



Jeden Tag setzt sich Carmen still hin, atmet und findet in der Meditation Ruhe und Zuversicht

„Yoga für die

BRUSTKREBS! Die Diagnose war ein Schock für Carmen Schumacher. Doch sie hat einen Weg gefunden, die Krankheit erträglicher zu machen. Heute hilft sie anderen betroffenen Frauen mit Sport und Ayurveda durch die schwere Zeit

Der Tag, an dem sie ihren Tumor ertastet hat, hat sich für immer in Carmen Schumachers (46) Gedächtnis eingebrannt. Ein Montag im Jahr 2019. Ihr damals zweijähriger Sohn war krank, konnte nicht zur Kita. Also blieb sie mit ihm daheim in der Wohnung im Prenzlauer Berg. „Wir hatten seit langem endlich mal wieder Zeit, wollten es uns schön machen“, erinnert sich die Wahl-Berlinerin. „Ich dachte, ich fang mal mit ein bisschen Wellness an.“ Sie gönnt sich eine Dusche mit anschließendem Eincremen – und da spürt sie ihn.

Ein großer Knoten in ihrer eher kleinen Brust. Ihr war sofort klar, dass das nichts Gutes bedeutet. Carmen rief umgehend die Frauenärztin an. Es folgten Ultraschalluntersuchungen, Mammografie, Biopsie. Eine lange Zeit der Unsicherheit, aber irgendwann war klar: Ja, es ist ein Karzinom. Carmen rechnete einerseits mit dem Schlimmsten, setzte eine Patientenverfügung auf. Aber da war noch ein anderes Gefühl. „Es war auch ein bisschen wie ein Befreiungsschlag. Ich durfte mich mal um mich kümmern, da hatte jetzt jeder Verständnis für.“ Diese Art Selbstfürsorge gab es vorher nicht. Carmen arbeitete Vollzeit als Fernsehjournalistin, war gerade erst befördert worden, dazu das kleine Kind. „Es war einfach zu viel, es ging zu schnell, ich war überfordert“, erinnert sie sich.

Der Krebs war eine Art Notbremse. Carmen beschließt: „Ich muss mich jetzt um mich kümmern, sonst stehe ich das alles nicht durch.“ Denn was die Krankheit mit

schenkte mir Kraft Krebstherapie“

sich bringen kann, wusste Carmen nur zu gut. „Ich komme ja aus einer Brustkrebs-Familie“, so Carmen. Die Mutter, eine Tante und eine Cousine hatte es schon getroffen. Die Frauen ihrer Familie hatten unglaublich unter den Krebstherapien und den Nebenwirkungen gelitten. Davor hatte Carmen sehr große Angst. Zum Glück gab es aber ein Beispiel, dass ihr gezeigt hatte, dass es auch anders geht. Ein Jahr zuvor hatte Carmen für einen Dokumentarfilm eine Patientin begleitet, die während der Brustkrebstherapie komplementärmedizinisch, also zusätzlich mit naturkundlichen Methoden, betreut worden war. „Das hatte unglaublich gut funktioniert und das wollte ich auch.“ Carmen machte sich auf die Suche nach einem ähnlichen Programm in Berlin und landete schließlich in der Ayurveda-Sprechstunde des Immanuel Krankenhauses, dem naturkundlichen Zweig der Charité. Dort hatte sie zum ersten Mal das Gefühl, dass „hier Leute sind, die das schulmedizinische Know-how ge-

