

# «Ich wusste sofort, dass etwas nicht stimmt»

Claudia Singh war 44 Jahre alt, als sie in ihrer Brust einen Knoten spürte, der sich als Krebs entpuppte

Von Nadine A. Brügger

Unter dem Treffpunktzeichen am Zürcher Hauptbahnhof steht eine junge Frau und wartet. Das dunkle, krause Haar hat sie zusammengebunden, die Augen leuchten, die Wangen sind gerötet. Sie ist ein Sinnbild von Vitalität. Niemand würde Claudia Singh 47 schätzen. Keiner denkt, dass hinter dem ansteckenden Lachen ein langer Leidensweg steckt.

Singhs Haare waren nicht immer kraus. Es gab eine Zeit, zwei Jahre ist es her, da waren sie ganz glatt. Und dann waren sie irgendwann einfach weg. Nicht urplötzlich und überraschend – aber schnell und schmerzhaft. Mit 44 Jahren erkrankte Singh an Brustkrebs und plötzlich war nichts mehr wie zuvor. Sie musste sich die Brust entfernen lassen. Dann folgten Chemotherapie und Bestrahlung. Bereits die erste Behandlung habe sich angefühlt wie eine «Detonation im ganzen Körper».

Kaum ist die Tür zum italienischen Café hinter uns ins Schloss gefallen, hat Singh ihre Jacke schon auf und den Schaal gelockert. «Wallungen», sagt sie nur und lacht ein bisschen. Sie steckt jetzt nämlich mitten in der Hormontherapie. Wie sie wirkt? «Das weiss jede Frau über 50, die bereits in der Menopause steckt», sagt Claudia Singh. Sie nehme die ganze Sache nicht leicht, «ja nicht», dafür war das Erfahren «viel zu einschneidend, angstauslösend und schmerzhaft», aber mit einem Lächeln. Sonst wäre es wieder froher und gesund zu werden.

## Unwissen ist Horror

Singh tastet ihre Brust seit vielen Jahren regelmässig ab. Sie weiss gar nicht genau, wann sie damit begonnen hat. «Brustkrebs war bei uns in der Familie bis dahin eigentlich kein Thema. Ich habe es gemacht, weil es wichtig ist, wenig Aufwand bedeutet und mein Gynäkologe mir das ans Herz gelegt hat.» Es war kurz nach Neujahr, als Singh den Tumor zum ersten Mal fühlte: «Ich wusste augenblicklich, dass da etwas nicht stimmte.» Es war ein Bauchgefühl: «In meiner rechten Brust war etwas Hartes. Es hat sich angefühlt, wie ein Überbein.»

Die Mammografie beim Frauenarzt gab Entwarnung. Das Gewebe in Singhs Brust schien unauffällig. Das schlechte Gefühl im Bauch blieb. Der Gynäkologe machte eine Biopsie – eine Gewebeprobe, bei der mit einer Stanze ein Stück Gewebe aus dem neu gewachsenen Klumpen gezupft und im Labor untersucht wird.

Seit rund zwanzig Jahren arbeitet Singh bei einer Grossbank. Früher hundert Prozent. Seit sie mit 39 Mutter wurde, noch 60 Prozent. Sie geniesst die Zeit mit ihrer kleinen Tochter. Aber auch die Arbeit. Die Entdeckung des Knotens fällt in eine heikle Zeit: «Ich musste geschäftlich für eine Woche ins Ausland, um dort Schulungen in Polen durchzuführen. Der Arzt riet mir, zu gehen. Ich könne so oder so nichts machen als warten, bis die Biopsie ausgewertet ist.»

Krebs war vom Phantom zum Damoklesschwert geworden. Es schwebte über Singhs Kopf, während sie ihren Koffer packte, das Flugticket in die Tasche schob, sich von Tochter und Partner verabschiedete, ein Zimmer im Hotel bezog, von dem es Hunderte gleiche gab und Vorträge vor Menschen hielt, die sie zuvor noch nie gesehen hatte. Ein kurzer Blick – 12 Uhr Zeit, den Arzt anzurufen und nach den Biopsie-Ergebnissen zu fragen. Das Bauchgefühl war richtig gewesen. Der Knoten in der Brust war Krebs.

