



Bricht ein Tabu: Elsbeth Glarner will Frauen ermutigen, die Möglichkeiten der Brustrekonstruktion zu nutzen. Bild Olivia Aepli-Item

«Man muss kein Leben im Leiden verbringen»

Elsbeth Glarner liess sich ihre Brust nach einer Krebserkrankung wiederherstellen. Sie berichtet von ihrem Weg und der Wichtigkeit, sich helfen zu lassen.

von Gion-Mattias Durband

Die Idee mit der To-do-Liste kam spontan, wie der runde Geburtstag näher rückte. «Was will ich in meinem Leben gemacht haben?» Einmal Nepal besuchen, über den Biancogrät gehen... Es sind keine romantischen Fantastereien einer Grossstädterin – die Prättigauer Bauerntochter mit den wachen, strahlenden Augen ist ein Naturkind, täglich bewegt sie sich an der frischen Luft, am liebsten in den Bergen. Auf den 50. Geburtstag hin hat Elsbeth Glarner die Liste fast durch. Am Tag vor ihrem Fünfzigsten lässt sie sich noch ein Tattoo stechen; abgehakt.

Zwei Monate später, im Juli 2021, sucht Glarner ihre Ärztin auf. Was sie sonst nicht oft tue, aber «manchmal leitet es einen», sagt Glarner während unseres Gesprächs in einem Churer Café. «Ich wusste nicht was, aber dass da etwas ist, habe ich schon lange gespürt.» Schon etwa ein Jahr zuvor hatte sie es bemerkt, «so ein Knoten» am äusseren Rand ihrer linken Brust. Sie liess es auch zweimal untersuchen. Eine Gewebeverdrängung, nichts Ungeöhnliches in diesem Alter, hiess es jeweils. «Ich wollte einfach nur meinen Rucksack tragen können.» Doch das geht nun nicht mehr. Es schmerzt. «Das gefällt mir nicht mehr», sagt ihre Gynäkologin nach der Untersuchung. Eine Mammografie wird gemacht, Gewebe entnommen und untersucht. Diagnose: Brustkrebs.

Die richtigen Ärztinnen

Nun geht alles «ratzfatz». Voruntersuchungen werden gemacht, das weitere Vorgehen geklärt. «Am Anfang war es verwirrend. Du hast diese Diagnose, die alles auf den Kopf stellt, kommst von Arzt zu Arzt, und jeder sagt ein bisschen etwas anderes – ich kam damit nicht gut klar.» Die einzige Konstante in diesen hektischen Tagen ist ihre Familie, die immer an ihrer Seite ist. «Und ja, ich habe eine gute Familie – das wurde gründlich getestet in diesen Tagen.» Eine Woche nach der Diagnose wird die Mutter dreier Kinder ein erstes Mal operiert: Der Tumor

wird entfernt und mit ihm das Brustgewebe. Ein sogenannter Expander wird eingesetzt, ein mit Wasser befülltes Gefäss, das hilft, die Form der Brust zu erhalten. In der gleichen Zeit muss sich Glarner auch entscheiden, ob und wie sie ihre Brust rekonstruieren lassen will. «Es ist wie auf dem Markt: Du sagst, was du hast, und sie bieten dir an, was sie machen können.» Entscheiden muss sie selber. «Ich musste einen Arzt finden, der mich erkennt als das, was ich bin.» Nur schon der Schmerzen wegen. «Jemand, der merkt, dass ich nicht jammere, auch wenn da mehr ist.» Und das hat sie in der Plastischen Chirurgie gefunden, in den Ärztinnen Alessia Lardi und Helene Scheer-Degiacomi (siehe Artikel rechts). «Das war mein grosses Glück.»

Glarner entscheidet sich für eine Transplantation von Eigengewebe vom Bauch. «Ich wollte das möglichst geschwind hinter mich bringen und abschliessen. Sie bereitet sich auf den Eingriff vor wie auf einen Marathon, «mental und körperlich». Im November 2021 wird Glarner operiert: Der Expander wird aus ihrer Brust entfernt, durch Eigengewebe ersetzt und mikrochirurgisch mit Blutgefässen des Brustkorbs verbunden. Eine Narbe entlang des Unterbauchs zeugt heute noch von der Operation.

