

„JEDER TAG IST EIN GESCHENK“

AKTIV. Trotz allem, was sie durch ihre Krebserkrankung mitmachen musste, hat Caro Justich ihre positive Ausstrahlung bewahrt. Sie fühlt sich fit, ist dankbar für die gewonnene Lebenszeit und gibt ihr Wissen weiter.



Schule, Jausenpakete, Hausaufgaben, Nachmittagssport: Bei drei Kindern im Alter von 6, 9 und 13 Jahren ist das nicht gerade leicht zu organisieren. Aber die Freude, mittendrin zu sein, überwiegt bei der Mama jeden Stress. „Ich bin so dankbar, dass ich das alles erleben darf“, strahlt Caroline Justich, 45. Denn ärztlichen Prognosen nach wäre schon Weihnachten 2016 ihr letztes Fest gewesen. „Metastasierender Brustkrebs im 4. Stadium“, lautete damals die Diagnose. „Aber ich wollte allen Prognosen zum Trotz den Kampf aufnehmen“, so die dreifache Mutter. Sechs Jahre später hat sie die Erkrankung so weit in die Schranken gewiesen, dass sie ein ziemlich normales Leben führen kann. „Es war keine Wunderheilung, sondern harte Arbeit. Aber ich lebe sehr gerne und habe noch einiges vor.“ Wie sie es geschafft hat, das möchte sie nun weitergeben. Ganz nach ihrem Motto: „Was uns passiert, können wir nicht beeinflussen, doch wir können entscheiden, wie wir darauf reagieren.“

WIRBEL BRACH EIN. Es war am Morgen ihres und Ehemann Georgs achtem Hochzeitstag, als es in Caros Rücken plötzlich laut krachte. Unbeschreibliche Schmerzen folgten. „Der Notarzt hatte alle Hände voll zu tun, um mich auf die Trage zu bekommen.“ Die Patientin erinnert sich, dass sie der Augenkontakt zu ihrem damals neun Monate alten Sohn, der alles beobachtete, „bei Sinnen“ hielt. Schon während der Schwangerschaft mit ihrem Jüngsten hatte sie

Mit 39 bekam Caro Justich die erschütternde Diagnose: Brustkrebs mit Metastasen im ganzen Körper. Lebenserwartung: 2 Monate. **SECHS JAHRE SPÄTER IST BEI IHR NICHTS MEHR DAVON NACHWEISBAR.** Wie sie das schaffte? Die berührende Geschichte zum Internationalen Brustkrebstag am 1. Oktober.

immer wieder arge Rückenschmerzen gehabt. „Die Ärzte meinten aber, das sei beim dritten Baby nicht ungewöhnlich!“ Das wurde es erst, als die Schmerzen blieben und schließlich ein Lendenwirbel einbrach. Schlimm genug, aber als Caro Justich die Ursache dafür erfuhr, zog es ihr den Boden unter den Füßen weg.

ES BLIEB WENIG ZEIT. „Ein Tumor, besonders bösartig und aggressiv, war für den Bruch verantwortlich“, schildert die Wienerin mit steirischen Wurzeln, was die Ärzte ihr möglichst schonend beizubringen versuchten. „Aber er war nur ein Teil einer Krebserkrankung, die sich bereits im ganzen Körper ausgebreitet hatte. Ausgehend von der Brust hatten sich in der gesamten Wirbelsäule, Hüfte, in der Leber und Lymphe Metastasen gebildet.“ Durch die Konzentration auf das Stillen ihres Babys hatte sie nichts Ungewöhnliches in der betroffenen Brust bemerkt. „Ich war 39, da fällt man auch noch nicht ins Vorsorgeprogramm.“

Da war sie nun, eine Frau, die so viel hatte. „Einen tollen Mann, drei wunderbare Söhne, eine große Familie, liebe Freunde und einen super Job im Finanzbereich“ – und auf einmal sollte sie „ihre Angelegenheiten regeln“, denn nach ersten ärztlichen Prognosen blieb ihr noch Zeit bis Weihnachten. Es war Oktober.

