

## **Patientengeschichte**

### **Klinik Schwabenland**

**Isny-Neutrauchburg** –Interview mit Jolanta Bernhard im Rahmen ihrer Rehabilitation in der Klinik Schwabenland 2019.

#### **Frau Bernhard, Sie haben gerade Ihre Rehabilitation nach drei Wochen Aufenthalt in der Klinik Schwabenland abgeschlossen. Was war der Grund für Ihre Rehamaßnahme?**

Mit 50 Jahren habe ich das erste Mal beim Mammographie-Screening teilgenommen. Der Arzt hatte etwas wahrgenommen, dies sollte weiterhin unter Beobachtung bleiben. Zwei Jahre später wurden beim erneuten Screening zwei Tumore gefunden. Da die Tumore im Zentrum der Brust waren, bestand keine Möglichkeit, brusterhaltend zu operieren. Im Dezember 2015 wurde dann die rechtsseitige Mastektomie (Operation) durchgeführt.

Eine Chemotherapie war nicht erforderlich und eine Bestrahlung wurde nicht durchgeführt, da ich mich für ein Brustimplantat entschieden habe. Eine Bestrahlung der operierten Brust könnte eine Abstoßungsreaktion hervorrufen. In der Tumorkonferenz wurde eine antihormonelle Therapie mit Tamoxifen empfohlen. Diese führe ich mit geringen Nebenwirkungen seit über drei Jahren durch.

#### **Wie sind Sie mit der Diagnose umgegangen?**

Ich habe mich gründlich über die Erkrankung informiert, was ich auch jetzt noch tue. In meinem Freundeskreis kann ich mich immer wieder aussprechen und austauschen und für Fragen steht meine Frauenärztin bereit.

#### **Wie ging es nach der Operation weiter?**

Ich ging 2016 für vier Wochen in eine Anschlussheilbehandlung, die in Scheidegg durchgeführt wurde. Obwohl ich keine Chemotherapie und Bestrahlung erhalten habe, war ich oft müde und erschöpft. Ich brauchte häufig Ruhezeiten und nutzte die Pausen zwischen den Therapien. Als ich zur AHB fuhr, ließ ich meinen Ehemann und meine zwei Kinder zurück, vertraute ihm den ganzen Haushalt an und stellte fest, dass er alles gut gemeistert hat, obwohl die Aufgaben überwiegend neu für ihn waren. Davon war ich ganz begeistert, denn nun wusste ich, dass meine Abwesenheit zu Hause kein „Weltuntergang“ ist, ich loslassen und mich auf mich selbst konzentrieren kann.

Im Frühling 2017 entschied ich mich für eine Rehabilitation in der Klinik Schwabenland. Hier lernte ich Neues über Trainingstherapie an Geräten sowie Fahrradergometer. Auch Nordic Walking lernte ich kennen und mache es seither. In der Reha konnte ich wieder Kraft tanken und Dank Reha war ich in

der kommenden Zeit nicht mal erkältet. Privat treibe ich reichlich Sport wie Yoga, Wandern, Joggen, Radeln und Schwimmen. Auch auf meinem Arbeits-/Heimweg nutze ich die Gelegenheit, 6000 Schritte zu tun.

Da mein Arbeitgeber gerade eine Fusion mit großen organisatorischen Änderungen durchläuft, ergibt sich dadurch eine Mehrbelastung im Arbeitsalltag, das Arbeitstempo nimmt zu. Die daraus resultierende Unsicherheit, wie alles weitergeht, kommt auch noch dazu. Dieser belastende Zustand hat mich veranlasst, mich erneut um eine weitere Reha zu bemühen.

Anfang 2019 habe ich meine Reha wieder in der Klinik Schwabenland angetreten. Ich habe mir schon vor der Anreise vorgenommen, Langlauf zu machen, was dann bei dem tollen Winter und einer Loipe vor der „Haustür“ super möglich war. Ich habe meine drei Wochen in der Klinik Schwabenland auch durch die sehr guten Therapien wie auch super qualifizierten Therapeuten intensiv genutzt und am Ende sehr genossen.

Die gelernten Stressbewältigungstherapien konnte ich wieder auffrischen, mit dem Ziel, diese konsequent ab dem ersten Arbeitstag umzusetzen.

Die Reha ist ein sehr großzügiges Geschenk des deutschen Gesundheitssystems und man kann und soll das Beste für sich daraus schöpfen.

Auch soziale Kontakte und Freundschaften, die während einer Reha entstehen, werden zu einer Lebensbereicherung.

Vielen Dank für das freundliche Interview Frau Bernhard!

Klinik Schwabenland

Fachklinik für Innere Medizin

Kardiologie und Onkologie

Waldburgallee 3-5

88316 Isny-Neutrauchburg

Telefon:07562 71 1209

Fax: 07562 71 1295

[www.klinik-schwabenland.de](http://www.klinik-schwabenland.de)