19.08.2012

"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...

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!**

Sorry, aber es war eine echt ätzende Woche, die ich nur zu gerne jedem ersparen würde!

Und trotz allem hatte ich mal wieder viel Glück im Unglück...
Vielleicht hat dabei ja auch das 5-blättrige Kleeblatt geholfen, das ich am Dienstag gefunden habe :-)

Euer Glückspilzchen
Michaela

20.08.2012

Das Spendenkonto wächst und wächst!

Letzte Woche ist das Spendenkonto nochmal deutlich angestiegen!
Leider weiß ich gar nicht, bei welchem Spender ich mich dafür bedanken darf - daher einfach mal auf diesem Weg ein zwar anonymes aber ganz großes **DANKESCHÖN für 100 Euro!!!**

Ganz viele liebe Grüße sendet euer Glückspilzchen Michaela

Spendenaktion "Glückspilz-Krebshilfe" zu Gunsten von: Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

*Jeder Euro, der auf dem **Glückspilz-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!“** DANKE für eure Unterstützung! Michaela H.*

Zwischenstand am 16.08.12: 1.148 € durch 130 Einzahlungen *(seit 18.03.12)*

Nimm auch Du Dir die Zeit und investiere ...

2 Euro für unseren Kampf gegen den Krebs

... ob als einmalige Überweisung, als wöchentlicher oder monatlicher Dauerauftrag:

Deine Spende motiviert und hilft.

Konto-Inhaber: **Deutsche Krebshilfe e.V.**, Konto-Nr.: **828282**, Bankleitzahl: **37050299**, Verwendungszweck: **49003254**

Mehr Infos über die **Glückspilz-Aktion** unter **www.facebook.com/Glueckspilzchen** & über die **Deutsche Krebshilfe** unter **www.krebshilfe.de**

20.08.2012

Diese Woche wird operiert!

Hab die Gedanken an die Operation nun lange genug vor mir hergeschoben. Diese Woche ist es nun so weit. Sollten es tatsächlich ein paar hartnäckige Krebszellen in meiner rechten Brust gewagt und die sechzehn Chemo-Infusionen seit Anfang März überlebt haben, geht es diesen am **Freitag, den 24.08.2012** an den Kragen!!!

Nachdem der ursprünglich 3,8cm-große Knoten bis zur ersten Zwischenkontrolle Ende April schon um ein Drittel geschrumpft ist, konnte bei der zweiten Zwischenkontrolle Ende Juni leider flächenmäßig keine weitere Veränderung festgestellt werden. Der immernoch-2,4cm-große Knoten sah aber auf dem Ultraschall schon ganz schön "löchrig" aus und mein Arzt meinte, es könne sich gut auch nur noch um abgestorbene Zellen handeln, die lediglich noch vom Körper abgebaut werden müssten. Nichtsdestotrotz würde ich um eine (zwar brusterhaltende aber dennoch) **"gründliche" Operation** nicht herumkommen, auch wenn ich so sehr darauf hoffte.

Im Idealfall wird man im entfernten Gewebe keine Krebszellen mehr nachweisen können. Klingt zwar komisch, aber dennoch wird sich die OP dann gelohnt haben.
Denn: 1. weiß man erst nach der Entfernung und Untersuchung des kritischen Gewebes, ob darin tatsächlich keine Krebszellen mehr nachweisbar sind und 2. könnte das Gewebe ja auch noch versteckte Krebszellen enthalten, die mit den heutigen Methoden, einfach nur noch nicht nachweisbar sind.
Also: kein Risiko eingehen und lieber großzügig das kritische Gewebe entfernen! Das bedeutet so ca. die Hälfte der Brust kommt raus.

Damit ich mich auch danach noch in der Sauna sehen lassen kann, wird in der selben OP auch gleich wieder schön befüllt - und zwar mit **Eigengewebe aus dem Rücken**. Sieht zum einen natürlicher aus als ein Silikonimplantat und zum anderen sähe das Implantat nicht wirklich lange gut aus - es würde sich nämlich nicht so gut mit den Strahlen vertragen, die nach der OP ja auch noch 6 Wochen lang täglich anstehen.

Na gut, dann hab ich halt gedacht, das notwendige Auffüllmaterial würde "einfach" an einer "kleinen" Stelle am Rücken rausgeschnitten, abgetrennt und vorne wieder eingesetzt... Aber neeeein, da wird der große Rückenmuskel (Latissimus) freigelegt und dann bei permanenter Blutversorgung unter der Achsel (also unter der Haut durch) zur Brust durchgezogen. Erst wenn alles gut auf der anderen Seite angekommen und in der Brust "verstaut" ist, wird das Muskelgewebe und die Nervenbahn richtig durchtrennt. Buaaah, da schüttelt's mich doch schon wieder. Gut, dass ich kein Arzt geworden bin :-) Und echt gut, dass ich während der OP tief und fest schlafen kann und bei der ganzen Sache nur eine passive Rolle spiele.

Für den doch recht großen Eingriff werden die Narben zwar verhältnismäßig klein, aber dennoch größer als ich erwartet hatte. Dass die ca. 15cm-lange Narbe am Rücken schön vom BH verdeckt wird, hilft mir zwar später in der Sauna auch nicht weiter, aber da ich mich selbst selten von hinten sehe, wird mich das sicher nicht großartig stören. An der Brust wird voraussichtlich ein ca. 5cm-langer Schnitt an der Außenseite sichtbar bleiben. Naja, nachdem die Port-Narbe schon so schick geworden ist und er so eine OP ja nicht das erste Mal macht (ganz im Gegenteil), wird er das am Freitag sicherlich auch ganz toll hinkriegen. Hab da vollstes Vertrauen.

Und trotzdem hab ich **Angst**. Vor allem vor den ersten Tagen nach der OP. Hab das Thema ja nicht umsonst so lange versucht zu verdrängen... Was mir hilft? Der Gedanke, dass es den fiesen Krebszellen dabei noch viel mehr an den Kragen geht als mir. Ein paar Wunden, Schmerzen und Narben bleiben halt bei so einem Kampf nicht aus - **Hauptsache ich gewinne!**

22.08.2012

Glückspilz füttern...

Mittlerweile konnte auch die letzte Chemo-Infusion vollständig einwirken und meine **Blutwerte** waren heute endlich mal wieder **im grünen Bereich**. Juhu! Das heißt mein Immunsystem ist gut vorbereitet, um die bevorstehenden OP-Wunden schnell heilen zu lassen und wird sicher dafür sorgen, dass sich das verbleibende Brustgewebe schnell mit dem neuen Rückengewebe anfreunden wird ;-)

Ich wünsche mir ganz ganz ganz arg, dass bei der OP am Freitag alles gut geht und dass ich die Schmerzen am Wochenende einfach gut "verschlafen" kann. Hab doch auch sonst immer irgendwie Glück, also wird bestimmt alles halb so wild und in ein paar Tagen sind die meisten Schmerzen sicherlich schon wieder vergessen...
Das haben schon sooooo viele tapfere Frauen hinter sich gebracht, da will ich mal nicht zu viel "rummemmen".

Aber zur Sicherheit will ich nicht ganz passiv sein, sondern schnell noch etwas Symbolisches für mein Glück tun: Werde morgen zur Feier des erfolgreichen Chemo-Endes unsere **Schatztruhe** zum Wechseln zur Bank bringen und damit den Glückspilz anfüttern, den mir mein Schatz vor einiger Zeit geschenkt hat.

Was schätzt ihr? Wie viel wird so drin sein in der Truhe?
Bin so schlecht im Schätzen... Mein Freund und ich haben da schon eine ganze Weile immer unser Kleingeld rein gefüllt. Ich lass mich mal überraschen... Wie auch immer, der Inhalt soll meinem Glückspilz jedenfalls ein bißchen Extra-Power verschaffen und wenn ich aus dem Krankenhaus entlassen werde, überweise ich den Betrag auf unser Glückspilz-Konto für die Deutsche Krebshilfe, denn **geteiltes Glück ist doppeltes Glück ;-)**

Viele Glückspilz-Grüße sendet euch
Michaela :-)

23.08.2012

Noch eine weitere anonyme 100-Euro-Spende!

Wie bereits letzte Woche darf ich mich ganz herzlich bei einem weiteren anonymen großzügigen Spender bedanken!!!

Danke! Danke! Danke!

Ganz viele liebe Grüße
Glückspilzchen Michaela

Kommentar zum Thema "Glückspilz füttern..."

War gar nicht so leicht, eine Bank zu finden, die mein Kleingeld annehmen wollte, aber in der dritten hat's dann endlich geklappt. Und es hat sich definitiv gelohnt!!! Will vielleicht noch jemand eine Schätzung abgeben?

Ich verrat erstmal nur so viel: mein Freund hatte das Doppelte von meinem Betrag geschätzt und rausgekommen ist sogar das Dreifache!!!

Mein Glückspilz ist demnach schon total happy und gut gerüstet für den Krankenhausaufenthalt und die Deutsche Krebshilfe kann sich auch schon freuen!

Verrat den Betrag erst, wenn ich's überwiesen hab nach meiner Rückkehr, dann könnt ihr so lange noch ein paar Tipps abgeben ;-)

23.08.2012

Schni-schna-schnappi schnappi schnappi schnapp

Morgen werden endlich die letzten Krebszellen "weggeschnappt"!

Heute wurde ich schön mit Orientierungs- und Schnittlinien angemalt, darf heute noch eine Nacht zu Hause verbringen und muss erst morgen früh wiederkommen.

So gegen 9 Uhr startet dann die ca. 4-stündige OP.

Wer mir jedoch trotzdem gerne mit Blumengrüßen eine Freude machen möchte:
Gegen Blumenfotos an meiner Chronik hätte ich natürlich auch nichts einzuwenden ;-)

Viele liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

24.08.2012

Hab's geschafft! Keine Schmerzen, nur total müde... Danke für euer Daumendrücken :-)

26.08.2012

Juhu!!! 200 "Gefällt mir"s :-))))))

26.08.2012

Tag 2 nach der OP

Fühl mich gerade so richtig gut ...schön frisch gewaschen und die Nägel wieder frisch lackiert!

So seh'n Sieger aus, schaalalalala!
So sehen Sieger aus, schaalalalalalala!!!!!!!!!!!!

26.08.2012

Gestern gab's im Lidl zufällig pinke Germini. Die musste mir mein Freund natürlich mitbringen und die wollte ich euch nicht vorenthalten.

Ich wünsch euch allen alles Gute und besonders an die, denen es gerade nicht so gut geht:
Denkt immer daran, auf Regen folgt IMMER Sonnenschein :-)

Euer Glückspilzchen Michaela

27.08.2012

Diese Krankenhaus-Stories immer, ich weiß... aber das Folgende war echt hart heute, am **Tag 3 nach der OP**:

Zur Abendvisite kommt ein mir bisher noch unbekannter Arzt mit einem leichten Akzent.

Mein Freund und ich sitzen am Tisch und ich mach halt so dort sitzend mein Hemd hoch, damit der gute Arzt alles begutachten und die normale und die neue (seit heute pflasterfreie) Brust gut vergleichen kann.

Er beugt sich so runter, fühlt alles mal ab, schaut sich's ganz genau an und dann hör ich ihn (weiter mit Blick nach unten) sagen:

"Ich muss Ihnen was sagen... Das sieht ja echt grauenhaft aus!"

Ich ihn total schockiert und entgeistert angeschaut -mein Freund und der Arzt gucken ebenso schockiert und entgeistert zu mir zurück. Kurzes Schweigen.

Ich frag: **"GRAUENHAFT?"**

Mein Freund und der Arzt lachen voll los und beide wiederholen fast gleichzeitig klar und deutlich:
"T R A U M -haft!"

Boah, wie blöd kann man sich denn eigentlich verhören???

29.08.2012

Idee Glückspilz-Foto-Wiese "Du bist nicht allein! Auch du schaffst das!"

Im Krankenhaus hat man ja sehr viel Zeit für Gedankenspielereien...

Inzwischen neigt sich ja auch schon Tag 5 nach der OP dem Ende zu. Es war übrigens ein supersonniger Tag! Hatte die Fenster ganz weit aufgerissen und schon fast ein bißchen Urlaubsfeeling ;-)

Was haltet ihr von der folgenden Idee?
Ich hab mir gedacht, wir könnten zusammen eine kleine **Glückspilz-Foto-Wiese** gestalten, um anderen Krebspatienten Mut zu machen.

Diese könnte dann in verschiedenen Krankenhäusern z.B. in der Chemo-Ambulanz oder beim Psychoonkologen hängen und/oder einfach hier über Facebook Mut machen.

Wenn dir die Idee gefällt und du dir auch von der Krankheit deine Lebensfreude nicht hast nehmen lassen und anderen Patienten Hoffnung schenken willst, dann schick mir doch einfach ein Foto von dir, damit die Glückspilz-Wiese langsam immer mehr aufblüht!

Ja, auch Glückspilze können aufblühen - denn es sind ja keine gewöhnlichen Pilze ;-)
Und wenn es so weit ist, dann bekommen sie auch keine gewöhnliche Blüte, sondern ein glückliches Gesicht!

Wie? Krebs und Glückspilz - das passt nicht zusammen? Klar passt das zusammen, denn:
"Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält." (Lucius A. Seneca)

Viele liebe Grüße aus meinem Genesungszimmer :-)
Euer Glückspilzchen Michaela

Ach ja, hier nochmal die E-Mail-Adresse: **glueckspilzchen.michaela@gmx.de**

02.09.2012

Schon die dritte 100-Euro-Spende in Folge!

Jetzt geht's aber in großen Schritten voran!

Neben den treuen Daueraufträgen gab es auch in der letzten Woche wieder eine erfreuliche 100-Euro-Spende!!! Ausnahmsweise diesmal nicht anonym, so dass ich mich bereits persönlich bedanken konnte...

Weiter so!!!!

Wer hat noch nicht? Wer will noch mal?

Viele Grüße und eine glückliche Woche wünscht euch
Glückspilzchen Michaela

02.09.2012

Aaaalle Vöglein fliegen ....hoooooch!

Schaut mal her, wie toll beweglich ich schon wieder bin! **Dreimal täglich Physiotherapie** haben sich gelohnt! Sogar bei "Alle Vöglein fliegen hoch" könnte ich schon wieder ganz problemlos mitspielen ;-)

Die **Wunddrainagen** an Brust und Axilla wurden bereits im Krankenhaus entfernt, was zu meiner Überraschung komplett **schmerzfrei** ablief. Die Rückendrainage durfte ich am Freitag noch mit nach Hause nehmen - die werde ich noch ein paar Tage länger benötigen.

Alles in allem ging die Woche im Krankenhaus ruckzuck vorbei und war mit viiiel weniger Schmerzen verbunden als ich gedacht hätte. Und bei den **freundlichen und kompetenten Schwestern** hab ich mich richtig wohl und gut aufgehoben gefühlt!

Liebe Grüße - jetzt wieder von zu Hause aus!
Euer Glückspilzchen Michaela

06.09.2012

Informationen über die Deutsche Krebshilfe (siehe *www.krebshilfe.de*)

Die Deutsche Krebshilfe e. V. wurde am 25. September 1974 von Dr. Mildred Scheel gegründet. Ziel der gemeinnützigen Organisation ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Nach dem Motto **„Helfen. Forschen. Informieren.“** fördert die Organisation Projekte zur Verbesserung der Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge und psychosozialen Versorgung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe. **Die Deutsche Krebshilfe ist der wichtigste private Geldgeber auf dem Gebiet der Krebsforschung in Deutschland.**

Die Aufgaben

- Information und Aufklärung über Krebs und die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -Früherkennung
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/-programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Weiterentwicklungen in der Krebsdiagnostik und Krebstherapie
- Förderung der psychosozialen Krebsnachsorge und der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Finanzierung

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft zahlreicher Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, diese Aufgaben zu erfüllen und damit richtungweisende Projekte zu finanzieren.

Zum Geschäftsbericht 2011
(siehe *www.krebshilfe.de/presse-geschaeftsbericht.html*)

Die **Einnahmen** der Deutschen Krebshilfe lagen im Jahr **2011** bei insgesamt **88,2 Millionen Euro**. Gemäß ihrem Motto „Helfen. Forschen. Informieren.“ hat die Deutsche Krebshilfe mit den ihr anvertrauten Zuwendungen aus der Bevölkerung im vergangenen Jahr **155 neue Projekte auf allen Gebieten der Krebsbekämpfung** unterstützt. Den größten Posten stellten die **Erbschaften und Vermächtnisse** mit **38,3 Millionen Euro** dar. **22,7 Millionen Euro** erhielt die Deutsche Krebshilfe aus **Einzelspenden und Mitgliedsbeiträgen**. Aus **Veranstaltungen, Aktionen, Kondolenzen, Bußen und Jubiläen** flossen ihr insgesamt **6,2 Millionen Euro** zu. Die Organisation verzichtet bei ihrer Mittelakquise konsequent auf Spendenwerbung auf Provisionsbasis.

Die Deutsche Krebshilfe ist der **wichtigste private Geldgeber** auf dem Gebiet der **Krebsforschung** in Deutschland. Die größten Posten bei den **Ausgaben** waren **2011** die **Forschungsförderung mit 20,3 Millionen Euro** sowie die **Förderung Klinischer/Wissenschaftlicher Strukturmaßnahmen** mit **9,4 Millionen Euro**. Für **Krebs-Therapiestudien** stellte die Deutsche Krebshilfe **8,8 Millionen Euro** bereit und für **Kinderkrebsprojekte 3,2 Millionen Euro**. **4,8 Millionen Euro** flossen in den **Härtefonds**. Dieser Fonds kann von Menschen in Anspruch genommen werden, die durch eine Krebserkrankung in finanzielle Not geraten sind.

Der **komplette Geschäftsbericht 2011** ist hier als PDF-Download verfügbar:
*www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Broschueren-diverse/601_**Geschaeftsbericht.pdf***

08.09.2012

Pilzi mit Manuelas eingestricktem Glücksfaden

Diesen süßen Pilzi hat mir eine liebe Leidensgenossin oder besser gesagt **tapfere Mitstreiterin** gezaubert. Mit ihren Strickkünsten hat sie schon vielen "Busenfreundinnen" eine große Freude bereitet und gleichzeitig für sich selbst ein sehr schönes Hobby gefunden - nämlich **den Krebs einfach "wegstricken"**!

Du möchtest dir auch deinen persönlichen Glücksbringer stricken lassen?
Dann meld dich einfach bei mir - ich geb deine Wünsche gerne an Manuela weiter. Sie strickt meistens ohne Vorlagen (einfach aus dem Kopf oder nach Foto) und freut sich immer wieder über neue Herausforderungen :-)

Manuelas Pilzi habe ich übrigens zum Glück noch rechtzeitig am Dienstag auf der Post abgeholt, kurz bevor ich zum Radiologen bin - und da hat er mir schon seine besonderen Glücksdienste erwiesen und mir die Wartezeit versüßt...

Liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

08.09.2012

Histologischer Befund leider sehr ernüchternd...

Das bei der Operation entnommene Gewebe wurde inzwischen eingehend vom Pathologen untersucht. Das Ergebnis war sehr ernüchternd: Die Chemo-Therapie hat nicht wie erwünscht angeschlagen und noch sehr viele Krebszellen in der Brust und in den meisten der entnommenen Lymphknoten verschont. Das war erst einmal ein ganz schöner Schock - hatten wir doch eher damit gerechnet, dass nur noch ganz wenige oder sogar keine Krebszellen mehr zu finden wären.

Positiv ist, dass bei der OP das komplette Brustdrüsengewebe gründlich entfernt wurde und die Geweberänder krebsfrei sind. Eine Nach-OP ist daher nicht nötig. Aber die befallenen Lymphknoten haben uns doch ganz schön Sorgen gemacht und wir hatten natürlich Angst, dass sich nun vielleicht doch noch irgendwo Metastasen gebildet haben könnten... Aber da ich ja Meister im Mich-Ablenken bin, hab ich das Ganze übers Wochenende gut verdrängt. Grübeln hilft da ja auch nicht weiter - da müssen zuerst mal die notwendigen Untersuchungen her...

Und weil ich ja ein **Glückspilz** bin, hab ich auch **superschnell Entwarnung** bekommen:
Am Montag wurden durch Skelettszintigraphie, Thorax-CT und Abdomen-MRT Knochen-, Leber- und Lungen-metastasen ausgeschlossen und am Dienstag kam durch ein Schädel-MRT schließlich auch noch die Entwarnung bzgl. Hirnmetastasen (direkt davor hab ich schnell noch meinen Pilzi auf der Post abgeholt). Somit wurden alle "brustkrebsrelevanten" Bereiche gecheckt und wir konnten seeeeeeeehr erleichtert wieder durchatmen. Ich bin echt superfroh und dankbar, dass die Untersuchungen so schnell durch das Brustzentrum in die Wege geleitet wurden!

Jetzt hab ich noch ein bißchen **"Pause" für Wundheilung und Physiotherapie** und schon bald geht's dann mit der **Bestrahlung** weiter. Sollten sich tatsächlich noch irgendwelche Krebszellen ins Lymphsystem verirrt haben, werden diese dann rigoros weggestrahlt...

Ach ja, und um dem Krebs jegliches Futter zu nehmen, hab ich vor ein paar Tagen schon mit der **Antihormontherapie** begonnen. So ein Tablettchen jeden Abend sieht vielleicht harmloser aus als eine Chemo-Infusion, aber da werden sich die evtl. noch vorhandenen Krebszellen noch ganz schön umgucken, wenn sie im Laufe der nächsten 5 Jahren einfach verhungern - ganz egal, wo sie sich evtl. versteckt halten und irgendwann wieder hervorkommen wollen...

Viele Grüße sendet euch
Glückspilzchen Michaela

08.09.2012

Das Konto wächst und wächst...

Hab mich wieder sehr über ein paar anonyme Spender gefreut! **Vielen vielen Dank!!!**

So werden die Spendengelder durch die Deutsche Krebshilfe beispielsweise verwendet:
(siehe Geschäftsbericht 2011)

Hilfe für krebskranke Kinder

"Die **Akute Lymphatische Leukämie**, kurz ALL , ist die häufigste Krebsdiagnose bei Kindern. In vielen Fällen ist die Stammzelltransplantation die einzige Chance, eine ALL zu heilen. Das Ziel der Behandlung ist es, die Krebszellen durch Strahlen und Chemotherapie abzutöten und durch gesunde Zellen eines geeigneten Spenders zu ersetzen. Wenn nicht alle entarteten Zellen zerstört werden konnten, kann der Krebs zurückkommen. Ein Rückfall kann aber schnell erkannt werden. In einer multizentrischen Phase I/II Studie untersuchen Wissenschaftler aus ganz Europa die **Immuntherapie bei Kindern** mit einer solchen **Hochrisikoleukämie**. Sie wollen die Heilungschancen dieser Kinder verbessern. Die Deutsche Krebshilfe steuerte im Geschäftsjahr **276.727 Euro** für diese Studie bei."

Der **komplette Geschäftsbericht 2011** ist hier als PDF-Download verfügbar:
*www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Broschueren-diverse/601_**Geschaeftsbericht.pdf***

12.09.2012

Warum eigentlich "Glückspilz"?
Oder: "Wozu hätten wir Freunde nötig, wenn wir sie nie nötig hätten?" (William Shakespeare)

Jippiiiie!!! Freu ich mich über den **222. Glückspilz-Fan!!!** ...2 ist doch meine Glückszahl :-)
Zur Feier des Tages will ich mal erzählen, **wie das mit dem Glückspilz überhaupt gekommen ist:**

An meinem Geburtstag war meine Welt noch völlig in Ordnung... Was sollte man jemandem wie mir wünschen, der schon alles zum Glücklich-sein hat? ...tolle Beziehung, liebe Familie und Freunde, Spaß im Job und keine Gesundheits- oder Geldsorgen. Naja, natürlich dass es auch so bleibt - aber auch, dass ich es immer schätze, dass ich so ein Glückspilz bin und es nie als selbstverständlich betrachte. Eine echt sehr schöne und passende Idee!

Als dann eine Woche später die Diagnose kam und mir die Karte wieder in die Hände fiel, empfand ich sie zunächst als total unpassend ... von wegen "Glückspilz" und von wegen "Forever beautiful"!!! Ich hab eine tödliche Krankheit, werde durch die Chemo wahrscheinlich unfruchtbar, bald verlier ich meine Haare und werde durch die (nicht sehr vielversprechende) Eierstockgewebesicherung, das Portkatheter-Setzen und die Brustoperation etliche Narben zugefügt bekommen. Gar nix mehr "beautiful"...

Aber nach dem ersten **Ausheulen bei meiner besten Freundin** über die ganze Scheiße, die ich so auf mich zurollen sah, kam die Erkenntnis, dass die Karte eben doch nicht so unpassend war. Wer sich mit seiner Krebsdiagnose direkt bei einer lieben Freundin ausheulen kann und vom Partner, der Familie und auch vom Arbeitgeber direkt so viel Rückhalt bekommt, der muss doch zugeben: **Trotz allem bin ich ein Glückspilz!**

Und das mit dem **"Forever beautiful"... Wahre Schönheit kommt von innen - das weiß doch jeder!**
Vor lauter Schock hatte ich das nur kurz vergessen ;-)

Und so sind die Karte und das rot-weiße Glückspilz-Design oder besser **Glückspilz-*Dasein*** zu meiner persönlichen Energiequelle geworden.

Beste Freundinnen zeichnen sich eben durch perfektes Timing aus!
Danke, Zora !!!!!!!!!!!!

12.09.2012

Klickediklick... bis 8.10. täglich für den guten Zweck klicken

Die pronova BKK fördert **drei soziale Projekte** mit insgesamt **3.000 Euro**. Das Geld kommt den Projekten mit den meisten Stimmen zu und **jeder Facebook-Nutzer** kann nicht nur einmalig, sondern bis 8.10. **täglich seine Stimme** abgeben.

Also, auf geht's! Helft doch bitte mit euren Klicks mit, dass die folgenden Projekte die Förderung bekommen:

*****Das Leben hat keinen Plan.*****
... damit die Brustkrebspatientin Silke ihr Fotoprojekt verwirklichen kann und damit vielen anderen Patientinnen durch Ausstellung und Buch Mut machen kann.

*****2. Race for the Cure in Köln - Susan G. KOMEN*****
... damit der Wohltätigkeitslauf zur Heilung von Brustkrebs in Köln auch nächstes Jahr wieder ein voller Erfolg wird und dadurch weiter für das Thema sensibilisiert werden kann.

Hier geht's zur Abstimmung: *http://www.facebook.com/pronovabkk?sk=app_102617743217006*

Vielen Dank für eure Unterstützung und ganz viele liebe Grüße sendet
Euer Glückspilzchen Michaela

13.09.2012

D e r H e r b s t F L A U S C H T . . .

Jetzt hab ich schon die dritte Nacht in Folge davon geträumt, dass ich mir über den Kopf streiche und jedes Mal mehr über die Länge der Haare überrascht war - gut... gestern gingen sie mir im Traum schon bis über die Ohren!

Naja, jedenfalls scheint mich das Haarthema doch mehr zu beschäftigen als ich im Wachzustand zugegeben hätte. Das hab ich heute direkt mal zum Anlass genommen, ein Foto von meiner aktuellen Haarpracht zu machen (war allein grad gar nicht so einfach).

Mit noch nicht einmal einem halben Zentimeter sind sie zwar noch nicht wirklich lang, aber: **sie wachsen!**
Und sie fühlen sich sooooo gut an!
Ich freu mich!!!

Ihr habt doch hoffentlich meine flauschigen Haare auf dem Bild entdeckt, oder??? :-))

Liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

15.09.2012

Glückspilz erfolgreich gefüttert (siehe Beitrag vom 22.08.2012)

Erinnert ihr euch noch? Bevor ich ins Krankenhaus bin, hab ich doch noch schnell unsere Schatztruhe zur Bank gebracht, um meinen Glückspilz für die Operation zu füttern. Das hat übrigens scheinbar gut geholfen :-)

Wie angekündigt habe ich den Betrag inzwischen an die Deutsche Krebshilfe auf unser Glückspilz-Spendenkonto überwiesen. Und jetzt seid ihr bestimmt neugierig, was denn bei der Auszählung der vielen kleinen Münzen in unserer Schatztruhe rauskam... tadaaaaaaaa: **153,09 € !!!**

Hätte nicht gedacht, dass es tatsächlich so viel ist... Naja, das zeigt noch einmal mehr, dass ein **großer Spendenbetrag** eben **aus viiiiiiiiiiiiiiielen kleinen Münzen** entsteht. Deshalb scheut euch doch nicht, das Glückspilz-Konto einfach mit einem ganz kleinen Betrag zu füttern - aus vielen kleinen wird so nach und nach ein ganz großer Betrag, mit dem die Deutsche Krebshilfe viele Krebspatienten ein bißchen glücklicher machen kann. Nicht vergessen: **Geteiltes Glück ist doppeltes Glück ;-)**

Liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

So werden die Spendengelder durch die Deutsche Krebshilfe beispielsweise verwendet:
(siehe Geschäftsbericht 2011)

Seriöser und allgemeinverständlicher Rat:
"Der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe unterstützt krebskranke Menschen, deren Angehörige und Freunde. Die Mitarbeiter des Beratungsdienstes bieten Betroffenen Hilfe in einer Zeit der Um- und Neuorientierung und unterstützen sie mit seriösem und allgemeinverständlichem Rat. Sie vermitteln Adressen von Onkologischen Zentren, niedergelassenen Onkologen, Palliativstationen, Einrichtungen für Krebs-Nachsorgekuren, psychosozialen Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen. Im Geschäftsjahr 2011 baten **monatlich rund 950 Menschen** telefonisch, postalisch oder per E -Mail die Deutsche Krebshilfe um Auskünfte und Hilfe."

Der **komplette Geschäftsbericht 2011** ist hier als PDF-Download verfügbar:
*www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Broschueren-diverse/601_**Geschaeftsbericht.pdf***

15.09.2012

Schaut her... die Glückspilz-Wiese fängt an zu blühen!

Jetzt sind wir schon fünf Glückspilze, die sich vom Krebs nicht die Lebensfreude haben nehmen lassen.
Danke für die ersten Fotos!

Mal sehen, vielleicht blühen ja schon in Kürze weitere glückliche Gesichter auf unserer Wiese auf und schenken damit anderen Krebspatienten ein bißchen Hoffnung :-)

Du möchtest auch ein Pilzi sein? Dann schick mir dein Foto über Facebook oder per E-Mail an:
glueckspilzchen.michaela@gmx.de

Glückspilze blühen ja bekanntermaßen mehrmals im Jahr, besonders schön und zahlreich aber im Herbst ;-)

Viele liebe Grüße
Michaela

Ja, auch Glückspilze können aufblühen - denn es sind ja keine gewöhnlichen Pilze ;-)
Und wenn es so weit ist, dann bekommen sie auch keine gewöhnliche Blüte, sondern ein glückliches Gesicht!

20.09.2012

Wanderschuhe eingepackt und noch schnell Kraft getankt für die anstehende Bestrahlung!

Wo kann man besser auf die Schnelle neue Energie tanken als in der wunderschönen Natur? Eben! Und deshalb haben wir unsere Wanderschuhe eingepackt und sind spontan genau dorthin gefahren - in die wunderschöne Natur! Um etwas genauer zu sein: ins wunderschöne Allgäu.

Warmer, sonniger Dienstag = Wandertag ...oder besser "Kraxl-Tag"
Insgesamt waren wir ca. 7 Stunden unterwegs. Das lag aber auch daran, dass doch noch mehr Chemo-Müdigkeit in mir gesteckt hat, als ich gedacht hätte und ich **sehr viele Pausen** gebraucht habe - 2,75 Stunden zum Durchschnaufen, Trinken und Natur bestaunen. Aber immerhin: In den **4,25 Stunden reiner Wanderzeit** sind wir fast **700 Höhenmeter** bis zum Gaisalpsee (unterhalb vom Rubihorn) hoch- und wieder runtergekraxlt.

Das hätte ich am Anfang nicht für möglich gehalten! Hatte ich doch schon nach den ersten 10 Minuten um die erste kurze Sitz- und Schnaufpause gebeten. Mein geduldiger Schatz hat mir diese (und noch etliche weitere) Pausen zwar gewährt, aber die Worte "na, wirklich weit kommen wir so aber nicht" kann man ihm an der Stelle auch nicht übel nehmen. Ganz im Gegenteil: Er hat mal wieder sehr viel Geduld be- und sich als **bester Motivator** er-wiesen. Danke, Schatz, dass du mich bis zu dem schönen See hoch geschafft hast :-)

Das war soooooooo eine wunderschöne Tagestour, die trotz der Anstrengung richtig Spaß gemacht hat!
Das "Geht nicht, gibt's nicht." durchzuhalten, wurde durch so wunderbare Natureindrücke und das Glücksgefühl, so viel geschafft zu haben, mehr als reichlich belohnt!

Wenn man sich nur zwischendurch auch genug Pausen gönnt, sich mit dem **Ziel vor Augen** immer wieder sagt **"Ich will das unbedingt hinkriegen."** und jemanden hat, der einen immer wieder aufmuntert mit **"Du schaffst das! Nur noch ein Stückchen..."**, ist echt VIEL mehr zu schaffen, als man vorher glaubt!

Verrückt, wie sich die ganze Krebs-Schufterei in einem einzigen Wandertag widerspiegeln kann...

A propos, praktische Überleitung zum Krebs ...hihi:
Also die Chemo-Müdigkeit hab ich somit weggewandert.
Von der OP hab ich mich so weit auch erholt.
Jetzt bin ich bereit für 7 Wochen Bestrahlung!

...nur noch ein Stückchen ;-)

Liebe Grüße sendet euch
Glückspilzchen Michaela

Kraxl-Tag im Allgäu

1. Pause schon nach 10 Minuten nötig…
das ist ja schon etwas peinlich!

Weiter geht's!
Auch wenn's schwer fällt…

Lustige Kühe …

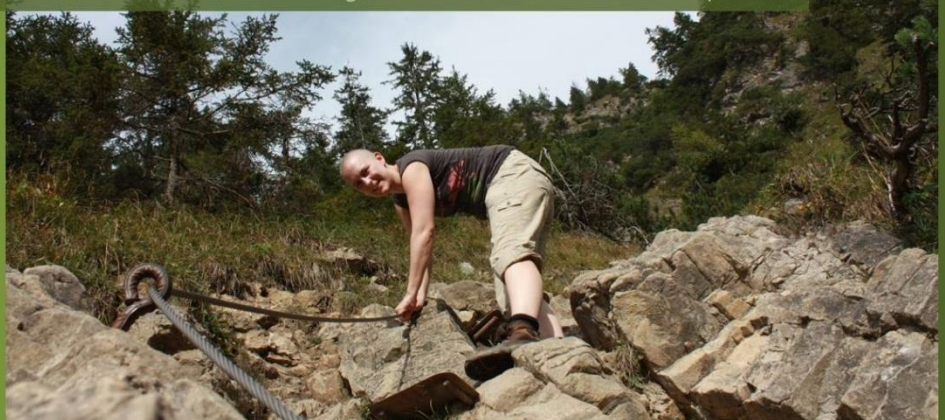
Keine Sorge… sieht gefährlicher aus als es sich anfühlt!

Ziel: Gaisalpsee

Fast am Ziel!
Das hat sich echt gelohnt!!!

Nach kurzem Schläfchen am See ging's leichtfüßig und gut gelaunt wieder zurück…

Wobei… runter ist manchmal schwerer als rauf! (Warum muss ich jetzt nur an mein in den letzten Monaten neu dazu gewonnenes Gewicht denken???)



Ach, war das ein schöner Tag !!!

21.09.2012

Langsam, aber stetig

Zur Abwechslung ging es diese Woche mit **vier Einzahlungen** und **insgesamt 8 Euro Zuwachs** mal wieder in kleineren Schritten voran.

Aber wie schon beim letzten Zwischenstand betont:
Genau aus diesen vielen kleinen Stückchen wächst ein großer Spendenbetrag zusammen.

Vielen Dank für die vielen kleinen Spenden und insbesondere für die Daueraufträge!

Liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

So werden die Spendengelder durch die Deutsche Krebshilfe beispielsweise verwendet:
(siehe Geschäftsbericht 2011)

Krebs-Patienten psychosozial versorgen
"Ziel des **Förderprogramms „Psychosoziale Krebsberatungsstellen“** ist es, die psychoonkologische Versorgung von Krebs-Patienten durch ambulante Krebsberatungsstellen zu verbessern, die bei der Krankheitsbewältigung und bei sozialrechtlichen Fragestellungen Hilfe leisten können. Die Deutsche Krebshilfe fördert **derzeit 26 Einrichtungen**, in denen Krebs-Patienten und ihre Angehörigen vor Ort Rat und Hilfe finden. Rund **4,3 Millionen Euro** wurden im Geschäftsjahr 2011 für das Programm bewilligt. Ziel der Deutschen Krebshilfe ist es, dass Krebsberatungsstellen in die Regelfinanzierung durch die Sozialversicherungsträger aufgenommen werden."

Der **komplette Geschäftsbericht 2011** ist hier als PDF-Download verfügbar:
*www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Broschueren-diverse/601_**Geschaeftsbericht.pdf***

25.09.2012

Und wie schmeckt's?

Das Pferd hab ich bei einem Spaziergang im Mai getroffen. Ist schon ein Weilchen her, aber ich denk öfter mal an unser kurzes Treffen zurück...

Wünsch euch allen eine schöne Woche! ...und lasst euch lieber euer Grün gut schmecken statt euch vom Grün anderer den Geschmack verderben zu lassen ;-)

Euer Glückspilzchen Michaela

28.09.2012

Ratet mal, was ich am 30.09. in Frankfurt mache!

...genau! Am Sonntag findet in **Frankfurt** der **13. KOMEN Race for the Cure®** statt! Zusammen mit vielen neu gewonnenen Busenfreundinnen werde ich (nun zum zweiten Mal in diesem Jahr) **für die Heilung von Brustkrebs** walken. Mit bereits **über 7.000 Anmeldungen** und einem vielseitigen Rahmenprogramm wird die Veranstaltung ein deutliches Stück größer als im Juni in Köln. Kurzentschlossene können sich zudem noch am Sonntag direkt vor Ort für den **2 km-Walk** oder den **5 km-Lauf** anmelden.

Ihr habt am Sonntag von 10-14 Uhr noch nichts vor? Dann lasst euch dieses eindrucksvolle Event nicht entgehen! Das wird sicherlich wieder ein ganz besonders bewegender Tag :-)
Mehr Infos dazu findet ihr unter: ***www.raceforthecure.de***

Liebe Grüße
Michaela

28.09.2012

Ich konnte gestern nicht einschlafen, weil ich geträumt habe...

Nicht mehr lange bis zum **250. Glückspilz-Fan** und mittlerweile schon **1.652 €** auf unserem **Glückspilz-Spenden-konto zu Gunsten der Deutschen Krebshilfe** - und das nach knapp über 6 Monaten!!! Das kann einen schon mal wach halten und etwas weiterträumen lassen...

Stell dir mal vor...

...wenn dann jeder Glückspilz-Fan **nur 2 €** überweisen würde, wären das schon auf einen Schlag weitere **500 €**! Es muss jedem einzelnen gar nicht weh tun im Geldbeutel ...wenn nur alle mitmachen, kommt ruckzuck ein stolzer Betrag zusammen, mit dem Krebspatienten auf unterschiedlichste Weise geholfen werden kann!

Die Grundidee finden auch viele ganz toll, aber leider will kaum einer tatsächlich einfach mal 2 € verschenken...

Diese 2 € auf deinem Kontoauszug **könnten dich** am Ende des Monats evtl. **ärgern**, weil's wie jeden Monat mal wieder recht knapp wird oder du mal wieder weniger für den Notfall auf die Seite legen kannst als erhofft. Denn das läppert sich ja so: 2 € fürs Parkhaus, 2 € fürs Eis, 2 € für die Frühstücksbrötchen am Wochenende, 2 € für die Bratwurst mal schnell unterwegs, 2 € für ein Stück Kuchen, 2 € für einen Kaffee, 2 € Eintritt für wasweißichwomanheutenochfürzweieuroreinkommt...

Aber stell dir mal vor, **vielleicht machen dich die 2 € auch einfach glücklich**, wenn du auf deinem Kontoauszug daran erinnert wirst: **"Ich bin ein Glückspilz! Denn ich kann es mir nicht nur leisten, Gutes zu tun, sondern ich hab sogar die Entschlossenheit dazu, es einfach zu tun!"**

Obwohl wir alle ein Dach über dem Kopf und genug zu essen haben, ist es bei uns leider nicht selbstverständlich, auch mal an andere zu denken... Zumal es bei Spenden für den Kampf gegen den Krebs ja meist leider noch nicht einmal wirklich nur um andere geht: **Jedes Jahr** erkranken **490.000 Menschen** in Deutschland neu an Krebs. Allein die Diagnose Brustkrebs erhält in Deutschland mindestens jede 10. Frau irgendwann im Laufe ihres Lebens. **Krebs kann jede Familie ganz unverschuldet aus heiterem Himmel treffen! Umso wichtiger ist es, mit aller Kraft gegen diese Krankheit zu kämpfen!**

Jetzt stell dir mal weiter vor, jeder Glückspilz-Fan würde nicht nur einmalig, sondern über einen Dauerauftrag **jeden Monat 2 €** spenden! So würden schon (Moment...250 Fans x 2 € x 12 Monate)... **6.000 € jährlich** zusammen kommen!

Und jetzt stell dir vor, jeder Glückspilz-Fan würde **nur einen weiteren Menschen** in seinem Umfeld davon überzeugen, ebenfalls monatlich 2 € zu spenden! Dann wären das schon **12.000 € jedes Jahr**! Und wenn dieser wiederum nur einen weiteren Menschen überzeugen könnte und dieser wiederum...

Vielleicht würde die Krankheit Krebs irgendwann ihren Schrecken verlieren!

...weil durch die zusätzlichen Spendengelder mehr **wichtige Forschungsprojekte für neue Medikamente und Therapien** finanziert werden könnten, weil das Angebot psychoonkologischer Begleittherapien ausgeweitet werden könnte, weil Früherkennung und Vorsorgemaßnahmen mehr fokussiert werden könnten und und und...

Stell dir vor, wie stolz du da wärst, auch einen Teil dazu beigetragen zu haben!

Jeder Betroffene muss seine eigene Krankheit zwar selbst bewältigen, aber den **Kampf gegen den Krebs** - den sollten wir **alle gemeinsam kämpfen**! Und jeden einzelnen kostet das - abgesehen von etwas Überwindung - gar nicht viel! **Stell dir mal vor, was zusammen kommen würde, wenn jeder, der in seiner Familie einen Krebspatienten hat(te) oder sogar selbst betroffen ist, mit nur 2 € jeden Monat mitkämpfen würde!**

Wie? Du hast bis hierher gelesen und noch nicht gedacht "Ja, ja... träum weiter..."?
"Menschen mit einer neuen Idee gelten so lange als Spinner, bis sich die Sache durchgesetzt hat." (Mark Twain)

Hey, lass mich nicht lange als Spinner oder Träumer dastehen, sondern mach einfach mit und leg noch heute deinen monatlichen Dauerauftrag über 2 € an! Was gibt's denn da zu verlieren? Kleiner Tipp: Schreib dir doch als **persönliche Erinnerung** im Verwendungszweck noch dazu **"Ich bin ein Glückspilz"** oder **"Geteiltes Glück ist doppeltes Glück!"** und erfreue dich so jeden Monat, wenn du das auf deinen Kontoauszug liest, über deinen Entschluss!

So wirklich neu ist die Idee ja nun auch nicht... wer hat nicht schon mal daran gedacht, wie einfach etwas wäre, wenn jeder einzelne nur einen ganz kleinen Teil zu etwas beitragen würde? Ich kann mich noch daran erinnern, dass ich als kleines Kind mal zu meinem Papa gesagt hab: "Wenn *alle einfach* nur eine Mark spenden würden, dann würde das doch keinem weh tun und dann würde doch soooooooooooooooooooooo viel zusammen-kommen!" (keine Ahnung, um welche Spenden es da inhaltlich ging... ist ja schon länger her).
Seine Antwort: "Ja schon, aber versuch doch mal allein, *alle* davon zu überzeugen... das ist gar nicht so *einfach*!"
...ich würde so gerne irgendwann sagen können: "Du Papa, du hattest Recht, es war nicht einfach, aber dennoch haben sich etliche von dieser **ganz einfachen Idee** für die gute Sache anstecken lassen - weil ich beim Anstecken nämlich **gar nicht lange allein geblieben** bin."

Begünstigter:	**Deutsche Krebshilfe e.V.**
Konto-Nr.:	828282
Bankleitzahl:	37050299
	(Kreissparkasse Köln)
Betrag:	**2 Euro**
Verwendungszweck:	**49003254**
	(wichtig für die Zuordnung zu meiner Spendenaktion)

Jedes noch so kleine Stückchen, das unser Glückspilz-Spendenkonto weiter anwächst, soll mir und anderen Krebspatienten ganz viel Mut machen, indem es symbolisiert: **"Du bist nicht allein! Du schaffst das!"**

Dir gefällt die Idee? Dann steck auch deine Freunde von der Idee an und richte deinen *monatlichen Dauerauftrag* ein :-)
Und denk immer dran: ***Geteiltes Glück ist doppeltes Glück.***
Viele liebe Grüße sendet dir Glückspilzchen Michaela :-)

Über 7.500 Teilnehmer beim Race for the Cure®!!!
... und die laufen alle extra für uns! Das ist so ein geniales Gefühl!

Vielen vielen vielen Dank
Susan G. KOMEN Deutschland e.V.
für dieses geniale Event!!!

Frankfurt, 30.09.2012

Finale mit über 80 Brustkrebs–Powerfrauen zusammen auf der Bühne ... mit unserem Song „I run for life“

“I run for hope
I run to feel
I run for the truth
For all that is real
I run for your mother,
your sister, your wife
I run for you and
me my friend
I run for life“
von Melissa Etheridge

www.facebook.com/Glueckspilzchen

30.09.2012

Yeah!!! Pink-Power-Day in Frankfurt!!!

Das war soooooo ein genialer Tag in Frankfurt! Für alle Betroffenen, die mal schnell Kraft tanken wollen:
Beim **KOMEN Race for the Cure®** gibt's immer eine Riesenportion EXTRA-POWER für jede von uns!!!
Bin voller Elan und fühl mich richtig fit für meine erste Bestrahlung morgen!

Freu mich zudem schon total auf den Race im **nächsten Jahr im Juni in Köln**!

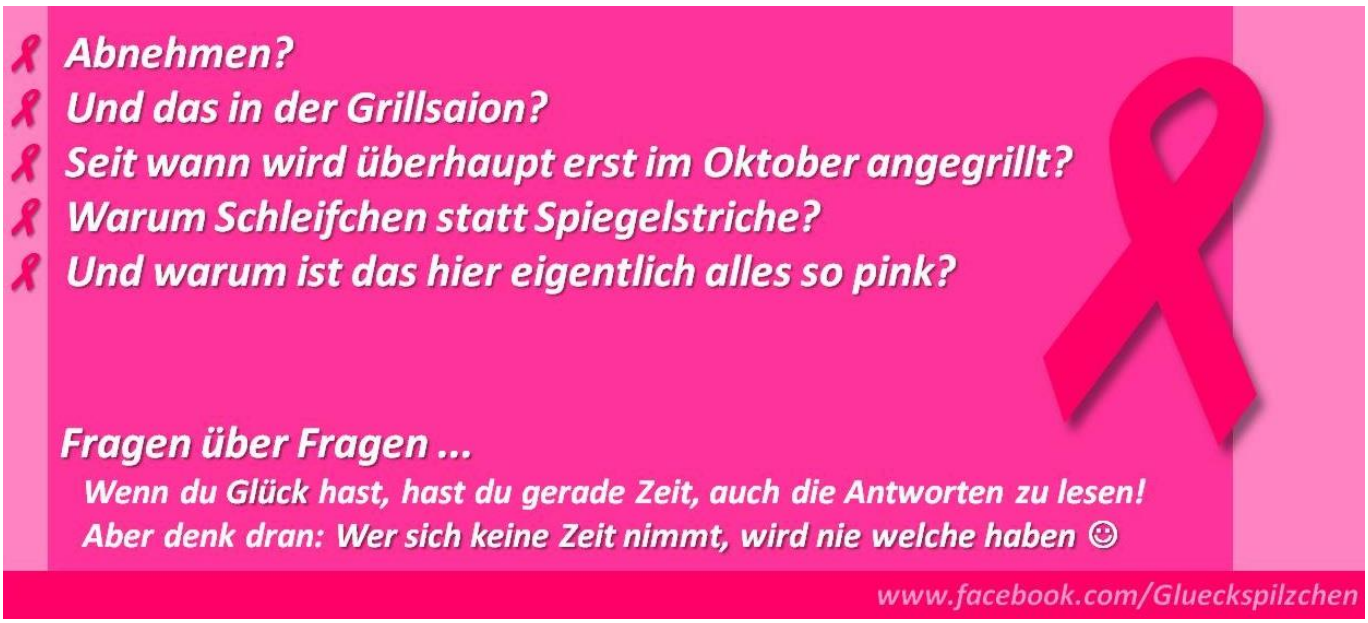
Damit das auch wieder ein voller Erfolg wird:
Helft mit euren Klicks, damit KOMEN es bei dem Wettbewerb der *pronova BKK* unter die ersten drei schafft und somit einen Teil der 3.000 Euro gewinnt!

Bis 8.10. könnt ihr nicht nur einmalig, sondern **jeden Tag eure Stimme für den Race in Köln** abgeben!
Ihr braucht nichts weiter zu machen außer: **klickklickklick :-)**

Auf geht's zur Stimmabgabe: *http://www.facebook.com/pronovabkk?sk=app_102617743217006*

Pinke Grüße sendet
Euer Glückspilzchen Michaela

01.10.2012



Heut is was los... die Antwort auf die vielen Fragen liegt im heutigen phänomenalen **3-fach-Staaaaaart**!
Aber klären wir das Ganze mal von hinten her auf:

1. Pink? Heute ist **Weltbrustkrebstag!!!** Und mit ihm beginnt der **Pinktober**: der **Oktober** ist nämlich der **offizielle "Brustkrebsmonat"** und dass **pink** die **offizielle Brustkrebsfarbe** ist, ist auch schon länger kein Geheimnis mehr ...gut zu erkennen an dem **offiziellen Brustkrebssymbol**: der **pinkfarbenen Schleife**!

Da staunt ihr, was? Wir Brustkrebsfrauen haben schon einiges zu bieten ;-) Aber wir sind ja auch nicht gerade wenige... Jährlich **erkranken** über **74.000 Frauen** in Deutschland neu an **Brustkrebs** - rund **17.000 Frauen sterben jedes Jahr** daran. **In Deutschland muss mittlerweile mindestens jede 10. Frau irgendwann im Laufe ihres Lebens gegen die Krankheit Brustkrebs kämpfen!** Je früher erkannt, desto höher sind die Heilungschancen. Daher wird jedes Jahr im Oktober weltweit durch verschiedene Aktionen und Projekte auf das Thema Brustkrebs aufmerksam gemacht... und da werde ich diesen Monat sicherlich das ein oder andere dazu mit euch teilen ;-)
Angefangen bei: ***http://www.krebshilfe.de/brustkrebsmonat.html***

2. Für mich persönlich beginnt heute zudem die **siebenwöchige Grillsaison**! Seit dem Planungs-CT vor einer Woche lauf ich schon mit den farblichen Markierungen für die perfekte Liegeposition zum Grillen herum. Inzwischen haben meine **Grillmeister** genau berechnet, mit welcher Strahlenintensität und genauen Strahlenausrichtung die evtl. noch verbliebenen Krebszellen verbrutzelt werden sollen, ohne dabei unnötig viele gesunde Zellen in Mitleidenschaft zu ziehen... gar nicht so einfach! Weil ich ein Glückspilz bin und sich bei mir alles auf der rechten Seite abgespielt hat, wird mein Herz von der Grillsaison nichts mitgekommen - lediglich ein kleiner Teil vom rechten Lungenflügel muss leider auch zur täglichen Grillparty eingeladen werden... wie das halt manchmal so ist mit den Nachbarn ;-)

Naja, und **heute** war es dann endlich so weit: **Es wurde angegrillt!**
Damit auch jedes Mal wieder die perfekte Grillzone getroffen wird, haben mir die netten Grillmeisterinnen heute noch weitere **Linien mit Edding auf die Haut** gemalt - und damit ich die nicht versehentlich wegdusche, wurden sie mit wasserfesten Pflastern überklebt. Sieht spitzenmäßig aus und ist schön im Dekolleté zu sehen :-)

3. Außerdem geht's für mich **ab heute wieder abwärts!** Keine Sorge, nicht mit meiner Laune, sondern mit meinem Gewicht! Ich hab den Futterfreifahrtsschein während der Chemo-Therapie sehr großzügig ausgenutzt... Von wegen ich würde irgendwann unter Appetitlosigkeit leiden oder die Geschmacksnerven verlieren - nichts dergleichen ist passiert! Und überhaupt: Nach so einem Diagnoseschock sollte man es sich ja ohnehin möglichst gut gehen lassen und nicht auch noch auf irgendetwas verzichten müssen... Und da hab ich mich auch konsequent dran gehalten, ist doch klar! Das Ergebnis kam weder plötzlich noch überraschend: **9 kg mehr auf der Waage als im Februar bei der Diagnose!**

Sieht jetzt alles noch nicht soooo dramatisch aus (äähm...finde ich zumindest), aber es ärgert mich schon, dass meine Hosen alle nicht mehr passen und ich fühl mich irgendwie auch nicht mehr so richtig wohl in meiner Haut (und in dem Mehr darunter). Höchste Zeit für einen **Richtungswechsel**!

Und wie stell ich das an? Na, ebenso konsequent, wie ich's raufgekriegt hab, soll's jetzt auch wieder runter... und zwar (langsam, aber sicher) mit dem **Weight-Watchers-Online-Programm** und **viel Sport**!
Bei meinem Motto **"Du bist nicht allein! Du schaffst das!"** ist Weight Watchers ja genau das Richtige für mich :-)
Hab mich bereits einer Online-Gruppe angeschlossen und hoffe, dass mich die Mädels da immer mal wieder an meinen Ehrgeiz erinnern, falls ich den irgendwie vergessen sollte... Und Sport soll ja während der Bestrahlung ohnehin gut sein, um die oft damit einhergehende Müdigkeit und Abgeschlagenheit möglichst gering zu halten.

Mein Ziel: Wenn ich im Januar endlich wieder anfange zu arbeiten, passe ich auf jeden Fall wieder in meine alten Klamotten! Im neuen Jahr will ich nicht durch unnötige Kilos permanent an die bescheuerte Krankheit erinnert werden, sondern wenn überhaupt, dann durch die Geduld und Ausdauer, die ich in meiner Auszeit gelernt habe. Und dadurch, dass ich mein Vorhaben hier auch noch veröffentliche, wird es umso verbindlicher für mich ;-)

Also gibt es heute gleich ein 3-faches: Auf geht's! Auf geht's! Auf ge... äääähh... runter soll's natürlich gehen ;-)
Viele liebe Grüße sendet Euer hochmotiviertes Glückspilzchen Michaela :-)

PS: Sorry, aber ich glaub, ich hab heute zu viele Strahlen abgekriegt ;-)

03.10.2012

Farbe bekennen im Pinktober!

Im Brustkrebsmonat Oktober kommt natürlich auch mein Glückspilzi nicht darum herum, Farbe zu bekennen und Schleife zu tragen :-)

Wünsche allen einen entspannten freien Tag!
...und für die wenigen, die heute doch arbeiten müssen, natürlich auch viel Glück und gute Laune!

Liebe Grüße
Michaela

06.10.2012

08.10.2012

Erfolgreiche erste Woche

Hab die **erste Bestrahlungswoche** nun hinter mir und kann mich nicht beklagen ...bisher noch keine Hautprobleme oder Müdigkeitserscheinungen. Lediglich von der Stimmung auf den täglichen Grillpartys hätte ich mir mehr erhofft... aber das ist ja Jammern auf hohem Niveau ;-) Mir geht's scheinbar einfach zu gut...

In meiner ersten Weight-Watchers-Woche habe ich zudem stolze **1,7 kg abgenommen**!!!! Jippppppiiiiiih!!!
War aber auch echt fleißig: Hab mich genau an die Punkte gehalten, ganz **viel Obst & Gemüse** gegessen, jeden Tag **viel Tee getrunken** uuuund: ich war 3x über 'ne Stunde im **Fitnessstudio** und am Sonntag auch noch klettern.
Hoffe, dass mich die Motivation nicht so schnell verlässt und dass ich die Chemo-Kilos wieder loswerde :-)
Auch unser Glückspilzkonto wächst kontinuierlich an! Ihr glaubt ja gar nicht, wie sehr mich das freut!!!!! DANKE!

Liebe Grüße
Michaela :-)

Spendenaktion "Glückspilz-Krebshilfe" zu Gunsten von: **Deutsche Krebshilfe** HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

*Jeder Euro, der auf dem **Glückspilz-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!“** DANKE für eure Unterstützung! Michaela H.*

Zwischenstand am 05.10.12: 1.674 € durch 167 Einzahlungen *(seit 18.03.12)*

Nimm auch Du Dir die Zeit und investiere ...

2 Euro für unseren Kampf gegen den Krebs

... ob als einmalige Überweisung, als wöchentlicher oder monatlicher Dauerauftrag:

Deine Spende motiviert und hilft.

Konto-Inhaber: **Deutsche Krebshilfe e.V.**, Konto-Nr.: **828282**, Bankleitzahl: **37050299**, Verwendungszweck: **49003254**

Mehr Infos über die **Glückspilz-Aktion** unter **www.facebook.com/Glueckspilzchen** & über die **Deutsche Krebshilfe** unter **www.krebshilfe.de**

So werden die Spendengelder durch die Deutsche Krebshilfe beispielsweise verwendet:
(siehe Geschäftsbericht 2011)

Krebs-Patienten psychosozial versorgen
"Krebskranke Menschen benötigen nicht nur die bestmögliche medizinische Versorgung, sondern auch seelische und soziale Betreuung. Die Deutsche Krebshilfe trägt dem Rechnung: Sie hat zwei Förderschwerpunkt-Programme eingerichtet, die sich mit den psychosozialen Belangen von Krebskranken und ihren Angehörigen beschäftigen. Im Rahmen ihres Förderschwerpunktes „Psychosoziale Onkologie“ stellte die Deutsche Krebshilfe im Geschäftsjahr 2011 beispielsweise **168.395 € für ein Projekt in Bielefeld und Bremen** bereit, das die Situation **türkischer Frauen in Deutschland nach der Diagnose Brustkrebs** beleuchtet. Untersucht wird unter anderem, welche Behandlungswünsche türkische Brustkrebs-Patientinnen haben und welche psychoonkologischen Versorgungs-angebote von ihnen wahrgenommen und gewünscht werden."

Der **komplette Geschäftsbericht 2011** ist hier als PDF-Download verfügbar:
*www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Broschueren-diverse/601_**Geschaeftsbericht.pdf***

08.10.2012

Puzzlegedanken oder "Mein Geduldstraining" - 4. Teil: Abwarten allein reicht nicht aus.

Wer viel erreichen will, muss sich auch viel in Geduld üben. Aber Geduld heißt nicht, einfach nur abwarten...
Von nichts kommt nichts - man muss schon auch etwas tun ;-) Hab noch kein Puzzle gesehen, dass sich von selbst gepuzzelt hat und meins will da scheinbar leider auch keine Ausnahme machen :-)
Ich hätte es sehr gerne im Januar fertig und so hab ich mich mal wieder an die vielen Teilchen heran getraut...

Ich wünsche euch allen ganz viel **Geduld und Beharrlichkeit** bei euren Projekten und Vorhaben und lasst euch nie entmutigen, wenn's mal nicht so richtig läuft... Und vor allem: Sucht die Schuld dann nicht bei den anderen ...unser ganz **großes Glück** ist nämlich: **Meistens haben wir den Erfolg doch selbst in der Hand!!!**

Und da ist es egal, ob es ums Abnehmen geht, ums Fitnesstraining, um die Krebsbekämpfung, ums Spendensammeln oder eben ums Puzzeln... Damit man jedoch nicht gleich wieder die Lust verliert, weil man sich völlig verausgabt hat (und damit man anderen auch nicht total auf die Nerven geht mit seinen Vorhaben), darf man (...ähm...ich) nie vergessen:
W e n i g e r i s t m e h r .

Viel Glück auf dem Weg zu euren Zielen! ...nicht stehenbleiben ;-)

Liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

Ein Glückspilzchen geht auf Reisen ...
- Auszüge aus der Facebook-Fanseite „Glückspilz-Krebshilfe“ -

www.facebook.com/Glueckspilzchen

11.10.2012

Und schon wieder ein kleines Schrittchen weiter...

So werden die Spendengelder durch die Deutsche Krebshilfe beispielsweise verwendet:
(siehe Geschäftsbericht 2011)

Geförderte Krebs-Selbsthilfeorganisationen

"Um der wichtigen Bedeutung der Selbsthilfe für das moderne Gesundheitssystem Rechnung zu tragen, unterstützt die Deutsche Krebshilfe zahlreiche bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen nicht nur ideell, sondern auch finanziell: Im Geschäftsjahr stellte sie **3,9 Millionen Euro** für die Arbeit von **Krebs-Selbsthilfe-organisationen** bereit. Gefördert wurden damit der **Arbeitskreis der Pankreatektomierten**, der **Bundesverband Frauenselbsthilfe nach Krebs**, der **Bundesverband der Kehlkopfoperierten**, der **Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe**, die **Deutsche ILCO** – eine Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs –, die **Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe**, der **Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs**, die **Selbsthilfeorganisation „Ohne Schilddrüse leben“** sowie das **BRCA-Netzwerk** für Frauen aus Familien mit einem hohen Risiko für **Brust- und Eierstockkrebs**. Die von der Deutschen Krebshilfe geförderten Selbsthilfeorganisationen unterstützen Ratsuchende durch patientenorientierte Informationen und durch Hilfe zur Selbsthilfe – von Betroffenen für Betroffene. Sie leisten keine medizinische oder psychotherapeutische Fachberatung."

Der **komplette Geschäftsbericht 2011** ist hier als PDF-Download verfügbar:
*www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Broschueren-diverse/601_**Geschaeftsbericht.pdf***

11.10.2012

Glückspilze beim Aufblühen beobachten

Langsam, aber sicher wird's lebendig auf unserer Glückspilz-Wiese... danke für eure Fotos :-)
Hast auch du dir vom Krebs nicht die Lebensfreude nehmen lassen und möchtest anderen Krebspatienten Mut machen? Dann schick mir doch auch ein Foto von dir ...über Facebook oder per E-Mail an:
glueckspilzchen.michaela@gmx.de

Wenn die Wiese in voller Blüte steht, würde ich sie gerne an verschiedene Krankenhäuser verteilen, damit sie dort z.B. in der Chemo-Ambulanz oder beim Psychoonkologen aufgehängt werden kann. Und darüber hinaus kann sie natürlich auch einfach über Facebook verteilt werden und so ein kleines bißchen mutiger machen ;-)

Viele liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

11.10.2012

Dank an Spender

Hab gerade so das **"Magazin der Deutschen Krebshilfe"** durchgeblättert und mir gedacht, dass ich euch den **Dank an die Spender** von Dr. h.c. Fritz Pleitgen (Präsident der Deutschen Krebshilfe) nicht vorenthalten kann und habe es daher einfach mal für euch abfotografiert...

So wie sich mein Puzzle aus vielen kleinen Teilchen zusammensetzt, ergeben sich auch die Spendeneinnahmen der Deutschen Krebshilfe aus etlichen Einzelzuwendungen und vielen verschiedenen Spendenaktionen. Ich freu mich, dass wir mit unserer Glückspilz-Spendenaktion auch **unseren kleinen Teil für den Kampf gegen den Krebs** beitragen können - denn durch viele kleine Teile kann doch **so viel Großes bewegt** werden!!!