ALLES GEBEN. Im Nachhinein ist Caro Justich klar, dass sie all die Jahre einen hohen Stresslevel hatte. „Job, Haushalt, Schule, Mann Kinder und Freunde. Und ich wollte immer alles zu 120 Prozent gut machen. Dabei hab ich oft auf mich selbst vergessen. Wenn ich abends heimkam, stand oft mein

Frühstück noch unberührt am Tisch, und ich hatte den ganzen Tag über nichts gegessen.“ Dass Stresshormone das Immunsystem schwächen können, ist nichts Neues. Doch dieselbe Toughness, mit der sie ihren Alltag bewältigt hatte, kam ihr nun beim Willen, zu überleben, zugute. „Ich hab schnell verstanden: Nur wenn du die Situation akzeptierst, kannst du aktiv werden. Sonst bist du eine passive Patientin, die sich fragt: Warum gerade ich? Und keine Antwort darauf kriegt.“

PLÖTZLICH WIEDER HOFFNUNG. Sie aber suchte nach Antworten. „Als mein Onkologe Prof. Dr. Rupert Bartsch meinte, drei Prozent der Patient:innen,

die dasselbe Krankheitsbild haben wie ich, können vollständig geheilt werden, meinte ich sofort: Passt, da bin ich dabei! Egal, wie gering die Chancen waren, ich hatte wieder Hoffnung. Plan B war, zumindest so lange eine Chronifizierung der Erkrankung zu erreichen, bis die Krebsforschung neue Behandlungsmethoden entwickeln würde. Ich rang meinem Arzt das Versprechen ab, mich in Studien mit neuen Medikamenten zu berücksichtigen, und versprach im Gegenzug, alles zu tun, um mich physisch und psychisch fit zu halten.“

KLEINE SCHRITTE. Eine große Hilfe bei diesem Vorhaben war ihr Radiologe Prof. Dr. Michael Fuchsjäger, ein führender Brustkrebs-Experte. „Es ist ganz wichtig, Patientinnen zu vermitteln, dass man zwar sein großes Ziel vor Augen haben, sich aber immer nur auf den nächsten Schritt konzentrieren soll. Erst ist die Biopsie, dann das Resultat. Anschließend gibt es ein Staging, bei dem wir schauen, wie weit ausgebreitet der Krebs ist. Danach gehen wir zum Onkologen. Es ergibt keinen Sinn, schon vier Schritte weiter zu denken und sich verrückt zu machen.“

Ein Konzept, das auch Caro Justich half, die unfassbaren Herausforderungen zu meistern: die Wirbel-OP, nach der sie erst wieder gehen lernen musste, die Entfernung der einzelnen Tumore, etwa von der Leber, die Abnahme der

Brust, die insgesamt neun Chemos und zahlreiche Bestrahlungen. Demütigend, so betont sie, seien die „Chemo-Durchfälle“ gewesen, „wenn du als erwachsene Frau mitten auf der Straße nichts mehr zurückhalten kannst. Ein Schock ist es, wenn dir plötzlich büschelweise Haare ausgehen“. Bestimmte Medikamente haben sie kurzfristig so

aggressiv gemacht, dass sie sich selbst nicht mehr erkannte.

HILFE ANNEHMEN. Die Liste der Nebenwirkungen ist lang. Von Entzündungen und Schlafstörungen über extreme Müdigkeit und dünne Haut bis zu angegriffenen Zähnen und den erwähnten Darmproblemen reichensie. Um alles

„Ich rang meinem Arzt das Versprechen ab, mich in Studien zu berücksichtigen.“

CARO JUSTICH, 45, KREBSPATIENTIN



LEBEN. Blick in den Spiegel nach der Krebsdiagnose: Caro Justich – am Rücken die Narbe von der Wirbel-OP (1). Langsam wuchsen die durch die Chemo ausgefallenen Haare wieder nach (2). Tipps wie Zitronensaft mit Kurkuma und Pfeffer finden sich in dem umfangreichen Info-Werk für Krebspatient:innen (3).