Krankheit und Unfall

Im April 2022 folgt noch ein kleiner Korrekturingriff. Glarner ist wieder «zurück im Leben», wie sie sagt. Dann, im warmen August, wird Glarner auf einer Bergwanderung von einem Felssturz erfasst und ins Kantonsspital gebracht. Als sie am Tag nach der Operation erwacht, stehen die Ärztinnen Lardi und Scheer an ihrem Bett. «Das ist doch unsere Frau Glarner!», erinnern sie sich. «Das war unglaublich...

«Ja. Keine Frage. Ich würde alles gleich machen.»

Elsbeth Glarner

war von Brustkrebs betroffen

Sie wussten: So eine Prättigauerin kann man im grossen Spital nicht alleine lassen», sagt Glarner und lacht.

Immer noch ein Tabu

Brustrekonstruktion sei – wie etwa Depression – immer noch ein Tabuthema im Kanton, sagt Glarner. Diese «nimm di mal zäma»-Mentalität, die in solchen Situationen vielleicht sogar ein Schicksal sehe, das geduldig zu ertragen sei, sei tief verankert. Und das mache es den Menschen schwer, sagt sie. «Vielleicht wäre es ein Anfang, wenn wir aufhörten, solche Themen zu verschweigen und uns zu verstecken.» Auch sie habe lernen müssen, auf jemanden zugehen zu können, wenn sie etwas belastet. «Auch um Hilfe bitten und sie annehmen können – entspricht sonst nicht ganz meinem Typ.»

«Ich hörte auch Sätze wie: 'Wieso sone grossi Operation? Was machs sones Gschiss? Chasch ja en Socke in BH stopfe.' Das het mi möge.» Nun sei sie wieder geflickt, fühle sich als ganze Frau. Und sie brauche nun auch keinen Psychologen – das wäre am Ende teurer gekommen. «Jetzt fangt scho wider a, mich z rechtfertige. Genau das regt mi uf!» Aber ein fauler Zahn werde ja auch ersetzt, «und de isch au nid lebensnotwendig».

Der Stelvio fehlt noch

Würde sie sich heute nochmals gleich entscheiden, stünde sie vor der Entscheidung von damals, sich die Brust rekonstruieren zu lassen? «Ja. Keine Frage. Ich würde alles gleich machen.» An die Adresse anderer Frauen, die sich mit derselben Frage konfrontiert sehen oder vielleicht schon vor Jahren ihre Brust entfernen liessen, sagt Glarner: «Man muss heute nicht mehr ein Leben im Leiden verbringen, muss nicht auf seine Brust verzichten. Auch als harte Prättigauerin nicht.» Die Frauen hätten «wütig Schwein», dass es in Graubünden diese Möglichkeit und dieses Team gebe – «und wir sollten dieses Privileg nutzen!»

Oh, und wie steht es eigentlich heute um ihre To-do-Liste? Einen Punkt müsse sie noch abhaken, gesteht Glarner. «Mit em Velo uf de Stelvio, das fehlt mer no. Aber de chunt au no dra...»

Nicht auf die Brust verzichten müssen

Über die Möglichkeiten der Brustrekonstruktion in Graubünden und wieso es den Bra-Day braucht.

von Gion-Mattias Durband

«Ich komme aus einer Welt, in der man sich fragen mag: Brauchts den Bra-Day noch?», sagt Alessia Lardi über den Tag, der der Brustrekonstruktion gewidmet ist. «Und ja, den brauchts noch.» Das sei ihr angesichts von Schilderungen von Patientinnen wie etwa Elsbeth Glarner (siehe Artikel links) klar geworden. Seit 2021 leitet die gut vierzigjährige Chirurgin die Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie am Kantonsspital Graubünden. Zusammen mit Robert Wenger und Helene Scheer-Degiacomi verantwortet Lardi die chirurgische Brustrekonstruktion am Brustzentrum des Kantonsspitals. Und Lardi organisiert gemeinsam mit Scheer-Degiacomi auch den Bra-Day in Chur, der an diesem Mittwoch ab 17 Uhr im «Museumscafé» stattfindet.