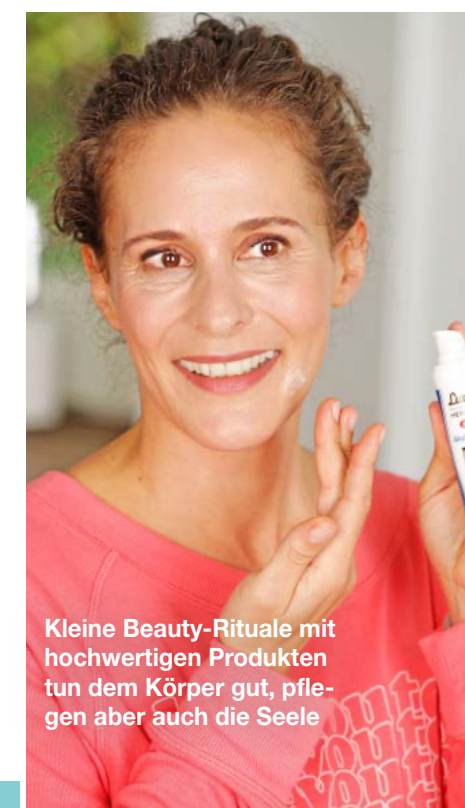
Mit deutschlandweit 70 000 Neuerkrankungen pro Jahr ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen – etwa jede achte Frau trifft diese Diagnose im Laufe ihres Lebens.

nauso im Blick haben wie das Naturkundliche“. Hier wird Carmen in ihrem Weg bestärkt. Denn schon wenige Tage nach der Diagnose hatte sie begonnen, ihre Ernährung nach Ayurveda auszurichten, sprich warme Mahlzeiten zu festen Zeiten, vollwertig, anti-entzündlich, pflanzenbasiert. Die Umstellung fiel ihr nicht schwer. „Es ging für mich ja um Leben und Tod.“

Mit derselben Konsequenz trieb sie auch täglich Sport und praktizierte Yoga – mal mehr, mal weniger intensiv, je nach Gesundheitszustand. In Kombination mit Meditationsübungen hat ihr das enorm geholfen, den Kampf gegen die Krankheit durchzustehen. Denn der war beileibe nicht leicht.

Carmen musste sehr oft operiert werden. Eine Brust wurde ihr abgenommen und mit Gewebe aus dem Po wieder aufgebaut. Es gab Komplikationen, eine Brustwarze starb ab. Nachdem Carmen die Eierstöcke entfernt werden mussten, war sie mit einem Mal in den Wechseljahren – obwohl sie doch so gerne noch Kinder bekommen hätte. Später musste sie sich einer fordernden Anti-Körper-Therapie unterziehen. Ein Schicksal, an dem man leicht verzweifeln könnte. Nicht so Carmen. „Mein Körper und meine Seele haben das erstaunlich gut weggesteckt“, sagt sie und ist sich sicher: „Ohne Yoga und Ayurveda wäre es ganz anders ausgegangen.“

Heute geht es ihr gut, wenngleich sich ihr Alltag fundamental gewandelt hat. Sie hat eine neue, erfüllende Aufgabe gefunden (siehe rechts). Sie weiß nun, was ihr guttut und macht in dieser Hinsicht keine Kompromisse. Auch wenn das heißt, dass ihr Mann sich häufiger um ihren Sohn kümmern muss. Nicht selten kocht sie auch extra für sich, wenn der Rest der Familie kein Gemüse möchte. Carmens neue Lebenseinstellung: „Ich verschiebe nichts mehr auf später. Ich kann nicht kontrollieren, wann und wie ich sterbe. Aber ich kann die Zeit, die habe, so gut wie möglich nutzen.“



Kleine Beauty-Rituale mit hochwertigen Produkten tun dem Körper gut, pflegen aber auch die Seele



Der Krebs hat Schatten geworfen. Doch Carmen strahlt heller denn je

Infos und Fakten

„Frau Mamma“ hilft anderen

Mittlerweile arbeitet Carmen als Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt integrativ-komplementäre ganzheitliche Begleitung von Brustkrebspatientinnen.

* Ihre Kurse und Seminare richten sich an erkrankte Frauen, die die schulmedizinischen Therapien mit ergänzenden Verfahren aus der Naturheilkunde unterstützen und Körper, Geist und Seele stärken wollen. Unter fraumamma.com bietet Carmen gemeinsam mit einer Partnerin ein vielfältiges Angebot von individueller Betreuung über Online-Seminare bis hin zu Gruppen-Retreats.