



BUCHBESPRECHUNG

Von Gisela Sproßmann-Günther, Berlin

Dem Krebs davonleben – Wir haben die Chance

Von Annette Rexrodt von Fircks

Ullstein Verlag, Berlin 2009
235 Seiten, 8,95 Euro
ISBN 978-3-548-37267-9

Im Umfeld von Krebspatienten werden viele Menschen zu Experten der Onkologie oder Psychoonkologie, zumindest scheint es so zu sein. Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, Kollegen und andere haben gerne immer einen Rat(schlag) und dennoch brauchen und wollen viele Patienten die eigene Information. Mit dem Buch „Dem Krebs davonleben“ hat Anette Rexrodt von Fircks ein Buch geschrieben, das Hoffnung macht.

Annette Rexrodt von Fircks war 35 und Mutter von drei kleinen Kindern, als sie die Diagnose Brustkrebs erhielt. Sie schrieb nach ihrer Therapie mehrere Bücher und ließ die Leser an ihrem persönlichen Weg teilhaben. Trotz der damals niederschmetternden Diagnose geht es ihr heute gut. Sie beschreibt, wie sie sich nach der Therapie eine neue Basis für Lebensfreude und Gesundheit geschaffen hat. Stärkung des Immunsystems, Entspannung und Sport alles in einem vernünftigen Maß, sind nur einige der Aktivitäten, mit denen sie die Krankheit dauerhaft aus ihrem Leben fernhält.

Die Verwundbarkeit und das Nicht-Verstandenwerden, das die Autorin durch Zeitmangel der Ärzte selbst erfahren hat, werden beeindruckend und glaubwürdig vermittelt.

Das Buch ist ein Erfahrungsbericht von Anette Rexrodt von Fircks in ihrer Situation 10 Jahre nach der Diagnosestellung und beschreibt Verhaltensweisen, die die Autorin durchlebt hat. Dabei ist sie immer

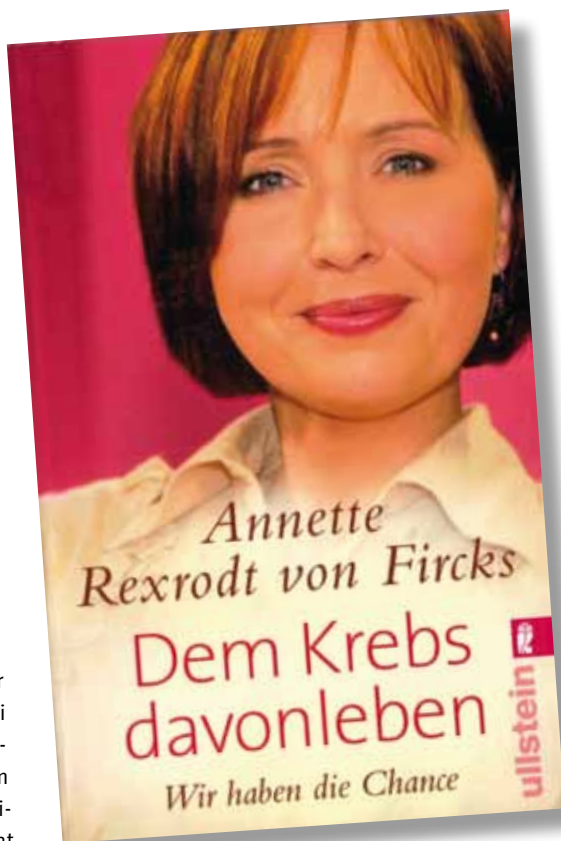
wieder auf Erfahrungen und Beratungen von Fachleuten gestoßen, die vor allem dem kommerziellen Aspekt dienen.

Durch ihre Erfahrungen ist dieses Buch nicht nur lesenswert für Betroffene, Interessierte Nicht-Betroffene und Profis, sondern gleichzeitig ein Leitfaden für Patienten sich in dem Dschungel der Möglichkeiten an den Erfahrungen der Autorin zu orientieren.

Zusätzlich gibt es viele Beiträge ausgewiesener Experten zu Themen wie Komplementärmedizin und Ernährung, so dass das Buch durchaus als Ratgeber für die Praxis gelten kann. Dabei muss es jedoch selbstverständlich sein, dass das Buch in keinem Einzelfall kompetenten medizinischen Rat ersetzt und auch nicht ersetzen will.

Die Autorin sagt selbst, dass es ihr darum geht, Impulse zu setzen, Wissen zu vermitteln, damit das Leben selbst und nicht die Erkrankung in den Mittelpunkt rückt.

Neben konkreten und praktisch umsetzbaren Informationen zu Ernährung und Bewegung, die alle fundiert sind (ein Literaturverzeichnis findet sich am Ende des Buches), spielt die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber eine große Rolle.



Ein sehr lesenswertes Buch. Alle diejenigen, die auch die anderen Bücher der Autorin kennen und lieben, werden vielleicht an der einen oder anderen Stelle die persönlichen Situationen, die Geschichten aus dem ganz normalen Alltag etwas vermissen. Doch vielleicht folgt das, in einem weiteren Buch. Es wäre wünschenswert.