## Die Brust muss weg

Plötzlich war alles möglich – hatte der Krebs metastasiert? Würde er es irgendwann tun? Würde sie daran sterben? Ein Gedanke liess die Mutter einer kleinen Tochter nicht mehr los: «Was, wenn ich nicht da sein kann für mein Kind? Was, wenn sie zur Halbweise wird?» Singh wurde operiert und der Tumor entfernt. Die Operation verlief gut, der Wächterlymphknoten, durch den die Lymphe praktisch aller Knoten fliesst und der darum ein wichtiger Indikator ist, war nicht betroffen und trotzdem stand nach der Aufarbeitung des Gewebes fest, dass nicht nur der Tumor raus musste, sondern in einer weiteren Operation auch die Brust entfernt werden sollte.

«Wir hatten Ferien gebucht – schon einige Zeit vorher, als ich noch keine Ahnung hatte...» Wieder erlaubten die Ärzte ihrer Patientin, zu verreisen. Die zwei Wochen in Asien taten der kleinen Familie gut. Kaum zurück folgte die nächste Operation. «Als ich am Abend vor der Operation unter der Dusche stand, zum letzten Mal meinen ganzen Körper einseifte und mich zum letzten Mal im Spiegel so sah, wie ich die letzten 20 Jahre ausgesehen hatte, überkam mich eine sehr grosse Verzweiflung und Traurigkeit.»

Weil der Tumor von einer aggressiveren Sorte war, als zuvor angenommen, musste Singh auch eine Chemotherapie und Bestrahlung durchlaufen. Zum Glück ergaben weitere Untersuchungen, dass sich keine Metastasen gebildet hatten. «Ich konnte meine Mitte wieder finden. Ich habe nach meinem Bauchgefühl getastet und es fernab von der Angst wiedergefunden: Ich fühlte, dass es gut werden würde.» Das gab Singh Auftrieb – und ihr Lachen zurück. «Eine positive Einstellung kann viel zum Heilungsprozess beitragen.»

Die richtigen Gedanken im Kopf stützten den Körper. Die Möglichkeit eines Rezidivs kann nie ausgeschlossen werden. Und doch, plötzlich war alles möglich: «Mein Leben war wieder wie eine frische, grüne Wiese und ich hatte den Wunsch, so zu leben, das zu machen, was mir wirklich entspricht.» Sich mit 45 Jahren komplett neu erfinden? Ja, das geht. Eine neue Ausbildung starten, sich selbstständig machen? Ja, klar. Nein sagen, wenn die Gelegenheit zwar günstig scheint, aber einfach überhaupt nicht passt? Unbedingt.

Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «Gesundheit heute», der Gesundheits-sendung am Schweizer Fernsehen.



Mut und Kraft für die schwere Situation. Die 47-jährige Claudia Singh, Mutter einer siebenjährigen Tochter, ist eines der sechs Gesichter der diesjährigen Kampagne der Krebsliga.

## Krebsliga-Kampagne in diesem Monat

Der Monat Februar steht ganz im Zeichen von Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen. Weltkrebstag, Kinderkrebstag und eine zweiwöchige Plakataktion der Krebsliga unter dem Motto «Ihre Spende wirkt. Ich bin der lebende Beweis. Danke!» sensibilisieren zum Thema «Krebs» und richten den Fokus auf die Menschen, die von dieser Krankheit betroffen sind. Im Zentrum der Krebsliga-Kampagne stehen Menschen mit ihren realen Geschichten. Sie alle wurden von der Krebsliga begleitet und stehen mit ihrem Gesicht und ihrer Geschichte dafür ein, dass es effektiv hilft, wenn man sich für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen engagiert. Claudia Singh ist eine der sechs Botschafterinnen

und Botschafter der Kampagne. Die Teilnahme sieht Claudia als Chance, um auf die vielfältige Unterstützung, die die Krebsliga anbietet, aufmerksam zu machen. «Ich hoffe, dass auch andere Betroffene Mut und Kraft finden, Verantwortung für ihre schwierige Situation zu übernehmen und für sich das Bestmögliche daraus machen können. Dazu gehört nebst der Begegnung mit sich, auch Hilfe und Unterstützung anzunehmen», sagt sie. Claudia ist der lebende Beweis, dass die Unterstützung und die Solidarität der Menschen im Umfeld von Krebsbetroffenen effektiv wirken! Mehr Informationen über die Kampagne unter [www.krebsliga.ch/beweis](http://www.krebsliga.ch/beweis)

