



## EINE PORTION OPTIMISMUS

### JOHANNA ZWETTLER

Die 63-jährige Pensionistin erzählt über das Leben an der Seite ihres an Multiplem Myelom erkrankten Mannes Robert. *Von der Redaktion*

**W**ie in vielen Fällen traf die Diagnose Multiples Myelom Johanna und Robert Zwettler unerwartet. Johanna macht kein Hehl daraus, dass die größte Herausforderung war, mit der Krankheit umzugehen und zu akzeptieren, dass es nun mal so ist, wie es ist.

„Das Wegschieben und das Ignorieren war zu überwinden. Man muss erst einmal so weit kommen, dass man sich damit auseinandersetzt.“

Es galt zunächst die Krankheit und vor allem die Befunde zu verstehen. Hilfreich war das Studium von Fachliteratur und natürlich auch entsprechende Recherche im Internet. Aufgezeigte Behandlungsmethoden und die beschriebenen Erfolge bei der Bewältigung der Krankheit trugen wesentlich zur Beruhigung bei.

„Ich bin überzeugt, eine konkrete Auseinandersetzung mit dem Problem, das Einholen von Informationen, der Kontakt mit Selbsthilfegruppen und eine Portion Optimismus machen einen guten Teil des Behandlungserfolgs aus. Diese Meinung teilt Robert voll und ganz.“

Nach dem ersten Schock und dem Nicht-wahrhaben-Wollen haben die ersten Erfolge bei der Behandlung und die Schmerzfreiheit durch eine Wirbelkörperzementierung sehr ermutigt und Lebenskraft zurückgebracht.

„Unser Leben hat sich – nach Ausbruch der Krankheit vor über zwei Jahren – weitgehend normalisiert.“

Wegen der Wirbelkörperzementierung sind übertriebene sportliche Aktivitäten zwar untersagt, aber Johanna sieht das gelassen: „Für mich war das nicht wichtig und Robert, denke ich, kommt damit auch gut zurecht.“

Im Rahmen der Möglichkeiten unternehmen die beiden viel gemeinsam, durchaus Dinge wie Reisen – auch mit Wohnwagen –, Walken, leichte Bergtouren und Radfahren, die sie ohne Erkrankung ebenso machen würden.

„Derzeit stabile Werte und halbwegs gefestigte Knochen, der Vergleich der fatalen Ausgangslage mit dem jetzigen, erfreulichen Gesundheitszustand lassen uns zuversichtlich in die Zukunft blicken. Roberts ausgeprägter Optimismus und seine positive Einstellung haben sich auf mich übertragen und den Umgang mit der Krankheit und deren Folgen schon sehr erleichtert.“

Vergangenen August hat Robert entschieden, die Erhaltungstherapie mit Revlimid abzusetzen. Die Werte waren stabil und er wollte ein Medikament mit diversen bekannten Nebenwirkungen nicht präventiv einnehmen. „Nachdem die betreuenden Ärzte die Vorgangsweise als medizinisch vertretbar erachteten, konnte auch ich Roberts Entschluss gutheißen.“ Im Falle eines Rezidivs würde eine Wiederaufnahme



der üblichen Behandlung erforderlich werden – zu einem späteren Zeitpunkt und eventuell mit einem aktuelleren, bereits erprobten Medikament.

Aus Erfahrung empfiehlt Johanna: Unbedingt eine Zweitmeinung von ausgewiesenen Experten einholen. Wenn es um wichtige Entscheidungen geht, ist ein gemeinsamer Ambulanzbesuch ratsam. Die Konsultation eines Komplementärmediziners kann ergänzend durchaus sinnvoll sein, um die Psyche zu unterstützen und/oder das Immunsystem zu stärken.

„Wenn alles so bleibt, wie es derzeit ist, blicken wir zuversichtlich in die Zukunft“, sagt Johanna. „Und sollte es anders kommen, werden wir es mit unserer positiven Einstellung auch bewältigen.“