen ihr Leben. Arbeiten lässt sich damit nicht mehr vereinbaren. Coco bezieht eine IV-Rente.

Heute lebt Coco seit bald zehn Jahren mit fünf Metastasen. Sie sitzen im Oberschenkelhals, im Becken und an der Lendenwirbelsäule. «**Starke Schmerzen hatte ich nie**», sagt sie. Spürbar sind die Folgen der Krankheit dennoch. Steife Glieder gehören ebenso dazu wie Phasen von Fatigue. An manchen Tagen kommt sie kaum aus dem Bett. Leidenschaften wie Skifahren oder Rollerbladen hat sie aufgeben müssen.

Auch ihr Körper hat sich verändert. Der Busen ist weg, der Bauch ist wegen der Medikamente grösser geworden. Im Gespräch wirkt Coco offen und ruhig. Zwischendurch greift sie an den Saum ihres Oberteils und zieht ihn leicht nach unten. Manchmal fragt sie sich, wie sie die anderen wohl sehen. «**Aber ich bin selbstsicherer geworden.**»

Zwischen Alltag und Befund

Was sie im Alltag spürt, ist das eine. Wie es in ihrem Körper steht, zeigt sich bei den Kontrollen. Alle vier Monate geht Coco zu einem sogenannten Staging-Termin. Dabei wird überprüft, ob neue Metastasen aufgetreten sind oder sich bestehende verändert haben. Bei Coco sieht es derzeit gut aus. Die Knochen-

metastasen gelten auf den CT-Bildern als inaktiv, sie zeigen kein Wachstum. Die Blutwerte sind stabil, ebenso die Tumormarker. Diese Termine geben Hoffnung und lassen sie zugleich jedes Mal bangen. Mit Metastasen zu leben bedeutet, widersprüchliche Gefühle auszuhalten. Das Begegnungszentrum «Turmhaus» in Winterthur der Krebsliga Zürich ist für Coco ein Ort, an dem diese Gefühle Platz haben. Dort spricht sie regelmässig mit den Pflegefachpersonen Antje, Mela, Katrin, Michèle und Sandra, die für sie **«wie eine zweite Familie»** sind. Bewegung gehört für sie ebenfalls dazu. Sie besucht den Nordic-Walking-Kurs der Krebsliga Zürich mit Sonja. Im «Turmhaus» nimmt sie zudem an der Selbsthilfegruppe für junge Krebsbetroffene teil. **«Bei den Jungen fühle ich mich zugehörig»**, sagt sie. Eine junge Frau habe ihr einmal gesagt, sie sei ein Vorbild.

«Niemand weiss, was kommt»

Im Austausch mit anderen hat sich auch ihr Verständnis der Krankheit verändert. **«Palliativ»** war für Coco anfangs ein Wort, das sie erschreckte. Nicht, weil sie glaubte, sofort zu sterben, sondern

weil sie damit das Ende verband. Heute versteht sie darunter eine klare medizinische Ausrichtung: gut eingestellte Medikamente, engmaschige Begleitung und ein Leben mit möglichst viel Stabilität. Coco sagt, sie habe Glück, dass ihre Krebsart heute gut behandelbar sei. Ein Satz kurz nach der Diagnose begleitet sie bis heute. Ein Arzt meinte, sie könne «locker 70» werden.

Unabhängig davon, wie viel Zeit ihr noch bleibt: Das Leben will sie auskosten. Für Sie bedeutet Lebensqualität im Alltag ein gutes Glas schottischen Single-Malt-Whiskys oder ein feines Rindsfilet auf dem heissen Stein, in Massen und bewusst genossen, am liebsten mit Freundinnen. Seit der Diagnose lebt sie stärker im Hier und Jetzt. Die Frage nach der Zukunft, nach dem Sterben, ist da. Aber sie bestimmt nicht ihr Leben.

In diesem Monat steht der nächste Staging-Termin an. Coco weiss, dass die Resultate den weiteren Verlauf verändern können. Sie wartet ab, ohne sich zurückzuziehen. **«Niemand weiss, was kommt»**, sagt sie. **«Auch Gesunde nicht.» •**



Metastasen: was sie bedeuten und warum kein Verlauf dem anderen gleicht

Metastasen werfen viele Fragen auf – medizinische ebenso wie persönliche. Die wichtigsten Aspekte im Überblick.

Was sind Metastasen – und wie entstehen sie?

Metastasen sind Tochtergeschwülste eines Tumors. Sie entstehen, wenn sich Krebszellen vom ursprünglichen Tumor lösen, im Körper weiterwandern und sich an anderer Stelle ansiedeln. Entscheidend ist: Metastasen sind keine neue Krebsart, sondern gehören biologisch zum ursprünglichen Tumor. Brustkrebs bleibt Brustkrebs, auch bei einer Ausbreitung in die Knochen.

Wie verbreiten sich Metastasen?

Krebszellen können sich auf verschiedene Wege verbreiten, am häufigsten über das Blut- oder das Lymphsystem. Fachleute unterscheiden zwischen Lymphknotenmetastasen in der Tumorregion und Fernmetastasen in anderen Organen. Diese Unterscheidung ist medizinisch wichtig, weil sie Hinweise auf das

Ausmass der Erkrankung gibt und die weitere Behandlung beeinflusst.

Welche Krebsarten bilden wo Metastasen?

- › **Brustkrebs:** Leber, Lunge, Knochen, Gehirn
- › **Prostatakrebs:** zuerst Knochen, seltener Leber, Lunge, Gehirn
- › **Lungenkrebs:** Leber, Knochen, Gehirn, Nebenniere
- › **Darmkrebs:** Leber, Lunge, Bauchfell, Knochen
- › **Schwarzer Hautkrebs:** Lunge, Knochen, Leber, Gehirn

Was bedeutet ein metastasierter Krebs heute?

