

# Gegen die Sprachlosigkeit

„Krebs ist kein Small Talk“: Susanne Thiem aus Wennebostel will mit einem Buch das Schweigen Erkrankten gegenüber brechen

**WENNEBOSTEL (BR).** Susanne Thiem ist Anfang 30, als sie ihre Diagnose erhält: Brustkrebs. Heute, mit Mitte vierzig, weiß sie, dass der Umgang mit der Erkrankung sie ihr Leben lang begleiten wird. „Krebs ist kein Small Talk“ heißt ihr erstes Buch, das am Weltkrebstag, 4. Februar, erschienen ist

Es ist ein sehr persönliches Buch, in dem sie ihre eigenen Erfahrungen schildert. Doch es ist auch ein Buch, das Angehörige, Betroffene und alle, die im Alltag mit Krebskranken in Berührung kommen, aus der Sprachlosigkeit holen soll: „Worte finden, wenn sie fehlen“, lautet der Untertitel.

In Wennebostel aufgewachsen, studierte Thiem Sozialwissenschaften mit Politik, Medien und Kommunikation als Schwerpunkt und arbeitete zwischenzeitlich zehn Jahre in der Schweiz. Insgesamt 15 Jahre blieb sie aus der Heimatgemeinde fort, doch mit der Familiengründung wünschte sie sich Nähe zu den Eltern und kam in die Heimat zurück. Mit ihrem Sohn und ihrem Ehemann lebt sie heute wieder in Wennebostel.

Ihre berufliche Erfahrung mit Kommunikation sensibilisiert sie besonders dafür, was Betroffene im Alltag erleben, wenn die Sprache auf ihre Erkrankung kommt. Als sie wieder gesund war, bekam sie auch Ratschläge wie diesen: „Also, wenn ich du wäre, würde ich die Krebserkrankung nicht im Bewerbungsgespräch erwähnen. Du verbaust dir damit vielleicht wichtige Chancen.“



**Sprechen über Krebs: Susanne Thiem will dabei helfen.**  
Foto: Bettina Reimann

Eine Krebserkrankung, das sei in den eigenen Gedanken Betroffener nichts, was man abhakt wie eine überstandene Grippe. Doch wird das im Umfeld auch verstanden? „Ich wusste gar nicht, dass der Brustkrebs noch ein Thema für dich ist“, bekommt sie unter anderem zu hören.

„Das Schweigen in mir und um mich herum wurde immer lauter“, schreibt sie. Und weiter: „Doch je mehr ich versuchte, mich in meinem früheren Alltag wieder einzufinden, desto mehr hatte ich das Gefühl, ein Leben in zwei Welten zu leben. In der Welt der Gesunden und in der Welt der Krebskranken. Eine Zerrissenheit, die mich immer mehr belastete, und die ich auch bei Patientinnen spürte, mit denen ich mich seit meiner Erkrankung verbunden hatte.“

Ihr Buch ist darum ein Ratgeber, wie man das Schweigen bricht und mit dem Thema Krebs einen

gesunden Umgang in der Kommunikation findet. Thiems Berührungspunkte mit der Krankheit beginnen nicht erst, als sie selbst die Diagnose bekommt. Schon ihre Kindheitserinnerungen sind geprägt vom Tod einer Freundin, die an einem Hirntumor stirbt. „Das Bild des Leichenwagens hat sich genauso stark in meine Erinnerung gebrannt wie die heißen Sonnenstrahlen auf meine Haut“, schreibt Thiem. Ihr wird von den Erwachsenen wenig erklärt, sie bleibt ratlos zurück mit ihrer Trauer um die Freundin. Ein Kapitel ist darum der Frage gewidmet, wie man mit Kindern über die Krankheit Krebs redet.

Dafür greift sie auf die Expertise von Professor Sven Gottschling zurück, den sie für das Buch interviewt hat. Weitere Experteninterviews begleiten die Kapitel. Und es gibt ein Interview mit Susanne Thiems eigenem Ehemann, das sie zwölf Jahre nach ihrer Diagnose mitten im Schreibprozess des Buches führt.

Ihren Partner klingelte sie einst mit der Schockdiagnose um 5 Uhr morgens aus dem Bett, denn er befand sich gerade beruflich in Boston. Später ist er es, der ihr die Haare abrasiert, denn sie will dem „drohenden Haarverlust aktiv begegnen“. Alrik Thiem schildert im Interview den Umgang mit der Erkrankung aus der Sicht eines Angehörigen.

Er ist es auch, der im Gespräch mit seiner Frau den Satz ausspricht, der zum Titel des Buches werden soll: „Krebs ist kein Small

Talk.“ Als er das sagt, antwortet sie: „Dann ist es Zeit, dass es einer wird.“

Ein Kapitel, in dem es um stärkende Kommunikation durch Angehörige geht, gibt nun im Buch ganz praktische Hinweise. „Papa liegt im Sterben“, ist ein Kapitel überschrieben, das sich tröstenden Worten widmet. Doch wie geht es weiter, wenn man den Krebs überlebt hat und in ein neues Leben startet? Auch dazu gibt es Kapitel.

„Die ersten Monate nach meiner überstandenen Brustkrebserkrankung waren definitiv die Zeit der meisten Missverständnisse. Eine Zeit, in der ich ein großes Bedürfnis nach Verständnis hatte und mich gleichzeitig so unverstanden fühlte“, sagt die Autorin heute. Oft habe sie sich eingedet, dass Freunde und Familie doch sicher nichts mehr über ihre Erkrankung hören wollten. „Über Krebs spricht man nicht“, dieser Satz war seit dem Kindheitserleben um die verstorbene Freundin ein Glaubenssatz, von dem sie sich nicht befreien konnte.

