

Luzerner Zeitung

abo+ GESUNDHEIT

«Zurück in ein gutes Körpergefühl»: Ein neuer Luzerner Verein hilft nach der Krebsbehandlung

Während einer Krebstherapie sind Patientinnen gut betreut. Nach deren Abschluss stehen sie aber «im Schilf». Zwei Betroffene bieten nun ein Programm für die Zeit nach der Genesung an.

Andréas Härry

17.02.2025, 16.30 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Susanne Köchli (links) und Cornelia Holdener helfen Frauen nach einer Krebstherapie.

Bild Andréas Härry

Februar 2022: «Müssen wir das Schlitteln morgen absagen?» Der Moment der Gewissheit, dass es Brustkrebs ist, stellt ein Familienleben auf den Kopf. Nicht so abrupt bei Cornelia Holdener,

Hauswirtschaftslehrerin und vierfache Mutter aus Kriens. «So gut wie jetzt wird es mir lange nicht mehr gehen», war ihre Antwort zur Schlittelfrage. «Das weinende Elend habe ich nie durchlebt», sagt die heute 49-Jährige. Sie fühlte sich getragen durch ihre Familie.

Auch ihre Kollegin Susanne Köchli, die in Nottwil eine eigene Praxis für Craniosacraltherapie führt, erhielt 2022 die Brustkrebs-Diagnose. «Ich war zehn Jahre im Kinderspital in der Onkologie tätig, das hat es für mich einfacher und schwieriger zugleich gemacht», sagt die 47-jährige Mutter von drei Kindern. Das Thema Krebs war ihr geläufig, sie wusste aber auch, was auf sie zukommt, welche Risiken bestehen.

Sehr wichtig: Das monatliche Abtasten

Jede achte Frau in der Schweiz ist betroffen. Den Brustkrebs entdeckt haben Holdener und Köchli selbst, durch Abtasten der Brust. «Ich glaube, wir haben einen Instinkt, der meldet: Das kannst du nicht ignorieren», sagt Susanne Köchli. Mehrmals im Gespräch betonen Holdener und Köchli die Wichtigkeit dieses monatlichen Abtastens, am besten kurz nach der Menstruation. «Ich war fünf Wochen vor der Entdeckung des Knotens in der Kontrolle», sagt Köchli.

Nach der gesicherten Diagnose wurde für beide Frauen die ganze «Maschinerie» in Bewegung gesetzt: die umfangreiche Diagnostik, die heftigen Therapien, schlussendlich die Mastektomie. Sie fühlten sich in dieser Phase gut betreut im Luzerner Kantonsspital (Luks), wo

die Spitzenmedizin ihr ganzes Arsenal ausbreitet. Ergänzend wählten beide Frauen Therapien aus der Alternativmedizin. «In dieser akuten Phase gibt es Selbsthilfegruppen», erzählt Cornelia Holdener, «wobei das nichts für mich war, ich wurde darin <heruntergezogen>». Optimismus ist nicht jedem Menschen gegeben in dieser Phase. Das Angebot der ambulanten Rehabilitation am Luks sowie die Gruppe «Frauen und Brustkrebs» hingegen werden lobend hervorgehoben.

«Es braucht eine Neuorientierung»

Dann, nach Monaten, kommt der Abschluss. «Plötzlich hast du keine Termine mehr in der Luks-Agenda», erzählt Cornelia Holdener. Man gilt als gesund, das Gefühl ist aber ein anderes. «Man ist k. o., <im Schilf draussen>, und braucht eine Neuorientierung», sagt Susanne Köchli. Da eine solche nicht geboten wurde, kreierte die beiden Frauen sie kurzerhand selbst: den «Chraftfunken», ein Forum für Krebspatientinnen – nicht nur aus dem Brustbereich –, die zusammen mit Schicksalsgenossinnen «den Weg zurück in ein gutes Körpergefühl», so Köchli, gehen wollen.

Im März ist das zweite Wochenende des Vereins «Chraftfunken» im Eigenthal geplant. Dabei werden Methoden wie Yoga, Meditation und Mentaltraining eingesetzt. Alles Dinge, die «in die Zukunft weisen», so Holdener, und nicht die Krankheit an sich in den Mittelpunkt setzen. «Es gibt auch Rituale wie ein Feuer, um das Erlebte zu verarbeiten», erzählte sie.

Ein Armbändchen aus Kraftsteinen stellt sich jede Teilnehmerin zusammen. Über Ernährung wird gesprochen. Dabei werden nicht fixe Konzepte gepredigt. «Wir wollen vermitteln, dass man seinem Gefühl folgen kann.» Die Krankheit und die Operation wirken «wie ein Deckel, der geschlossen wird» über dem Selbstvertrauen. «Jede Frau soll für sich wieder entdecken: ‹Das ist mein Weg›», sagt Susanne Köchli. «Dazu präsentieren wir Angebote und Möglichkeiten.» Tipps können in sogenannten «Ideenkoffern» mitgenommen werden zu Themen, die jede ehemalige Krebspatientin kennt: Müdigkeit, trotzdem keinen Schlaf finden, Wallungen und weitere.

Auch die Männer einbeziehen

Für die Zukunft planen die beiden Initiantinnen weitere Formen wie Tagesseminare oder Module zu Themen wie Mental- oder Vagusnerv-Training. Auch nicht ausgeschlossen ist ein Programm für die Lebenspartner, die Männer. «Die stehen eh ziemlich alleine da in einer solchen Lebenssituation», sagt Susanne Köchli.

Hinweis

«Chraftfunken»-Frühlingswochenende vom 21. bis 23. März im Eigenthal. Infos: www.chraftfunken.ch. Die Krebsliga Zentralschweiz leistet einen Beitrag an die Kurskosten für Frauen in finanziell schwieriger Lage.

Mehr zum Thema

abo+ WELTKREBSTAG

Warum bei Krebs eine ganzheitliche Betreuung immer wichtiger wird

04.02.2025



abo+ GESUNDHEIT

«Krebserkrankungen nehmen eher ab als zu» - doch Entwarnung gibt es nicht

10.12.2024



abo+ NOVEMBER

Krebsliga stellt Männergesundheit ins Zentrum - ein Betroffener erzählt, wie er den Hodenkrebs überwunden hat

26.11.2024



abo+ REVIEW

Kevin's Lebensfreude hat der Krebs nicht besiegt: Dokumentarfilm über Wendy Holdeners Bruder geht unter die Haut

24.10.2024



Für Sie empfohlen



abo+ REICHTUM

Zürcher Steuerfahnder stellen Multimillionär in Zug: Die Spur führt bis in den Denner



abo+ WEGGIS

«Können nicht zaubern»: Einzige Kinderarztpraxis der Luzerner Seegemeinden schliesst



abo+ BEVÖLKERUNG

Paare und Familien zieht's von Luzern nach Kriens und Horw



abo+ INTERAKTIVE KARTE

Die Steuererklärung ist fällig – so viele Steuern bezahlen Sie in Ihrer Gemeinde



SÖRENBERG

Polizei sucht Pistenrowdy

Copyright © Luzerner Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Luzerner Zeitung ist nicht gestattet.