In der Hoffnung, dass noch gaaaaaaaaaaanz viele weitere Glückspilz-Spenden zusammen kommen,
sende ich euch viele liebe Grüße und ein großes DANKESCHÖN :-) Euer Glückspilzchen Michaela

Vorwort aus dem "Magazin der Deutschen Krebshilfe" Nr. 3/2012

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch im vergangenen Jahr hat die Deutsche Krebshilfe erfolgreich Bilanz ziehen können. Insgesamt konnten wir 88,2 Millionen Euro an Einnahmen verbuchen. Das zeigt, welch großes Vertrauen die Deutsche Krebshilfe bei unserer Bevölkerung genießt. Dieser Tatbestand trat im letzten Jahr besonders deutlich zutage, weil die Deutschen 2011 insgesamt weniger gespendet haben. Die Finanz- und Eurokrise scheint sich auf das Spendenverhalten bei den Menschen auszuwirken. Die Deutsche Krebshilfe hat dies gottlob nicht zu spüren bekommen.

Dank an Spender

Mit unseren Einnahmen aus Spenden und Erbschaften haben wir im Jahr 2011 unmittelbare Hilfe für krebskranke Menschen und ihre Angehörigen geleistet, aber auch die Krebsforschung unterstützt und die Bevölkerung über die Krankheit Krebs und die Möglichkeiten der Krebsprävention und -früherkennung informiert. Wir haben den Betroffenen politisches Gehör verschafft und der Bedeutung von Krebs-Selbsthilfe und Patientenvertretung Rechnung getragen. Insgesamt konnten wir im letzten Jahr Mittel für 155 neue Projekte bewilligen. Unsere Bilanz haben wir der Öffentlichkeit am 2. Juli auf unserer Jahres-Pressekonferenz in Berlin vorgestellt. Mehr dazu lesen Sie auf der Seite 6 dieses Magazins.

Als Präsident der Deutschen Krebshilfe freut und ermutigt mich immer wieder, wie sehr unsere Organisation vom Vertrauen der Bevölkerung und vom unentgeltlichen Engagement vieler hervorragender Krebsmediziner und -forscher sowie Experten aus vielen anderen gesellschaftlichen Bereichen getragen wird. Mich beeindrucken dabei der Einsatz, das große Können und die hohe Effizienz, die in der Deutschen Krebshilfe gepflegt werden.

Rund 500 externe Experten, etwa 100 Fachausschussmitglieder und der Vorstand stellen ehrenamtlich in Zusammenarbeit mit unserer Geschäftsstelle in Bonn sicher, dass unsere Organisation richtige und auch richtungweisende Entscheidungen für Fördermaßnahmen und Initiativen trifft und im Sinne der Patienten handelt. Ohne Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, würde unsere Gesellschaft nicht funktionieren. In diesem Sinne waren unsere Gremien auch im letzten Jahr erneut sehr intensiv tätig und haben wichtige Initiativen und Projekte auf den Weg gebracht.

Meine Damen und Herren, Krebs ist eine überaus gefährliche Krankheit, die insbesondere ältere Menschen ereilt. Aufgrund der demografischen Entwicklung steigt die Zahl der Neuerkrankungen beträchtlich. Jetzt sind es bereits 490.000 im Jahr. Mit staatlichen Mitteln allein ist dagegen kein Ankommen. Mildred Scheel hat deshalb vor 38 Jahren die Deutsche Krebshilfe als Bürgerbewegung ins Leben gerufen. Dass diese Jahrhundertidee Wirklichkeit geworden ist, ist nicht zuletzt Ihnen, den zahlreichen Spenderinnen und Spendern, zu verdanken!

Fritz Pleitgen

Dr. h.c. Fritz Pleitgen

Dr. h.c. Fritz Pleitgen,
Präsident der Deutschen Krebshilfe

14.10.2012

Eine kleine Geschichte für Manuela und ihre Familie

Gespräch von Zwillingen im Mutterleib: Gibt es ein Leben nach der Geburt?

(nach Henry Nouwen)

Im Bauch einer schwangeren Frau waren einmal zwei Embryos.
Eines Tages ergab sich folgendes Gespräch:

Hast du eigentlich keine Angst vor der Geburt? Bist du nicht traurig, dass es bald zu Ende geht?

Nein! Wir brauchen doch keine Angst haben und traurig sein schon gar nicht! Ich glaube an ein Leben nach der Geburt! Unser Leben hier ist doch nur eine Vorbereitung auf das Leben, das uns nach der Geburt erwartet.

Ach Blödsinn, so etwas gibt es nicht! Wie sollte das denn aussehen so ein Leben nach der Geburt?

Das weiß ich auch nicht genau, aber es wird sicher viel heller sein als hier. Wir werden mit unseren Augen wunderbare Dinge sehen können, die wir uns jetzt nicht einmal vorstellen können. Wir werden mit unseren Beinen in einer uns noch unbekannten Welt herumlaufen und wir werden mit dem Mund essen...

So ein Quatsch! Mit dem Mund essen? Wer hat so etwas schon gesehen? Schau her... was meinst du, wozu du diese Nabelschnur hier hast??? Und überleg doch mal... die ist doch viel zu kurz. Wo willst du denn damit hinlaufen? Und überhaupt... womit willst du laufen - mit den Beinen? Tsss...

Ich bin davon überzeugt, dass das alles irgendwie gehen wird. Es wird eben alles anders sein als hier, aber es wird uns sicherlich gefallen.

Jetzt hör mal her... Es ist noch nie jemand von "nach der Geburt" zurückgekehrt! Mit der Geburt ist alles zu Ende. Es gibt kein Leben nach der Geburt! Der Sinn des Lebens besteht darin, sich hier so lange und gut wie möglich aufzuhalten.

Nein, ich bin überzeugt, dass die Zeit hier zwar sehr wichtig und notwendig für uns ist, aber dass das noch lange nicht alles ist. Ich bin überzeugt, dass wir nach der Geburt unsere Mutter wirklich sehen werden, das scheint mir viel sinnvoller zu sein.

Mutter? Du glaubst an eine Mutter? Wo soll die denn bitte sein - deine Mutter? Und warum lässt sie uns hier so alleine? Wo ist sie denn gerade jetzt in diesem Moment bitteschön?

Erstens ist sie auch deine Mutter - ob du das glaubst oder nicht! Und zweitens: Sie ist überall, um uns herum. Wir sind in ihr und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein.

Ach hör doch auf! Mutter... ich will nichts mehr davon hören. Ich glaube nur, was ich sehe!

Deine Augen funktionieren doch noch gar nicht richtig... Sehen wirst du sie dann später, aber wenn du mal deinen Mund hältst und ganz genau hinhörst ... psst... sei mal ganz ruhig! Manchmal, wenn wir ganz ruhig sind, dann kannst du sie singen hören, oder spüren, wenn sie unsere kleine Welt streichelt. Ich glaube wirklich, dass unser Leben nach der Geburt weiter geht. Auch wenn es hier oft sehr eng und recht unbequem ist, spüre ich doch Mutters Liebe heute schon ganz deutlich. Und das überzeugt mich, dass das Leben nach der Geburt noch viel besser wird. Die Geburt ist wirklich kein Grund zur Sorge...

14.10.2012

PINKtober im Hard Rock Café

Folgendes habe ich über ***Brustkrebs Deutschland e.V.*** geteilt:

> **"Hard Rock Cafe Hamburg veranstaltet PINKTOBER™: Sensibilisierung der Öffentlichkeit für Brustkrebs**
> Pink ist die dominierende Farbe des Hard Rock Cafe Hamburg in diesem Herbst. Im Rahmen der jährlichen PINKTOBER™-Kampagne engagieren sich die Hard Rock Cafes rund um den Globus seit 13 Jahren jeden Oktober für das Thema Brustkrebs. Features der Kampagne sind pinke Menüs, Live-Musik und limitierte Merchandise-Angebote. Patricia Kelly wird am 24. Oktober 2012 in Hamburg vor Ort sein, um die Hanseaten beim Spenden sammeln zu unterstützen. Alle Einnahmen durch Patricia Kelly sowie durch die gesamte PINKTOBER™-Kampagne gehen an den Brustkrebs Deutschland e. V."
> *http://brustkrebsdeutschland.de/home/pdf/PM_Pinktober.pdf*

15.10.2012

Benefiz-Zumbaparty in Pink

Für die (baldigen) Zumba-Begeisterten: Benefiz-Zumbaparty in Pink am 28.10. in Frankfurt :-))
Folgenden Link auf die Seite von ***Susan G. KOMEN Deutschland e.V.*** habe ich geteilt:

> *http://www.komen.de/cms/website.php?id=%2Fde%2Faktuelles%2Fnews%2Fdata8139.htm*

> "**Tanzen für die Heilung von Brustkrebs - Zumba Party in Pink Veranstaltungen 2012**
> Vom 1. August bis zum 31. Oktober 2012 finden weltweit Party in Pink Zumbathon Veranstaltungen statt, aus deren Erlös 75% an Susan G. KOMEN for the Cure gespendet wird.
> Auch hier in Deutschland haben sich viele Instruktoren dieser Bewegung angeschlossen und feiern eine Party in Pink. Susan G. KOMEN Deutschland e.V., Verein für die Heilung von Brustkrebs profitiert direkt von allen in Deutschland veranstalteten Partys.
> **In Frankfurt findet am 28. Oktober 2012 eine Party in Pink statt.**
> Veranstaltet von Dance-Studio Rheinmain
> in der Union Halle Frankfurt, Hanauer Landstraße 188, 60314 Frankfurt
> Einlaß ab 16 Uhr, Beginn der Party um 17 Uhr (bis 21 Uhr)
> Karten zum Preis von 15€ (Abendkasse 18€)
> Bestellen Sie Ihre Kartenunter ***info@komen.de*** oder ***info@zumba-rheinmain.de*** !
> Hier finden Sie alle weiteren aktuellen Party in Pink Zumbathon Benefizveranstaltungen.
> Die richtige Kleidung dazu liefert der Zumba Wear Shop, aus der Kollektion "Party in Pink" fließen weitere 30% des Erlöses an Susan G. KOMEN Deutschland e.V."

15.10.2012

Video zum Flashmob für einen guten Zweck anklicken!

Bitte klickt das Video an und erhöht dadurch den Spendenbetrag ...und dann natürlich noch teilen ;-)
Folgendes habe ich über ***Brustkrebs Deutschland e.V.*** geteilt:

"Das Video zum Flashmob–Tanz vorm Berliner Schlossplatz - Mrs.Sporty spendet für Eure Klicks

Als offizieller Partner des Vereins Brustkrebs Deutschland e.V. engagiert sich Mrs.Sporty schon seit Jahren mit Spenden und Aktionen, um auf das Thema Brustkrebs aufmerksam zu machen. Ihr könnt uns jetzt dabei helfen, ganz einfach mit Eurer Aufmerksamkeit: Schaut Euch das Video zur jüngsten Aktion, einem Flashmob auf dem Berliner Schlossplatz, an und zeigt es auch Euren Freunden! Denn Mrs. Sporty verspricht: Je mehr Leute das Video sehen, desto mehr spendet Mrs. Sporty an Brustkrebs Deutschland e. V.! Das erste Ziel von 1.000 Klicks wurde bereits erreicht. Eine 1.000-Euro-Spende ist schon sicher. Aber Mrs. Sporty will gerne noch mehr spenden! Also klickt weiter!
Alles, was Ihr tun müsst, ist das Video zu klicken, schon ist man dem nächsten Spendenziel einen kleinen Schritt näher. Und wenn Mrs. Sporty dieses Ziel erreicht hat, setzen sie sich das nächste. Also zeigt das Video Euren Freunden, versendet es per E-Mail oder teilt es auf Facebook! So leicht kann man etwas Gutes tun.
BITTE den Film auf dem Link anclicken, damit wir die Spende bekommen."
http://www.mrssporty.de/klickspende

16.10.2012

Ausbildungsberuf für Sehbehinderte: "Medizinische Tastuntersucher" für Brustkrebsfrüherkennung

Hier der Link zum Filmbeitrag "Mit den Händen sehen":
http://swrmediathek.de/player.htm?show=621fe700-16f6-11e2-a0d8-0026b975f2e6

17.10.2012

PINKtober im Hard Rock Café in Hamburg

Das Hard Rock Café in Hamburg macht offenbar keine halben Sachen... wenn schon PINKtober, dann richtig ;-)
Folgendes habe ich über ***Brustkrebs Deutschland e.V.*** geteilt:

"Hard Rock Cafe Hamburg: Wie g... ist das denn?"

17.10.2012

Glückstag!!!

Ich platz gleich vor Freude!!!
Hab grad so was Geniales erfahren!!!

W a s f ü r e i n G l ü c k s t a g ! ! !

...kann leider (vielleicht noch) nicht verraten, um was es geht... aber egal:

I c h b i n t o t a l g l ü c k l i i i i i i i i i i i i i i i i i i i i i i i i i c h ! ! !

Euer Glückspilzchen Michaela

Dieser Beitrag hatte natürlich ein paar neugierige Kommentare zur Folge. Daher noch folgende Nachträge:

Hihi... mehr verrat ich echt nicht! Wollte nur kurz irgendwie meine Freude ausdrücken ...danke!!!

und

...ich kann schweigen! Ihr habt doch auch alle das tolle Geduldstraining hinter euch... Geduldgeduldgeduld ;-)
Ihr erfahrt's noch früh genug...

20.10.2012

Fallende Blätter

Inspiriert von der Geschichte, die uns Birgit gestern zum Trost von Manuelas Abschied "vorgelesen" hat, war ich eine ganze Weile im Wald...

Hab mich nach und nach unter verschiedene Bäume gesetzt, den von Blättern bedeckten Boden und die Bäume mit ihren vielen Verästelungen und ihren Wurzeln betrachtet und viele einzelne Blätter beim Fallen beobachtet.

Das hat mir gestern sehr gut getan.

Hier die Geschichte:

Aus dem Leben von Freddie, dem Blatt

(von Leo Buscaglia)

Freddie liebte es, ein Blatt zu sein. Er liebte seinen Ast, seine blättrigen Freunde, seinen Platz hoch im Himmel, den Wind, der ihn herumwirbelte und die Sonnenstrahlen, die ihn wärmten. Freddie war von Hunderten anderer Blätter umgeben. Sie alle waren zusammen aufgewachsen. Sie hatten gelernt, in den Frühlingswinden zu tanzen, faul in der Sommersonne zu liegen und von kühlenden Regen gewaschen zu werden.

Daniel war Freddies bester Freund. Es kam Freddie so vor, als sei Daniel der Klügste von ihnen.

Eines Tages ereignete sich etwas sehr Seltsames. Derselbe Wind, der sie hatte tanzen lassen, zerrte und zog nun an ihnen, als ob er ärgerlich wäre. Allen Blättern wurde angst und bange. "Was ist los?" fragten sie sich im Flüsterton.

"Das passiert im Herbst", erzählte ihnen Daniel. "Für die Blätter ist es Zeit, ihr Zuhause zu wechseln. Einige Menschen nennen das sterben."

"Müssen wir alle sterben?" fragte Freddie.

"Ja", antwortete Daniel. "Wir erledigen zuerst unsere Aufgabe. Wir erleben die Sonne und den Mond, den Wind und den Regen. Wir lernen zu tanzen und zu lachen und dann sterben wir."

"Ich will nicht sterben", sagte Freddie mit fester Stimme. "Willst du sterben, Daniel?"

"Ja, wenn meine Zeit gekommen ist", antwortete Daniel.

"Ich habe Angst zu sterben", sagte Freddie zu Daniel. "Ich weiß nicht, wie es da unten ist."

"Wir alle fürchten das, was wir nicht kennen. Das ist normal", versicherte ihm Daniel. "Du hattest auch keine Angst, als der Frühling zum Sommer und der Sommer zum Herbst wurde. Das waren normale Veränderungen. Warum solltest du vor der Jahreszeit Angst haben, in der du stirbst?"

"Stirbt der Baum auch?" fragte Freddie.

"Eines Tages. Aber es gibt etwas Stärkeres als den Baum: das Leben. Das währt immer."

"Wohin gehen wir, wenn wir sterben?"

"Niemand weiß das mit Sicherheit. Das ist ein großes Geheimnis".

"Werden wir im Frühling zurückkehren?"

"Wir nicht, aber das Leben."

"Was hat das alles für einen Sinn?" fragte Freddie. "Warum sind wir überhaupt zum Leben erwacht, wenn wir fallen und sterben müssen?"

Daniel antworte darauf auf seine sachliche Art: "Wegen der Sonne und dem Mond. Wegen der schönen Zeit, die wir zusammen verbracht haben. Wegen dem Schatten, den alten Menschen und den Kindern. Wegen der Farben im Herbst. Ist das nicht genug?"

An diesem Nachmittag fiel Daniel herab. Er fiel mühelos. Er schien friedlich zu lächeln, während er fiel.
"Auf Wiedersehen, Freddie", sagte er.

Nun war Freddie allein. Er war das einzige Blatt auf seinem Ast. Der erste Schnee fiel am nächsten Morgen. Er war weich, weiß und sanft. Er war jedoch bitterkalt. Die Sonne schien kaum an diesem Tag und der Tag war sehr kurz. Freddie bemerkte, wie er seine Farbe verlor und ganz spröde wurde. Es war den ganzen Tag über kalt und der Schnee lag schwer auf ihm. In der Dämmerung kam ein Wind, der Freddie von seinem Ast wegtrug. Es tat überhaupt nicht weh. Er fühlte, wie er ruhig, sanft und weich auf den Boden schwebte. Während er fiel, sah er zum ersten Mal den ganzen Baum. Wie stark und fest er doch war. Freddie war sich sicher, dass der Baum sehr lange leben würde. Er war ein Teil von ihm gewesen und das machte Freddie stolz.

Freddie landete auf einem Häufchen Schnee. Dieser fühlte sich irgendwie weich, ja sogar warm an. In seiner neuen Lage fühlte er sich behaglicher als je zuvor. Er schloss die Augen und schlief ein. Er wusste nicht, dass der Frühling dem Winter folgen würde und dass der Schnee schmelzen würde. Er wusste nicht, dass sich sein scheinbar nutzloses vertrocknetes Wesen mit dem Wasser verbinden würde und dazu dienen würde, den Baum kräftiger zu machen. Vor allem aber wusste er nicht, dass noch schlafend im Baum und in der Erde bereits Pläne für neue Blätter im Frühling waren.

21.10.2012

Glückspilz in froschköniglicher ärztlicher Behandlung

Jetzt ist meine Operation und der damit verbundene Brustaufbau aus dem Rückenmuskel schon fast 2 Monate her. Uuuuuuuuuuund: **Ich bin immer noch superglücklich mit dem Ergebnis!**

- Beide Brüste sehen schön gleichförmig aus und fühlen sich nahezu gleich an.
- Der fehlende Rückmuskel fehlt mir gar nicht - hab weder Schmerzen noch Bewegungseinschränkungen.
- Auch die fast vollständige Entfernung der Lymphknoten unterm Arm hat bisher keinerlei Probleme bereitet (keine Wassereinlagerungen und somit auch keine drohende Gefahr eines Lymphödems)
- Und zu guter Letzt: Die Narben an der Brust und am Rücken sind zwar recht lang, aber sehr schön geworden: super dünn, schon jetzt recht verblasst und man spürt sie gar nicht beim blind drüber fühlen!

Das alles ist (leider) absolut nicht selbstverständlich! Viele Frauen haben nach ihrer OP noch lange Beschwerden oder können sich nicht so recht mit ihrer neuen Brust anfreunden.

Deshalb bin ich heute einfach mal **total dankbar und freu mich über mein Glück**, dass ich direkt im richtigen Krankenhaus beim richtigen Arzt gelandet bin, dass alles so gut und schnell verheilt ist und dass auch die aktuelle Bestrahlung offenbar nichts am guten Ergebnis verändert.

Das ist übrigens das nicht nur sehr kompetente, sondern auch sehr sympathische Team im **Brustzentrum der St. Anna-Klinik in Wuppertal**:

Vielen Dank an Dr. Jörg Falbrede und seine Breastcare Nurses Pia und Regina!!!

Ihr wundert euch über das nette Outfit? Wenn die drei nicht gerade operieren, beraten, behandeln oder sich sonst wie herzlich und umfassend um ihre Patientinnen kümmern, machen sie auch gerne mal lustige Fotos für den KOMEN-Brustzentren-Fotowettbewerb...

Da hab ich doch echt Glück gehabt, in so guten Händen gelandet zu sein, oder?

Liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

21.10.2012

Fast vergessen...

... ihr wollt doch sicherlich noch den aktuellen Spendenkontostand wissen!
Wieder 18 Euro mehr in nur einer Woche - das ist echt sehr sehr sehr erfreulich :-)

Wenn ihr mir helfen wollt, die Spendenaktion weiter voran zu treiben, dann erzählt doch euren Freunden davon und teilt immer mal wieder meine Beiträge. Das wär echt superlieb von euch!

Ihr wisst ja, es kommt auf die viiiiiiiielen kleinen Dinge an, die jeder tun kann ;-)

Liebe Grüße
Michaela

So werden die Spendengelder durch die Deutsche Krebshilfe beispielsweise verwendet:
(siehe Geschäftsbericht 2011)

Krebskranke finanziell unterstützen
"Wenn ein Mensch durch seine Krebserkrankung **unverschuldet in finanzielle Not geraten** ist, kann er den Härtefonds der Deutschen Krebshilfe in Anspruch nehmen – beispielsweise, wenn ein betroffenes Familienmitglied zeitweise statt eines vollen Gehalts nur Krankengeld erhält. Um sicherzustellen, dass die Gelder wirklich denen zu Gute kommen, die sie am dringendsten benötigen, sind die Zuwendungen an Familieneinkommensgrenzen gebunden. Im Geschäftsjahr 2011 erhielt der Härtefonds 15.177 Anträge, von denen die Deutsche Krebshilfe 11.069 mit insgesamt **4,8 Millionen €** bewilligte."

Der **komplette Geschäftsbericht 2011** ist hier als PDF-Download verfügbar:
*www.krebshilfe.de/fileadmin/Inhalte/Downloads/PDFs/Broschueren-diverse/601_**Geschaeftsbericht.pdf***

21.10.2012

Glückspilztreffen

Schaut mal, wem wir bei unserer heutigen **Wanderung durch das Kaltenbachtal** begegnet sind:

Er hat uns geflüstert: **"Alles wird gut!"**

Das wollte ich euch noch schnell ausrichten, damit ihr mit ganz viel Zuversicht in die neue Woche startet!

Liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

23.10.2012

Bildgebende Verfahren zur Früherkennung von Brustkrebs

Folgendes habe ich über ***Kooperationsgemeinschaft Mammographie*** geteilt:

> "Diagnose-Methoden im Mammographie-Screening-Programm
> In der Brustkrebs-Früherkennung kommen unterschiedliche Diagnostikverfahren zum Einsatz.
> Mammographie, Ultraschall und Magnetresonanztomographie - welche Methode ist die beste?
> Dr.Juliane Terpe, Radiologin, erklärt die verschiedenen Untersuchungsmethoden."
> ***http://www.facebook.com/photo.php?v=398506550217681***

In dem kurzen Video werden die unterschiedlichen **bildgebenden Verfahren zur Früherkennung von Brustkrebs** vorgestellt (Ultraschall, Mammographie, MRT). Die paar Minütchen lohnen sich!!!
Jede 10. Frau betroffen... ihr wisst ja, dass das Brustkrebsrisiko leider sehr sehr hoch ist...
Deshalb: auch schön konsequent jeden Monat an die **Selbstuntersuchung der Brust** denken!!!

24.10.2012

Meine DVD-Empfehlung im PINKtober: Die blaue DVD "Brustkrebs"

Der Brustkrebsmonat Oktober neigt sich langsam dem Ende zu. Wenn ihr gerne umfassende Informationen zum Thema Brustkrebs haben wollt, empfehle ich euch **die blaue DVD "Brustkrebs"**. Die (und viele weitere) könnt ihr kostenlos bei der Deutschen Krebshilfe bestellen unter:
http://www.krebshilfe.de/patienten-informationsfilme.html

Mir persönlich haben die verschiedenen Informations-DVDs der Deutschen Krebshilfe besonders am Anfang sehr geholfen, den Diagnoseschock zu verarbeiten. Durch die guten Info-Beiträge über Krebsentstehung, -therapien und deren Nebenwirkungen hat sich schnell die **Angst vor dem Unbekannten minimiert**. Zudem haben mir die vielen persönlichen **Erfahrungsberichte von Betroffenen** sehr viel Mut gemacht, dass alles irgendwie doch gut zu schaffen ist und dass das Leben nach (und auch während) der Therapie lebenswert weitergeht.

"In dem **Patienten-Informationsfilm „Brustkrebs“** der Deutschen Krebshilfe begeben sich neun an Brustkrebs erkrankte Frauen und drei Ehemänner auf eine gemeinsame Reise in den Künstlerort Worpswede. Hier berichten sie in sehr persönlichen Interviews und Diskussionen über ihre Erfahrungen sowie das Leben mit und nach der Krankheit. Experten erläutern allgemeinverständlich die medizinischen Hintergründe der Entstehung, Diagnostik und Therapie von Brustkrebs."

(siehe www.krebshilfe.de/patienten-informationsfilme.html)

Ich finde die DVD absolut empfehlenswert ...naja, und deshalb empfehl ich sie euch hiermit :-))))

Liebe Grüße
Euer Glückspilzchen Michaela

27.10.2012

Schneegänse auf der Flucht vorm Schnee

Als ich gestern gerade die Bestrahlungspraxis verlassen habe, ist über mir ein riesiger Schwarm Schneegänse vorübergezogen. "Hmmmm... die haben es gut. Die können einfach fliehen.", hab ich spontan gedacht. Ich würde auch so gerne einfach fliehen. Dem scheiß Krebs einfach davon fliegen und mich irgendwo im Sorgenfreiland wieder niederlassen.

Wenn ich wollte, könnte ich mich jeden Tag von früh bis spät in meinem Leid suhlen und mich ganz und gar der Angst hingeben, dass der blöde Krebs nach der Bestrahlung vielleicht immer noch nicht komplett besiegt ist, dass er sich vielleicht nach kurzer Zeit wieder aufrappelt und erneut angreift und dass ich dann vielleicht nicht mehr stark genug bin... Aber nur, wenn ich wollte!

Eigentlich mache ich ja nichts anderes als die Schneegänse... ich fliehe vor dieser Angst und lass mich dort nieder, wo die Gedanken schön positiv und warm sind. Einfach die negativen Gedanken ausblenden... klappt ganz gut und hat sich bei mir bisher auch bewährt. Aber ist das wirklich immer EINFACH?

...fragt mal die Schneegänse, ob sie es EINFACH finden, was sie da Jahr für Jahr veranstalten.
Eine alleine würde die schwere und lange Reise jedenfalls kaum schaffen...

Ironischerweise schneit es heute und mir ist gerade zum Heulen... Aber nicht mehr lange... werde ein schönes Wochenende mit meinem Schatz, meiner Familie und lieben Freunden verbringen. Wenn man nicht allein ist und sich auf seinen Schwarm verlassen kann, gelingt sogar eine so schwere, lange Reise.

Fliehen können ist ein unsagbares Glück!
Euer Glückspilzchen Michaela

27.10.2012

Der eingeschneite Zierkohl bei meiner Mutter auf der Terrasse...

29.10.2012

300 Glückspilz-Fans!!!

Yeaaaahhhhhhh! Am Wochenende wurde die 300-Fan-Grenze geknackt! Freu*freu*freu :-)
Vielen Dank für eure Unterstützung! Ihr seid echt eine super Hilfe und Motivation während meiner Therapie!

Wünsch euch einen guten Start in eine Woche mit extravielen Glücksmomenten!

Euer Glückspilzchen Michaela

29.10.2012

Mein erster Glücksmoment diese Woche

Wie jeden der letzten vier Montage hab ich mich morgens direkt auf die Waage gestellt und konnte mich auch heute wieder über eine Abnahme freuen!!!
In den vier Weight-Watchers-Wochen habe ich somit **schon 3,9 kg abgenommen**! Fühl mich schon wieder viel viel wohler in meiner Haut. In den nächsten zwei Monaten sollen möglichst noch weitere 3,6 kg runter bis zum Wunschgewicht. Wenn's ein bißchen länger dauert, ist aber auch nicht schlimm... Hauptsache, ich passe wieder in meine alten Klamotten.

Bin ich froh, dass die fleißig angefutterten Chemo-Kilos doch nicht so zäh sind, wie ich gedacht hatte und dass es meinem inneren Schweinehund nicht (wie befürchtet) gelungen ist, mich von 3 x Sport pro Woche abzuhalten.

Liebe Grüße und viel Glück allen Mitstreiterinnen :-)
Michaela

29.10.2012

Yoga for the Cure!

Für alle Yoga-Interessierten, Brustkrebsbetroffenen und Menschen, die einfach mal etwas Gutes tun wollen: Durch ihre eigene Brustkrebserkrankung und inspiriert vom KOMEN Race for the Cure® hatte **Stefanie Ebenfeld** die tolle Idee eines **jährlichen Yoga-For-The-Cure-Aktionstages**, an dem in verschiedenen Yoga-Schulen deutschlandweit Benefiz-Yogastunden veranstaltet werden. In Kooperation mit dem Verein Susan G. KOMEN Deutschland e.V. setzt sie ihre Idee nun um: **Das erste Event ist am 20.01.2013!**

Mehr Infos dazu findet ihr unter ***www.yogaforthecure.de*** und ***www.facebook.com/yogaforthecure***

Helft mit, damit das im Januar auch ein richtig gelungener Start wird!
Teilt diesen Beitrag, schenkt der Seite ***www.facebook.com/yogaforthecure*** euer "Gefällt mir", begeistert auch eure Yoga-Schule für die Idee und kommt mit Familie und vielen Freunden am 20.01.2013 zum allerersten "Yoga for the Cure" in die Yoga-Schule in eurer Stadt! Auf geht's!

Euer Glückspilzchen Michaela

30.10.2012

Glück verschenken durch Herzkissen

Das ist kein gewöhnliches Kissen. Dieses Herzkissen lag an meinem Bett, als ich nach meiner Brustoperation aus der Narkose erwacht bin. Ich kannte das **Herzkissen-Projekt** bereits, aber dass ich es sooooo pünktlich bekam, hat mich besonders gefreut! Vielen Dank an dieser Stelle nochmal an die liebe **Psychoonkologin Frau Dr. Hofmann** für die Übergabe und natürlich an die Frauen der **Wuppertaler Patchworkgruppe**, die diese Kissen mit viel Liebe für die Brustkrebspatientinnen herstellen.

Die besonders festen Herzkissen mit ihren langen "Herzohren" sind ideal, um sie sich unter den Arm zu klemmen. So **stützen und schützen** sie den empfindlichen **Brust-Arm-Bereich nach Brustoperationen** und der häufig damit verbundenen Lymphknotenentfernung unterm Arm. Aber nicht nur das. **So ein Herzkissen macht zudem auch einfach glücklich!** Ihr hättet mal mein Gesicht sehen sollen, als ich aufgewacht bin und mich die Schwester auf das Kissen mit dem kleinen Grußzettel hingewiesen hat. Irgendwie ist dann alles gleich nur noch halb so schlimm... Glückshormone sind meine liebsten Medikamente ;-)

Die **Herzkissen-Idee** stammt aus Amerika und wurde von der **Krankenschwester Nancy Friis-Jensen** nach Dänemark gebracht. Das herzliche Projekt verbreitete sich ziemlich schnell und so haben sich auch bald viele engagierte Näherinnen in Deutschland zum Mitmachen anregen lassen. Inzwischen wird an zahlreichen Orten ehrenamtlich genäht, in Gruppen oder auch allein zu Hause.

Wenn ihr Spaß am Nähen habt oder schöne Stoffreste spenden wollt, dann informiert euch doch einfach mal in euerm nächstgelegenen Krankenhaus. Vielleicht gibt es bereits eine Nähgruppe, die ihr unterstützen könnt. Wenn nicht, dann wird's höchste Zeit, dass eine von euch ins Leben gerufen wird ;-)

Die Näh-Anleitung gibt's auf vielen Seiten im Internet. Als bekennende (vielleicht-noch-)Nichtnäherin habe ich euch mal eine rausgesucht. Hört sich eigentlich ganz einfach an:
www.eva-gesundheitsinitiative.de/files/Anleitung_fuer_das_Herzkissen.pdf

Gerne könnt ihr auch **Kontaktdaten oder Links zu eurer Nähgruppe** hier als Kommentar oder Fotos von euren zum Verschenken bereitgestellten Herzkissen in meiner Chronik posten.

Auf dass noch ganz vielen Brustkrebspatientinnen glücklich gemacht werden :-)
Euer Glückspilzchen Michaela

31.10.2012

Vereinte Kräfte im Kampf gegen den Brustkrebs - ein pinkes Dankeschön!

Heute ist schon der letzte Tag im **PINKtober 2012**. Vielleicht ist es mir ja gelungen, durch die vielen "pinken Beiträge" und geteilten Links diesen Monat einen kleinen Teil zur **Steigerung des Brustkrebsbewusstseins** beizutragen.

- Dass Brustkrebs einfach scheiße und absolut unnötig ist, brauch ich, glaube ich nicht mehr zu erwähnen.
- Dass das Risiko zu erkranken, extrem hoch ist (...ihr wisst ja, jede 10. Frau), ist hoffentlich auch angekommen.
- Dass ihr jeden Monat eine gründliche Selbstuntersuchung der Brust machen solltet und regelmäßig zum Frauenarzt gehen solltet, um ggf. schnell auf die Krankheit reagieren zu können und euch dadurch unnötig langes Therapie-Leid zu ersparen und eure Heilungschancen immens zu verbessern, kann ich gar nicht oft genug sagen.

Was ich aber heute, am letzten PINKtober-Tag, noch loswerden will:
Brustkrebs ist kein Todesurteil! Habt keine Angst vor der Krankheit oder einer evtl. langen Therapie.
Brustkrebs ist eine der am besten erforschten Krebsarten mit sehr sehr guten Heilungschancen.
Brustkrebs ist zu schaffen!

So viele Menschen, Vereine und Organisationen leisten ihren Beitrag im Kampf gegen den Brustkrebs. Diese vielseitige Unterstützung ist sooooo viel wert und erleichtert den langen Weg so sehr. Da eignet sich der letzte Tag im PINKtober doch hervorragend für ein paar **pinke Dankeschöns**:

1. Vielen Dank an die beiden großen Brustkrebsvereine **Susan G. KOMEN Deutschland e.V.** und **Brustkrebs Deutschland e.V.** für die vielen guten Informationen (... insb. die PINK-Infotasche von KOMEN war einfach genial!), die genialen Mut-mach-Events wie den Race for the Cure® und die zahlreichen pinken Aktionen zur Steigerung des Brustkrebsbewusstseins in der Öffentlichkeit. Wenn ihr mehr über die beiden Vereine erfahren wollt oder die Vereine durch **Spenden** oder durch **ehrenamtliches Engagement** unterstützen wollt, dann schaut euch doch einfach mal folgende Seiten an: ***www.komen.de*** und ***www.brustkrebsdeutschland.de***

2. Vielen Dank an die Redaktion von **"Mamma MIA! Das Brustkrebsmagazin"**!
Das vierteljährlich erscheinende Magazin informiert nicht nur allgemeinverständlich über medizinische Hintergründe und geht nicht nur auf typische Patientenfragen und -Ängste ein, sondern schenkt vor allem Mut und Optimismus durch die vielen positiven Beiträge, Berichte und Aktionen von und mit Brustkrebspatientinnen. Auch die ausführlichen Sonderhefte wie z.B. "Tumor ist nicht gleich Tumor" oder "Brustrekonstruktion" sind echt gelungen und haben mir sehr gut geholfen. Euer Magazin macht Mut!
Und natürlich gibt's auch hierfür einen Link: ***www.mammamia-online.de***

3. Mein größtes Dankeschön geht aber an die **Pink Ladies**, mit denen ich über Facebook zu jeder Tages- und Nachtzeit Sorgen und Ängste teilen kann, die immer Antworten und Ratschläge parat haben, die zusammen für einen Daumen drücken, die zusammen Kerzen anzünden, wenn es leider erforderlich ist, die einfach absolutes Verständnis haben und die einen immer auffangen und einem Mut machen! Ich weiß, "Online-Selbsthilfegruppe" klingt irgendwie komisch und oberflächlich... ich hätte auch nie gedacht, dass Facebook-Bekanntschaften so innig werden können. Naja, die persönlichen regionalen oder überregionalen Treffen beim Race in Köln und in Frankfurt haben das ganze natürlich noch mal emotional verstärkt! Ich freue mich jedenfalls total und bin dankbar dafür, so viele liebe Frauen kennengelernt zu haben!
Betroffene und auch Angehörige sind in der öffentlichen Facebook-Gruppe **"Rosa Schleife - Brustkrebs hat ein junges Gesicht"** herzlich willkommen. Ein unbefangenerer Austausch nur für Betroffene ist in unserer privateren (nicht öffentlichen) Facebook-Gruppe möglich. Herzlichen Dank an die beiden Esthers, die die beiden Gruppen ins Leben gerufen haben und eben an die vielen Pink Ladies! **Zusammen ist das alles so viel leichter.**

Vielleicht seht ihr ab und an mal ein **pinkes Schleifchen** irgendwo... dann haltet doch mal kurz inne und denkt nicht nur aus Solidarität kurz an uns Brustkrebs-Betroffene, sondern erinnert euch auch, wie wichtig eure eigene nächste Vorsorgeuntersuchung ist! Auch wenn der PINKtober heute zu Ende geht, gilt natürlich weiterhin:

Euer Glückspilzchen Michaela

01.11.2012

Homepage online!

Endlich geschafft! Ab heute ist meine Homepage ***www.glueckspilzchen.com*** online! Dort hab ich mein Büchlein **"Ein Glückspilzchen geht auf Reisen..."** mit allen Facebook-Beiträgen schön im pdf-Format online gestellt, so dass auch alle Nicht-Facebooker bequem einen Blick reinwerfen können.

Hoffe, es gefällt auch außerhalb von Facebook ;-)

Euer Glückspilzchen Michaela