» bestmöglich zu überstehen, sind laut Caro Justich ein paar Punkte wichtig: die (beste) Schulmedizin, das richtige Mindset, gesunde Ernährung, Bewegung, Nahrungsergänzungsmittel und ein unterstützendes soziales Umfeld. „Wer auf Letzteres zählen kann, hat laut Untersuchungen 66 Prozent höhere Heilungschancen.“ Hat man keine Familie, sollte man sich speziellen Wander- oder Selbsthilfegruppen anschließen (*Info: krebshilfe.net*). „Es geht darum, Hilfe anzunehmen. Das ist ganz schwierig für viele Menschen.“ Gespräche mit eigens ausgebildeten Psycho-Onkologen werden über die Österreichische Krebshilfe vermittelt.

Was die Schulmedizin betrifft, so bekam die Patientin neben Chemo- und Strahlentherapie auch eine Anti-hormontherapie (Brustkrebs gehört zu den hormonabhängigen Formen), eine Behandlung mit Antikörpern, und als Teilnehmerin einer Studie wurde ihr ein neues Medikament, ein Zellteilungshemmer, verabreicht. „Das wirkt sehr gut“, ist sie überzeugt. Sie selbst unterstützte ihren Körper zusätzlich mit Heilkräutern wie Arnika, Löwenzahn und Kamille. Nach wie vor trinkt sie jeden Morgen heißes Zitronenwasser mit Kurkuma und schwarzem Pfeffer, um den

Darm zu stärken. Auch auf Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D₃ schwört sie, rät aber, die Einnahme vorher mit dem Arzt, der Ärztin, abzuklären.

BUCH BERÄT UMFASSEND. Mit all dem, was sie erlebt und gemeistert hat, hat sich Caro Justich ein unglaubliches Wissen angeeignet, das sie nun weitergeben möchte. Ihr Projekt „Be accepted“ umfasst eine Website und ein Print-Produkt mit dem Titel: „Du bist stärker als das, was auf dich zukommt“. Der über 200 Seiten starke Leitfaden, in Kooperation mit der European Society of Radiology entstanden, soll Krebspatientinnen von Anfang an professionell beraten „und gleich ab der Erstdiagnose einen Zeit- und Wissensvorsprung bringen“. Interviews mit Expert:innen, die Erklärung von Fachbegriffen, wichtige Fragen an Ärzt:innen, Tipps von Caro selbst und vieles mehr informieren evidenzbasiert (€ 18,-). Die Mitgliedschaft und Einsicht in neueste Forschungsergebnisse via Website (*be-accepted.com*) gibt es um € 22,-. Interessant auch für Nichtpatientinnen ist etwa das Ernährungskonzept von Dr. Johannes Coy, einem renommierten deutschen Krebsforscher (*siehe Kasten rechts*).

AUSZEITEN NEHMEN. Bei Caro Justich, die der Finanzwelt den Rücken gekehrt hat, sind die Krebszellen nun schon seit Jahren inaktiv. Sie bekommt weiterhin in regelmäßigen Abständen fünf Behandlungen (zwei Antihormontherapien, eine Antikörpertherapie, eine Spritze gegen Knochenmetastasen und den Zellteilungshemmer Kisqali). „Ich vertrage zum Glück alles gut.“