Silikon oder Eigengewebe

Die Möglichkeiten der Brustrekonstruktion haben sich entwickelt. Nebst dem Einsatz von Prothesen aus Silikon kann auch Eigengewebe transplantiert werden, um der Brust ihre ursprüngliche Form zurückzugeben – sei es von Oberschenkel, Bauch oder Gesäss. Ein Eingriff, der seit Kurzem auch im Brustzentrum des Kantonsspitals möglich ist. Und er bietet viele Vorteile. So lässt sich damit die Haut ersetzen, die unter Umständen mit dem Tumor zusammen entfernt werden musste, wie Lardi erklärt. Auch vertragen sich künstliche Prothesen schlecht mit einer allenfalls nötigen Bestrahlung. «Und eine mit Eigengewebe rekonstruierte Brust ist weich, durchblutet und daher warm.» Dennoch werden Implantate immer noch häufig eingesetzt. Einer der Gründe: Bei sehr schlanken jungen Frauen kann die Entnahme von Eigengewebe am Körper ästhetisch nachteilig sein. Ausschlaggebend für die Entscheidung sei häufig die «Akzeptanz der Narbe», so Lardi.

«Ich schaue mir die ganze Frau an: Was bringt ihr am meisten?», sagt Lardi. Es sei Teil ihrer Aufgabe, «die

Einheit der Frau wiederherzustellen». Am Ende gehe es vor allem um eines: Womit fühlt sich die Frau wohler? «Ich will die Frau kennenlernen, die vor mir sitzt.» Welche Hobbys hat sie, was ist ihr wichtig im Leben, was will sie machen können? Wer etwa gerne reitet oder Velotouren unternimmt, kann eine Narbe am Oberschenkel schlecht gebrauchen. «Die Frau soll in ihrem Leben möglichst wenig eingeschränkt werden.» Sie rät Frauen in dieser Situation, die Ärztin zu fragen: «Was würden Sie tun?» Sie selbst gibt den Patienten auch Empfehlungen ab – «und das wünschen sich die Patientinnen auch». Und auch wichtig: «Steht die Rekonstruktion im Zusammenhang mit einem Brustkrebs, wird sie von der Krankenkasse getragen.

Vom Überleben zurück ins Leben

Eine Brustrekonstruktion sei auch Jahre nach der Brustentnahme möglich, betont Lardi. Oft stellen Frauen fest, wenn sie nach der Tumorentnahme wieder zurück in ihr Leben treten, wie die fehlende Brust ihre Lebensqualität beeinträchtigt. Für eine Frau könne das den Verlust eines Teils ihrer Weiblichkeit bedeuten. «Und es ist schlicht unbequem, keine Brust zu haben: Man muss immer etwas machen, spezielle BHs kaufen, etwas reinlegen oder es verstecken.» Viele trauten sich nicht mehr, Bikinis zu tragen oder die Badi zu besuchen. «Von aussen betrachtet, mögen manche denken: Ist doch nur eine Brust, leben geht auch ohne. Aber die Brust ist ein Organ der Frau, die gehört dazu.»

Darum brauche es auch den Bra-Day, sagt Lardi. Dabei gehe es nicht nur darum, dass Brustzentrum und die Behandlungsmöglichkeiten vorzustellen; es soll ein fröhlicher Anlass werden, sagt Lardi, die den Bra-Day in Zürich auch schon mit einer Bikini-Modeschau in einer Badi verbunden hat – «mit Narben». «Es soll ein Tag sein, um die wiedergewonnene Lebensqualität zu feiern. Frauen sollen Mut schöpfen und sagen: Ich will wieder in die Badi, ich will mich ganz fühlen – und das steht mir zu!»



Organisiert den Bra-Day: Chirurgin Alessia Lardi.

Bild Mayk Wendt