

# „Das **Training** hat mehr als

Erst OP, dann Chemo: Die zweifache Mutter entschied sich für einen anderen Weg. Statt Medikamente zu nehmen, zog sie sich die Laufschuhe an



Ein großer Halt in der schweren Zeit waren für die Wahl-Amerikanerin ihre Kinder Lukas (16) und Katharina (19). Ihren zwei Herzensmenschen hat sie auch ihr erstes Buch gewidmet

Nur noch kurz zur Mammografie – und dann geht es in den wohlverdienten Sardinien-Urlaub. Das war damals vor vier Jahren Christina Mathesius' Plan. Doch dann, nach Monaten, in denen sie immer Vollgas gegeben hatte, wurde sie unvermittelt von ihrer Gesundheit ausgebremst.

**Neuer Lebensabschnitt** Seit der Geburt von Tochter Katharina hatte sich für Christina alles um die Familie gedreht. Gemeinsam mit ihrem Mann Christian (53) hatte sie entschieden, dass seine Karriere als Topmanager im Fokus stehen sollte und sie sich um die Kinder kümmern würde. Doch als aus dem Nachwuchs Teenager von 15 und zwölf Jahren wurden, war es für Christina an der Zeit, endlich mal wieder an sich zu denken. Schon immer war es ihr Traum gewesen, im Trainings- und Coaching-Bereich tätig zu sein, die Abschlussprüfung in München stand kurz bevor – und dann das: Brustkrebs. „Gut gelaunt war ich zur Mammografie gegangen, todkrank verließ ich das Spital in Liestal. Dazwischen lag nur eine Dreiviertelstunde“, berichtet Christina und ergänzt: „Was sich in die-

Als Coach möchte Christina eine positive Einstellung zum Leben vermitteln



**Das eigene Denken & Handeln verändern\***

Unter dem Begriff „Neuro-Linguistische Programmierung“ sind mehrere Techniken zusammengefasst, mithilfe derer das Denken, Fühlen und Verhalten mittels Sprache verändert wird. Das gelingt z. B. durch das Ankeren, bei dem man einen emotional positiven Zustand wieder abrufbar macht.

Rund  
**69 700**  
Menschen erkranken  
jedes Jahr an  
Brustkrebs

Quelle: Robert Koch-Institut

sen wenigen Minuten abgespielt hatte, war unfassbar gewesen, und noch heute kriege ich Gänsehaut, wenn ich daran zurückdenke.“

**Kleiner Anker** Zunächst überwiegt in Christina die Angst und die Sorge. Wie wird es weitergehen? Wird das mein letzter Sommer sein? Doch was sie in den vergangenen Monaten während ihrer Coaching-Ausbildung gelernt hatte, kam ihr in dieser Ausnahmesituation zugute. Als sie mit ihrer Familie im Urlaub ein kleines Fischerdörfchen besuchte, erinnerte sie sich daran, dass sich positive Reize mithilfe Neuro-Linguistischer-Programmierung\* veran-

kern lassen. An einem Stand kaufte sie für sich und Tochter Katharina zwei Armbänder mit einem Anker-Anhänger. Als sie es ihr schenkte, sagte sie: „Ich verspreche dir, meine Süße, ich werde alles tun, um wieder gesund zu werden. Ich werde alles Erdenkliche und Mögliche tun!“

Wann immer sie in den kommenden Wochen die Panik überfiel, betrachtete sie das kleine Schmuckstück und sagte sich selbst dieses Mantra auf. Ein Ritual, das die Angst zügelte.

**Hoffnung fassen** Bereits in der ersten Woche nach der Reise sollte Christina ins Basler Clara-Spital zur Voruntersuchung für die dringend notwendige Operation, die dann am 24. August 2017 durchgeführt wurde. Nicht nur der Tumor,

# dem Brustkrebs davon meinen **Körper** geheilt“



Bei ihrem dritten Halbmarathon lief sie in Louisville in Kentucky zwölf Minuten schneller als beim vorherigen



Sport verbindet: Aktuell lebt die zweifache Mutter in Nashville in den USA und schätzt dort vor allem die offene, lebensbejahende Art der Menschen. In einem Lauf-Klub hat sie Freunde gefunden, die ihre Leidenschaft teilen

sondern auch viele Vorstufen konnten entfernt werden: eine riesige Erleichterung. Auch einen zweiten Eingriff überstand Christina, dann empfahlen ihr die Ärzte im Anschluss eine Strahlen- sowie eine Chemotherapie. Doch sie entschied sich gegen die Chemo: „Ich hatte mich mit der Therapie gründlich auseinandergesetzt und spürte, dass es für meinen Körper das Falsche war.“

**Selbstbestimmt** Die Alternative: mindestens zwei bis drei Mal in der Woche Ausdauersport treiben – für den Rest ihres Lebens. Es gibt Studien, dass regelmäßiger Sport das Wiedererkrankungsrisiko deutlich reduziert. Ein anderer Ansatz, den Christina wagen wollte. Sie unterschrieb ein Formular, dass sie die Verantwortung für sich selbst übernehme und medizinisch aufgeklärt wurde – und begann damit, dem Krebs davonzulaufen: „Ich habe noch nie ein Formular so gern unterschrieben. Lange Zeit habe ich gegen meinen Körper gearbeitet, jetzt wollte ich etwas für ihn tun und ihn mit meiner Seele als Einheit betrachten.“

Täglich zog Christina bereits während der Strahlentherapie ihre Laufschiene an – und litt dadurch bereits unter so gut wie gar keinen Nebenwirkungen. Ihr Ziel war ein Halbmarathon,

doch ihr Antrieb war der Wunsch nach Gesundheit und ihr Lebenswille: „Ich lief bis an meine Grenzen, wollte mich wieder spüren. Das hat nicht nur meinen Körper geheilt“, erklärt sie. Christina versprach sich selbst, mehr aus ihrem Leben zu machen – und das hat sie: 354 Tage nach ihrer abschließenden Operation lief sie ihren ersten Halbmarathon und es sollte nicht der Letzte sein!

Innerhalb eines Jahres schaffte sie es gleich fünfmal die 21 Kilometer hinter sich zu bringen, zog mit ihrer Familie in die Südstaaten der USA und arbeitet dort nun international als Coach und Trainerin, sowohl in den USA als auch in Europa: „Nichts macht mich glücklicher, als Menschen dabei zu unterstützen, dass sie sich jeden Morgen in ihrem Spiegel anlachen und sich wirklich in ihrem Körper wohlfühlen! Körper und Geist müssen eine Einheit bilden!“



In „Meilenweit Leben“ (Books on demand, 18,90 €) erzählt Christina, wie sie mit der Erkrankung umging, was sie dadurch gelernt hat und wie sie den Krebs überwand

## Infos und Fakten

### Bewegung kann wie ein Medikament wirken

Klinische Studien haben ein Augenmerk darauf gelegt, welche Auswirkungen Sport bei Krebspatienten haben kann.

\* **Prävention** Körperliche Aktivitäten regen nicht nur fast alle Organsysteme an, sondern beeinflussen auch das Gehirn. Deswegen wirkt sich Sport bei Krebsentstehung zugrunde liegen. Kommt man regelmäßig ins Schwitzen, wird die Durchblutung gefördert, was den unwillkommenen Krebszellen das Überleben erschwert. Außerdem sind die Tumore für ihr Wachstum auf die Abbauprodukte von Glukose angewiesen. Die werden jedoch bei sportlicher Betätigung vermehrt verbraucht.

\* **Das richtige Maß** Zwischen der Menge an Sport und der Anti-Krebs-Wirkung gibt es einen direkten Zusammenhang: Je mehr Bewegung, desto größer der Effekt. Eine Bewegungstherapie sollte für die Patienten individuell angepasst sein und schon im behandelnden Krankenhaus beginnen. In der Rehaklinik und später zu Hause in Rehabilitationsgruppen im Sportverein wird sie dann fortgeführt. Diese spezialisierten Sportgruppen treffen sich regelmäßig unter ärztlicher Aufsicht. Anfangs ist es besonders wichtig, Herz und Kreislauf wieder fit zu machen. Im Laufe der Zeit werden Übungen dazukommen, die helfen, dass man im Alltag wieder beweglicher wird. Generell rät die Deutsche Krebshilfe, sich dreimal die Woche je 60 Minuten körperlich zu betätigen.

\* **Psychischer Effekt** Zusätzlich hilft die Bewegung den Patienten auch dabei, ihren Körper – der sich nach der Therapie stark verändert haben kann – neu kennenzulernen. So wird neues Selbstvertrauen auf- sowie Stress abgebaut. Das ist den dabei ausgeschütteten Glückshormonen zu verdanken.



Ausdauertraining bringt den Kreislauf in Schwung