## «Wirkstoffe mit erstaunlichen Resultaten»

Der Vorstandspräsident der Krebsliga über die Fortschritte

Von Nadine A. Brügger

BaZ: Herr Passweg, was ist im Kampf gegen den Krebs aktuell die spannendste Errungenschaft?

Jakob R. Passweg: Aktuell werden immuntherapeutische Ansätze intensiv erforscht. Das Spannende an der Immuntherapie ist, dass sich die Medikamente nicht direkt gegen den Krebs richten, sondern an das eigene Abwehrsystem: Sie befähigen es, die Krebszellen abzutöten und die Erkrankung im besten Fall langfristig in Schach zu halten. Wo werden die Wirkstoffe eingesetzt? Seit einigen Jahren sind erste immuntherapeutische Wirkstoffe bei der Behandlung vom Melanom, oder schwarzen Hautkrebs, im Einsatz. Bei einem Teil der Patienten mit erstaunlichen Resultaten. Die Hoffnungen sind gross, dass sich Immuntherapien auch bei anderen Erkrankungen – wie Lungen- oder Darmkrebs – bewähren.



Lassen Sie uns etwas spekulieren: Wo steht die Krebsforschung in 50 Jahren? Bei Prognosen sollte man vorsichtig sein, doch wenn mit gleicher Geschwindigkeit weitergeforcht wird, wird die Krebsbehandlung in 50 Jahren völlig anders sein – mit gezielteren und weniger toxischen Therapien, schonenderen chirurgischen Verfahren und vielen weiteren Vorteilen. Ein Trend, der schon eingesetzt hat und sich in den nächsten Jahren sicherlich verstärken dürfte, ist, dass Krebs für immer mehr Menschen keine tödliche Erkrankung mehr darstellt, und sich dafür aber zu einer chronischen Krankheit entwickelt.

Gibt es weitere Prognosen? Heute leben in der Schweiz 300'000 Menschen mit der Diagnose Krebs, Schätzungen zufolge wird es in 20 Jahren schon eine halbe Million sogenannter Cancer Survivors geben. Für diese rasch wachsende Personengruppe entwickelt die Krebsliga fortlaufend neue Beratungs- und Betreuungsangebote, etwa zur Wiedereingliederung in die Arbeitswelt. Krebs gilt im Volksmund als Alterskrankheit. Claudia Singh, eine der Botschafterinnen der diesjährigen Krebsliga-Kampagne, erkrankte dagegen als junge Mutter an Brustkrebs. Trifft es zu, dass die Zahl junger Krebspatienten zunimmt? Nein, Krebserkrankungen nehmen mit dem Alter zu. Die Statistik der Krebserkrankungen lässt den Schluss nicht zu, dass der Krebs immer mehr junge Menschen trifft.

Prof. Dr. med. Jakob R. Passweg ist Vorstandspräsident der Krebsliga Schweiz

gesundheit heute

Eine Sendung der Basler Zeitung



## Hohen Blutdruck spürt man nicht

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

Hoher Blutdruck ist sehr häufig, aber man spürt ihn meistens nicht. Ist der Blutdruck jedoch anhaltend erhöht, schädigt dies die Blutgefässe. Im schlimmsten Fall kann es zu Herzinfarkt, Hirnschlag oder Nierenversagen kommen. Deshalb ist es wichtig, den Bluthochdruck rechtzeitig zu erkennen und zu senken. Gefährdet ist nicht nur wer in der Familie häufig Bluthochdruck hat. Auch Stress und Hektik haben einen Einfluss auf den Blutdruck.

Gesundheit heute: Samstag, 6. Februar 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1: Sonntag, 7. Februar 2016, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf [www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)