Ein metastasierter Krebs gilt meist als nicht heilbar. Dank medizinischem Fortschritt lassen sich viele Erkan-

kungen heute jedoch über längere Zeit kontrollieren. Therapien können das Tumorstadium bremsen, Beschwerden lindern und die Lebensqualität erhalten. Für viele wird Krebs zu einer chronischen Erkrankung, mit der sie über Jahre leben.

Warum verläuft metastasierter Krebs so unterschiedlich?

Der Verlauf hängt von vielen Faktoren ab: Krebsart, Lage und Anzahl der Metastasen, biologische Eigenschaften des Tumors und das Ansprechen auf Therapien. Auch der allgemeine Gesundheitszustand spielt eine Rolle. Deshalb sind Prognosen unterschiedlich und individuelle Behandlungs- und Begleitkonzepte zentral. •

Umfassende Informationen vom
Universitätsspital Zürich:
[usz.ch/metastasen](https://www.usz.ch/metastasen)



Einkaufsliste für alle gibt, helfen einige Grundprinzipien, den Körper gezielt zu unterstützen.

Proteine – Bausteine für Regeneration und Schutz

Proteine spielen eine zentrale Rolle. Sie unterstützen die Regeneration, verhindern Muskelabbau, helfen Gewebe zu reparieren und stärken die Abwehrkräfte. Viele Betroffene erleben sie in dieser Phase als besonders wichtig. Sinnvoll ist oft eine Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweissquellen, etwa Milchprodukte, Eier oder Fisch ergänzt mit Gemüse, Bohnen, Nüssen oder Hülsenfrüchten. Pflanzliche Proteine liefern zusätzlich Ballaststoffe und werden häufig gut vertragen.

Der Bedarf ist während einer Krebserkrankung deutlich erhöht. **«Krebsbetroffene haben einen höheren Eiweissbedarf als gesunde Menschen»**, erklärt Farnaz Ghaffari-Tabrizi. **«Eine 70 Kilogramm schwere Person braucht rund 56 Gramm Eiweiss. Bei Krebspatientinnen und -patienten liegt der Bedarf bei bis zu 105 Gramm.»** Für viele ist das allein über die Ernährung schwierig zu decken. Deshalb ihr Tipp: **«Eiweiss bewusst einplanen, auch kleine Portionen über den Tag verteilt.»**

Gesunde Fettsäuren – Energie mit Zusatznutzen

Hochwertige Fette liefern Energie sowie wichtige Fettsäuren und können Entzündungsprozesse günstig beeinflussen. Besonders Omega-3-Fettsäuren stecken in Avocados, Rapsöl, Leinöl, Lein-

samen, Nüssen oder fettem Fisch. Wer Fischgeruch schlecht erträgt, kann Omega-3 ergänzen – idealerweise nach Rücksprache mit Fachpersonen.

Kohlenhydrate – sanfte Energielieferanten

Kohlenhydrate geben Energie und unterstützen die Darmgesundheit. Gut verträglich sind oft wenig verarbeitete Varianten wie Haferflocken, Haferkleie, Dinkel, Quinoa oder Hirse. Sie liefern Kraft für den Alltag, besonders wenn die Verdauung empfindlich reagiert.

Flüssigkeit – ausreichend trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist besonders wichtig. Vor allem bei Durchfall oder Erbrechen verliert der Körper viel Wasser. Neben Wasser helfen auch Suppen, verdünnte Fruchtsäfte oder Milch, den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Milde Kräutertees wie Fenchel-, Kümmel-, Anis- oder Pfefferminztee sind oft gut verträglich.

Nahrungsergänzungsmittel – mit Vorsicht

Bei starker Belastung können Mangelerscheinungen auftreten, entsprechend tauchen Fragen zu Supplementen auf. Hier ist Zurückhaltung wichtig. **«Bei Nahrungsergänzungsmitteln muss man vorsichtig sein. Es gibt Interaktionen mit Chemotherapien oder Radiotherapien. Das sollte man immer genau mit Fachpersonen anschauen»**, sagt Ghaffari-Tabrizi.

Entlastung statt Druck

Grundsätzlich gilt: Ernährung soll entlasten, nicht zusätzlich einschränken. Starre Regeln, Verbote oder Schuldgefühle helfen niemandem. Viel wichtiger ist ein flexibler Umgang, der sich an den eigenen Bedürfnissen orientiert – und sich je nach Therapiephase verändern darf. Nicht alles muss immer gehen. Entscheidend ist, was im Moment möglich ist und guttut. Eine persönliche Ernährungsberatung kann dabei unterstützen, Sicherheit zu gewinnen, Unsicherheiten einzuordnen und alltagstaugliche Lösungen zu finden – ohne Perfektionsanspruch. •

Gemeinsam genussvoll essen

Essen darf auch in einer herausfordernden Zeit Freude machen. Im Kurs **«Gemeinsam genussvoll essen»** der **Krebsliga Zürich** steht genau das im Zentrum: gemeinsam essen, Neues ausprobieren, Fragen stellen und sich austauschen. Ohne Druck, ohne Regeln, dafür mit praktischen Tipps.

Der nächste Kurs startet am 7. September.

Alle Informationen und die Anmeldung:

krebsligazuerich.ch/genussvoll-essen

Auch unsere Ernährungsberatung unterstützt Sie

individuell: krebsligazuerich.ch/ernaehrungsberatung