

Interview mit Heidi Sand

Darmkrebs-Betroffene und
passionierte Bergsteigerin



Copyright AthletenWerk
Foto: Bob Berger

Mit Frau Sand (**HS**) sprach der Vorstandsvorsitzende der Stiftung LebensBlicke, Prof. Dr. J. F. Riemann (**JFR**) zum Thema:

Diagnose Darmkrebs: Wie geht eine Betroffene damit um?

JFR: Sie haben in jungen Jahren, als Sie sicher nicht an eine ernsthafte Erkrankung dachten, Darmkrebs bekommen. Lassen Sie uns bitte zunächst teilnehmen an den Symptomen, die Sie zum Arzt geführt haben.

HS: Die ersten starken Magenschmerzen hatte ich beim Abstieg vom Mount Denali. Er ist der höchste Berg Nordamerikas. Danach hatte ich ein Trainingsprogramm für den Ultramarathon zu absolvieren. Jedoch wurden die Schmerzen so stark, dass ich zum Arzt musste. Dieser hat mich gleich ins Krankenhaus geschickt und ein Tag später fand eine Notoperation statt. Der Tumor hatte sich am Darmausgang festgesetzt und fast wäre ich innerlich vergiftet.

JFR: Was hat die Diagnose "Darmkrebs" in Ihnen ausgelöst? Wie hat Ihre Familie die Diagnose aufgenommen? Gibt es eine familiäre Belastung?

HS: Fassungslosigkeit!! Ich wollte ja meinen Ultramarathon laufen und dachte ich hätte vielleicht eine Muskelzerrung. Mir hat es kurz den Boden unter den Füßen weggezogen. Meine Kinder und mein Mann waren geschockt – sie haben mich quasi noch nie krank oder gar schwach erlebt. Mein Vater hatte Leberkrebs und ist mit 55 Jahren verstorben.

JFR: Haben behandelnde Ärzte Ihnen gegenüber den für Sie richtigen Ton getroffen? War die Aufklärung verständlich und sensibel zugleich? Hätten Sie ggfs. etwas anderes erwartet?

HS: Meine Ärzte waren sehr direkt. Haben nicht um den heißen Brei herumgeredet, sondern mir Fakten geliefert – ich mag diese Art.

JFR: Sie sind und waren eine engagierte Bergsteigerin. Was hat sich für Sie zunächst tiefgreifend verändert und welche Pläne haben Sie für sich gemacht?

HS: Meine Diagnose bedeutete sechs Monate Chemo. Während dieser Sitzungen hatte ich Zeit, darüber nachzudenken was ich in meinem Leben noch erreichen will. Ich spürte auch ich brauche ein Ziel. Ein Ziel, für das es sich lohnt hier und jetzt zu kämpfen, welches mir die Energie gibt, den Krebs in seine Schranken zu weisen. Und so setzte ich mir ein sehr hohes Ziel. Ich wollte den Mount Everest besteigen.

JFR: Welche Rolle hat Ihre Familie in dieser für Sie so schwierigen Situation gespielt?

HS: Ich wollte natürlich Vorbild für meine Kinder sein. Das heißt, dieses Schicksal anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Ohne den festen Halt, die Nähe und Vertrautheit meiner Familie und meiner Freunde hätte ich es lange nicht so gut weggesteckt. Wir haben stets offen über alle Varianten gesprochen. So halten wir es auch mit den Gefahren beim Bergsteigen. Das heißt, der Tod war weder während meiner Erkrankung noch bei meinen Expeditionen ein Tabu-Thema.

JFR: Wie einschneidend war für Sie der operative Eingriff? Hatten Sie Probleme nach der Operation?

HS: Ein sehr langer Schnitt war nötig, um den Tumor und 30 cm Darm zu entfernen. Ich hatte Schmerzen nach der OP und vor allem war das Problem, dass mein Trainingszustand von 100% auf null runtergefahren wurde und das war für meinen Kreislauf der Alptraum.