Die dreifache Mutter stellt ihren wertvollen Leitfaden inzwischen auch auf Radiologie-Kongressen vor, hält Vorträge, versucht, immer auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand zu sein. Sie weiß jetzt aber, wie wichtig es ist, sich Auszeiten zu nehmen. „Ich bin egoistischer geworden, nehme mir Zeit für mich, mache meine Meditationen, meine Atemübungen. Wenn ich etwas gelernt habe, dann im Moment zu leben. Jeder Tag ist ein Geschenk!“ Denn von „geheilt“ kann man noch nicht sprechen. Man weiß nie, ob es nicht noch bösartige Schläferzellen gibt, die wieder aktiv werden. „Die sechs gewonnenen Jahre aber, in denen ich meinen Kindern Gute-Nacht-Bussis geben konnte, die kann mir keiner mehr nehmen.“

MIRIAM BERGER ■

UNSERE EXPERTEN



DR. JOHANNES COY
ist ein deutscher Wissenschaftler und Bestsellerautor. Er entdeckte das Krebsgen TKTL1 und dessen Stoffwechsel.
dr-coy.info



PROF. DR. MICHAEL FUCHSJÄGER
Der Vorstand der Grazer Univ.-Klinik für Radiologie ist Experte für Brustkrebs.
radiologie.medunigraz.at

DAS ESSEN SPIELT ENORME ROLLE

Dr. Johannes Coy, Biologe, Krebsforscher und Autor, weiß, dass die Ernährung für die Prävention, Behandlung und Rückfallprophylaxe von Krebs eine enorme Rolle spielt. Hier die wichtigsten Punkte:

Fünf Säulen. Kohlenhydrate auf 1 Gramm pro 1 Kilo Körpergewicht reduzieren. 100 mg ungesättigtes Vitamin E pro Tag zu sich nehmen. Es kommt im Öl von Palmfrüchten, Gewürznelken, Cranberry und Traubenkernen (Öl) vor und ist als Nahrungsergänzung zu haben. Weiters: Sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichenden Mengen, vor allem Polyphenole, sowie 10 g Omega-3- und 10 g MCT-Fett am Tag (etwa Lachs, Hering, Makrele beziehungsweise Kokosöl). Auch zu empfehlen: 1,5 g Lactat über den Tag verteilt, das sich in Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauerkraut oder Natto befindet.

Richtiger Zucker. Haushaltszucker unterstützt den Stoffwechsel von Krebszellen. Daher: Auf gesunde Zucker umsteigen. Und ja, die gibt es. Tagatose, Galactose, Erythrit (*dr-coy.info*). Man spart Kalorien, und der Insulinspiegel steigt nicht oder nur wenig an. Die alternativen Zuckersorten sind nicht immer ganz billig, aber man investiert in seine Gesundheit. Wie man mit den richtigen Zuckern das Gehirn fit halten und die Zellalterung stoppen kann, hat Dr. Coy in seinem Buch „Fit mit Zucker“ (GU, € 17,99) festgehalten.

Gewusst wie. Der Experte hat weiters Lebensmittel in Grün (empfehlenswert), Gelb (in moderaten Mengen) und Rot (nicht zu empfehlen) eingeteilt. Die Listen findet man in Caro Justichs Leitfaden sowie auf der Dr. Coys Website. Weitere Infos gibt es im Buch „Die neue Anti-Krebs Ernährung“ (GU, € 14,99) sowie im „Anti-Krebs-Kochbuch“ (GU, € 19,99).

22. SEPTEMBER 2022 / € 4,90

DAS MAGAZIN FÜR FRAUEN UND IHRE LIFESTYLES

woman

ALLE BP-KANDIDATEN
IM INTERVIEW

ECO-LUXURY

VINTAGE STARS

DIE NEUE SLOW-BEWEGUNG

WAS WIRKLICH ZÄHLT

GRÜNER ALLTAG

KÖSTLICHE REZEPTE – GESUND

BÜCHERHERBST

..SO
GRÜN
IST
UNSER
LEBEN!

Österreichische Post AG WZ 202042193 W
VGM Medien Holding GmbH, Tabakstraße 1-3,
1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1050 Wien



9 604378 60092 1 4