

»Die Hoffnung öffnet Türen«

Wieder stark nach Brustkrebs: Annette Rexrodt von Fircks veröffentlicht mit Experten einen Ratgeber

Ratingen (WB). Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium – diese Diagnose hat das Leben von Annette Rexrodt von Fircks vor 15 Jahren schlagartig verändert. Heute geht es der 50-Jährigen wieder gut und es ist ihr eine Herzensangelegenheit, Frauen, die mit dieser Krankheit leben, zu stärken.

Als Patientin sammelte Annette Rexrodt von Fircks Erfahrungen, die sie in vielerlei Projekten, Lesungen, Vorträgen vor Medizinstudenten und Büchern weitergeben möchte. Heilsame Kommunikation ist ihr großes Thema.

Als die Ärzte ihr eine Überlebenschance von 15 Prozent prognostizierten, waren ihre drei Kinder drei, fünf und sieben Jahre alt. »Wenn sie morgens zum Kuscheln in mein Bett kamen, hätte ich jedes Mal heulen können, so groß war meine Angst, ob ich sie noch länger begleiten kann, ob ich es schaffe«, erzählt sie im Gespräch mit »FIT – Besser leben«. »Ich habe mich für die Hoffnung entschieden und meine ganz eigene Strategie entwickelt.« Die Hoffnung öffnet Türen für wichtige Entscheidungen, ist die engagierte Frau überzeugt und räumt ein, vielleicht heute nicht mehr am Leben zu sein, wäre sie damals nicht aktiv geworden.

»Ich habe mir sehr gute Chirurgen gesucht, Brustzentren gab es ja noch nicht.« Die Unterstützung

ihrer Familie, der Wunsch, es zu schaffen und die Sehnsucht nach Leben, haben Annette Rexrodt von Fircks angetrieben. »Ich habe Fachbücher über die Kraft der Gedanken gelesen. Und mich informiert, wie ich meine Selbstheilungskräfte aktivieren kann, meditiert«, erinnert sie sich an die schwere Zeit. Mit ihrer Freundin sei sie sogar aus dem Krankenhaus ausgebüxt, um ein Eis zu essen. »All das hat mir für den Augenblick gut getan, für das Jetzt.« Damals hat sie ihre innere Stimme hervorgeholt, mit der sie auch heute noch Zwiesprache hält. »Ich habe mir die Chemo zum Freund gemacht«, sagt Annette Rexrodt von Fircks, denn die Autorin glaubt, dass der Körper auf Gedanken reagiert und erinnert an den Placebo-Effekt. »Die größten Kraftquellen liegen in uns selbst.«

Mehr als 70 000 Frauen erkranken in Deutschland jährlich an Brustkrebs. Nach einer Operation, nach dem Ende der Chemo- oder Strahlenbehandlung fallen viele in ein Therapieloch, in dem massive Angst regiert. Auch Annette Rexrodt von Fircks erging es nicht anders. »Mein früheres Leben gab es nicht mehr. Alles fühlte sich anders an«, blickt sie zurück. »Ich war hilflos überfordert mit dieser unerträglichen Situation.«

An diesem Punkt, an dem viele Frauen mit ihren Fragen allein bleiben, setzt ihr Ratgeber »Im Mittelpunkt Leben« an. »Angetrieben hat mich das eigene wahnsinnige

»Die größten Kraftquellen liegen in uns selbst.«

Annette Rexrodt von Fircks



Annette Rexrodt von Fircks erkrankte vor 15 Jahren an Brustkrebs. Sie hat ihre eigene Strategie gegen die Angst entwickelt. Foto: Carmen Lechtenbrink

Weh, das ich hatte. Die Suche nach Antworten«, erklärt die Herausgeberin. Was können Frauen tun, um wieder stärker zu werden? »In der Zeit nach der Therapie gibt es so viel Unsicherheit.« Gespräche nach ihren Vorträgen bestärken sie. »Viele Frauen sind überrascht, dass andere ähnliche Beschwerden haben. Sie sind dann nicht mehr so ohnmächtig in ihrer Angst, dass der Krebs zurückkommt.«

Den Anstoß zu dem Buch gab Prof. Wolfgang Janni. Der Arzt mit dem Spezialgebiet gynäkologische Onkologie, Schwerpunkt Brust-

krebs, schreibt über die medizinischen Aspekte der Nachsorge. Das Konzept stammt von Annette Rexrodt von Fircks. Gemeinsam haben sie sich auf die Suche gemacht nach Experten, die ein breites Spektrum abdecken und über einen großen Erfahrungsschatz verfügen. Mit dabei sind Pater Dr. Anselm Grün, Ernährungsmagister Prof. Hans Hauer, Sportwissenschaftler Dr. Freerk Baumann, Koch Hans Gerlach und Prof. Josef Beuth, Spezialist für Komplementärmedizin. Mit den Themen Medizin, Bewegung, Ernährung, Naturheilkunde,

innere Heilkräfte und die gute Balance stellen die Autoren das Leben in den Mittelpunkt und rücken die Krankheit ins Abseits. Entstanden ist ein Ratgeber, der Frauen auf dem Weg in ein glückliches und selbstbestimmtes Leben begleiten will. »Es ist ein Buch, in dem man sich geborgen fühlen kann«, freut sich Annette Rexrodt von Fircks. »Es gibt kein Patentrezept für das Leben.« Und so möchte das Autorenteam den Frauen helfen, individuelle Lösungen zu finden, um ihrer Angst zu entkommen.

Ellen Grundmann

Die Stiftung

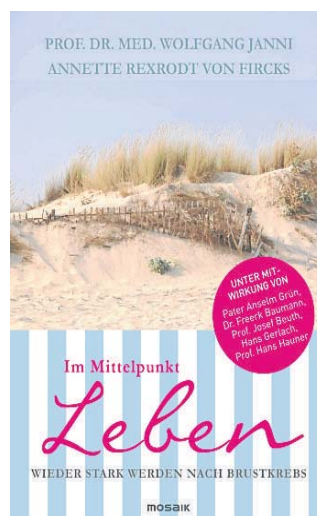
»Gemeinsam gesund werden«

Um Familien in ähnlicher Situation zu helfen, gründete Annette Rexrodt von Fircks 2005 die Rexrodt von Fircks Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihre Kinder. Das erste Stiftungsprojekt, die Reha-Maßnahme »Gemeinsam gesund werden«, rief sie ein Jahr später ins Leben. Mittlerweile unterstützt die Stiftung bundesweit Projekte und Schwerpunktaktionen für krebserkrankte Mütter und

ihre Kinder. »Alle sind so unsicher und so voller Angst«, erzählt die Gründerin. »Mein Wunsch ist es, Mütter und Kinder psychisch und physisch zu stärken und ein heilsames Miteinander in der Familie zu fördern. Sprachlosigkeit muss dem Wort weichen, Schrecken der Zuversicht«, beschreibt sie ihre Motivation.



<http://www.rvfs.de>



Bücher zu gewinnen

FIT verlost »Im Mittelpunkt Leben«

»Ich wusste, es wird ein großartiges Buch« freut sich Annette Rexrodt von Fircks über den neuen Ratgeber »Im Mittelpunkt Leben – Wieder stark werden nach Brustkrebs«. Drei Jahre hat sie an dem Herzensprojekt gearbeitet. Die Autoren haben es sich zur Aufgabe gemacht, betroffene Frauen »vom Krankenhaus abzuholen« und in ein glückliches Leben zu begleiten.

»FIT – Besser leben« verlost drei Exemplare von »Im Mittelpunkt Leben – Wieder stark werden nach Brustkrebs«, Mosaik Verlag, ISBN 978-3-442-39233-9, im Wert von je 24,99 Euro. Schicken Sie eine Postkarte an »FIT – Besser leben«, KW: Leben, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld. Einsendeschluss ist der 12. Juli 2013. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.