JFR: Erlauben Sie bitte einen Einblick in Ihre Gefühlswelt zu diesem Zeitpunkt. Gibt es eine Beschreibung dafür, was in einem Menschen in so einer Situation wirklich vorgeht?

HS: "Oh Shit – jetzt bin ich selbst in der Mühle drin!"

JFR: War eine postoperative Chemotherapie nötig und wie gestaltete sich Ihre Nachsorge? Waren die Nachsorgeangebote verständlich?

HS: Zwölf Einheiten waren nötig und alle drei Monate Nachsorge mit Darmspiegelung.

JFR: Wer hat Ihnen wieder „in Ihre Spur“ verholphen? Welche Personen waren für Sie besonders wichtig?

HS: Mein Mann und meine Freunde. Wir sind mit Ärzten befreundet und diese haben sich sehr engagiert, dass ich richtig gut versorgt wurde. Eine Freundin hat mir z. B. dabei geholfen, einen guten Onkologen zu finden. Er war wirklich top und ...er war früher selbst schon zweimal am Everest, musste jedoch am Südgipfel umdrehen. Somit hatte er für mein Ziel großes Verständnis und hat mich dabei unterstützt, mein Ziel zu erreichen.

JFR: Sie sind heute u.a. wieder eine voll aktive Bergsteigerin mit sensationellen persönlichen Erfolgen? Worauf führen Sie diese "Wiedergeburt" zurück?

HS: Es ist die Leidenschaft für das Bergsteigen und spannende Expeditionen, die in mir steckt. Zudem habe ich einen starken Willen, der mir dabei hilft, meine Ziele zu erreichen und - quasi Berge versetzen zu können. Außerdem sind die Berge meine Inspiration für meine Kunst. D. h. ohne Expeditionen auf die höchsten Berge, sähe meine Kunst sicherlich ganz anders aus.

JFR: Was hat Sie bewogen, Ihr Schicksal öffentlich zu machen, sozusagen Ihre "Geschichte" zu erzählen?

HS: Eigentlich fing es harmlos an. Freunde und Nachbarn wollten Bilder vom Mount Everest sehen und dann plötzlich waren gleich über 250 Zuhörer da und dann kam eine Anfrage nach der anderen. Ich finde es zudem wichtig, anderen Menschen Mut mit meiner Geschichte zu machen. Außerdem kann sie anderen Menschen vor Augen führen, wie wichtig es ist, sich Ziele zu setzen. Und ruhig auch hohe Ziele, die einem besonders viel Energie geben – egal ob man in einer schwierigen Situation ist, wie ich es war, oder ganz allgemein im Leben. Ziele sind wichtig, Energie zu mobilisieren und am Leben teilzuhaben.

JFR: Sie sind heute eine ganz besondere Botschafterin der Deutschen Krebsgesellschaft. Wir haben zusammen am Hauptbahnhof in Berlin aus Anlass des German Cancer Survivors Day vor vielen Reisenden ein Interview zu Ihrer Krankengeschichte geführt. Was bewegt Sie in solchen Momenten?

HS: Es geht jedes Mal unter die Haut. Auf der anderen Seite spüre ich, dass ich mit meiner Geschichte Leuten Mut mache. Und das spornt mich an, ist eine große Lebensmotivation für mich.

JFR: Was hat sich in Ihrem Leben verändert?

HS: Ich habe unnötige und oberflächliche Veranstaltungen gestrichen und versuche, jeden Moment noch intensiver zu genießen. Ich konzentriere mich auf das Wesentliche und lege den Fokus darauf, wirklich und wahrhaftig zu leben.

JFR: Welche Botschaft würden Sie ähnlich Betroffenen mit auf den Weg geben wollen?

HS: Akzeptiert euer Schicksal und setzt alles daran zu kämpfen, um wieder gesund zu werden. Setzt Euch ein Ziel, das für Euch wichtig ist zu erreichen, das Euch Energie gibt, es wert ist, am Leben zu bleiben und zu erreichen. Habt Mut, euer Ziel zu verfolgen.

JFR: Ganz herzlichen Dank für dieses sehr persönliche und aufschlussreiche Gespräch.