Dass es nicht nur ihr so geht, hat sie in den vergangenen Monaten aus vielen persönlichen Reaktionen erfahren. Bei Instagram hat sie ihre Follower an der Buchentstehung teilhaben lassen und weiß aus den Kommentaren unter ihren Beiträgen: „Der Krebs hat mich ein Leben lang zum Schweigen gebracht – bis ich ihn selbst hatte.“ Nun meint sie: „Es ist Zeit, dass wir ins Gespräch kommen.“ Über den Krebs.

## Suchbild im Februar

**ELZE.** Damit alle in Zukunft mit noch offeneren Augen durchs Dorf laufen, veröffentlicht der Verein Dorfbild Elze jeden Monat ein Suchbild mit einem Detail eines Hauses oder einer Hofanlage.

Dieses Merkmal ist von der Straße aus zu erkennen, sodass das jeweilige Grundstück nicht betreten werden muss. Das Suchbild hängt auch im Schaukasten des Vereins Dorfbild Elze, Wasserwerkstraße 21/21a. Die richtige Lösung kann bis zum Monatsende per E-Mail an etheil-mann@dorfbild-elze.de geschickt oder in den Briefkasten an der Wasserwerkstraße 21a oder 23 eingeworfen werden. Die Gewinnerin oder der Gewinner werden unter allen Einsendern durch Los bestimmt und bekommen einen kleinen Preis (Naturalien aus Elze). Die schwer zu lesende Inschrift lautet *D. Belsmei-*



**Was suchen wir in diesem Monat?**  
Foto: privat

*ergb. Willers.* Sie steht auf einem Sandsteinpfeiler an der Einfahrt zu Ctalbs Hof, Plumhofer Straße 44 (Herbert und Christiane Bütelhorn). Sophie Dorothee Willers und Johann Heinrich Belsmeier haben den Hof 1864 errichtet. Drei Elzer haben das Suchbild gefunden.

Das Los fiel auf Willfried Wenzel. Als Preis gab es Leberwurst von der Schlachtereier Dettmers. Herzlichen Glückwunsch!

## Mahnwachen für die Demokratie

**WEDEMARK.** Die vorgezogene Bundestagswahl rückt näher, und die Demokraten rücken zusammen. In der Wedemark plant ein Bündnis für Vielfalt und lebendige Demokratie bis zum Wahltag am, 23. Februar, Mahnwachen an verschiedenen Orten in der Gemeinde.

Nach dem Anschlag von Aschaffenburg hat die Debatte um Migration in Deutschland deutlich an Schärfe zugenommen, noch verschärft vom Wahlkampf. Das sei Wasser auf die Mühlen rechtsradikaler und nationalistischer Kräfte, fürchten viele, und rufen im ganzen Bundesgebiet zu Demonstrationen auf. In der Wedemark beschäf-

tigt sich ein Bündnis aus Akteuren rund um den Geflüchteten-Hilfe-Verein Miteinander.Wedemark mit dem Thema. Statt einer zentralen Demonstration haben sich die Initiatorinnen und Initiatoren dort für eine Reihe von Mahnwachen entschieden.

Sie halten immer donnerstags, von 16.30 bis 17 Uhr, an verschiedenen Orten für eine halbe Stunde inne: „Steh auf und mach mit für grundlegende Werte in Politik und Gesellschaft“, lautet ihre Aufforderung. Die Mahnwachen sind noch am 13. Februar vor dem Frischmarkt Pagel, Altes Dorf 15 in Resse und am 20. Februar vor dem Bäderhaus Bierung in Elze, Auf dem Farnkamp 1.

## Gesundheit

ANZEIGE

### SCHEIDENFLORA IM FOKUS

## Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielfalt und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.<sup>1</sup>

Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.<sup>2</sup>

### Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Anzahl an Laktobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.<sup>3</sup>



### Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Einheiten, also vermehrungsfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.



## Welchen Ausweg eine Schwindelgeplagte für sich entdeckt hat

**Wer unter Schwindelbeschwerden leidet, kennt das unsichere Gefühl bei jedem Schritt. Insbesondere mit zunehmendem Alter sind Betroffene dadurch häufig in ihrem Alltag eingeschränkt. Brigitte P. berichtet, wie sie ihre Beschwerden in den Griff bekommen hat.**

Alles dreht sich, die Welt gerät sprichwörtlich ins Wanken. So erging es auch Brigitte P.: „Beim Bücken erfasste mich in letzter Zeit ein starker Schwindel, ich hielt mich oft im letzten Moment noch fest, damit ich nicht stürzte.“



„Ich fühle mich wieder sicher.“  
(Brigitte P.)

Gerade beim Gehen fühlen sich viele Schwindelgeplagte unsicher, was auch Brigitte P. bestätigt: „Besonders unangenehm war dieses Schwindelgefühl, wenn ich eine Straße überquerte.“ Linderung brachten ihr natürliche Arzneitropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke).

### Schwindelbeschwerden: Wie sie entstehen

Schwindel kann entstehen, wenn Störungen im Nervensystem auftreten und Gleichgewichtsinformationen falsch an das Gehirn übertragen werden. Hier kann der einzigartige Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen in Taumea Hilfe leisten.

### Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Der Dual-Komplex in Taumea enthält zwei natürliche Arzneistoffe: Anamirta cocculus kann

laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den Begleitsymptomen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Zudem sind die Arzneitropfen Taumea gut verträglich – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.



<sup>1</sup>Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057>  
<sup>2</sup>de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeir, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. *Beneficial Microbes*, 10(5), 483–496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129> • <sup>3</sup>Vitamin B2 trägt zu Erhaltung normaler Schleimhäute bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dtl. D4, Gelsemium sempervirens Dtl. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing