

## Brustkrebs mit 21 – Wie alles begann

Carolin Kropfingers Geschichte



Ich war gerade im Auslandspraktikum in New York City. Ich hatte gerade die aufregendste Zeit meines Lebens. Ich stand mitten in meinem Bachelorstudium. Ich war gerade mal 21 Jahre alt.

Doch plötzlich kam alles ganz anders. Eines Tages habe ich im Oktober 2014 nach dem Duschen einen Knoten über meiner Brustwarze ertastet. Er saß direkt unter der Haut. Das war wahrscheinlich auch mein Glück, denn vermutlich hätte ich ihn sonst nicht so schnell bemerkt.

Mit 21 Jahren denkt man nicht daran sich regelmäßig seine Brüste abzutasten. Zumal ich vor meiner Abreise in die USA bei meiner Frauenärztin zur regelmäßigen Kontrolle war und es zu diesem Zeitpunkt noch keine Auffälligkeiten gab. Da auch keinerlei Brustkrebserkrankungen in meiner Familie vorliegen, habe ich mir erst mal keine Gedanken gemacht und ein paar Wochen zugewartet, aber den Knoten dennoch im Auge behalten. Im Laufe der Zeit habe ich gemerkt, dass er sich vergrößert hat. Dazu kam, dass ich mich nach einiger Zeit verstärkt müde

und antriebslos gefühlt habe. Das war der Auslöser dann doch zum Frauenarzt zu gehen.

Leider sind zu diesem Zeitpunkt bereits einige Wochen ins Land gezogen. Ich denke, wenn ich zu dieser Zeit in Deutschland gewesen wäre, hätte ich den Knoten viel schneller untersuchen lassen. Aber naja, hätte hätte Fahrradkette. Im Nachhinein ist man immer schlauer 😊.

Ich hatte meinen Termin am 24.12.2014. Nach einem auffälligen Brustultraschall wurde ich zur Mammographie geschickt. Es wurden unzählige Aufnahmen gemacht. Von der rechten (betroffenen) Seite, von der linken Seite, von oben, von unten. Zurück ins Wartezimmer. Nochmal rein zur Mammographie, weil die Ärzte nochmals genauere Aufnahmen haben wollten. Zurück ins Wartezimmer. Zurück zum Arzt, der mich als erstes gefragt hat „do you have a history of breast cancer in your family?“ In diesem Moment war mir klar, dass das ganze eine ziemlich ernste Situation werden könnte. Nachdem ich die Frage verneint habe, hat er mir erklärt, dass es rein von den Bildern her nach etwas Bösartigem aussieht, da man neben dem eigentlichen Haupttumor schon an anderen Stellen in der Brust Kalkflecken erkennt, die auf Krebsvorstufen hindeuten könnten. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine Ahnung, was das alles bedeutet und wie es nun weitergeht.

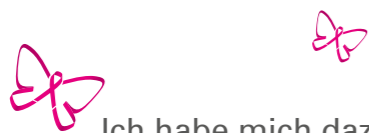
Zuhause in Deutschland hat meine Familie bereits Heiligabend gefeiert als ich meine Mama angerufen habe und ihr gesagt habe, dass es Auffälligkeiten gibt und man von etwas Bösartigem ausgehen muss. Auch hier erstmal großer Schock. Merry Christmas!

**Kostenloses Brustkrebstelefon: 0800 0 117 112**

Brustkrebs Deutschland e.V. • [brustkrebsdeutschland.de](http://brustkrebsdeutschland.de)  
[facebook.com/BrustkrebsD](https://facebook.com/BrustkrebsD) • Instagram: [prognoseleben](https://instagram.com/prognoseleben)

© Brustkrebs Deutschland e.V.





Ich habe mich dazu entschlossen, die Biopsie noch in den USA durchführen zu lassen, um ausschließen zu können, dass es sich bei der ganzen Sache nicht doch um ein ganz großes blödes Missverständnis handelt und es etwas Gutartiges ist (haha), und ich umsonst meinen Aufenthalt in den USA abgebrochen hätte. Die Biopsie wurde am 27.12 durchgeführt und aufgrund der Feiertage hat es einige Zeit gedauert, bis das Ergebnis vorlag.

Als ich dann am 05.01. den Anruf bei der Arbeit bekam, in dem mir das Ergebnis der Biopsie mitgeteilt wurde, nämlich dass ich Brustkrebs mit Befall der Lymphknoten habe, kam das große Erweichen und die Verzweiflung.



Meine damaligen Kollegen haben mich direkt aufgefangen und mich aufgebaut. So wurde ich noch am gleichen Tag einer weiteren Kollegin vorgestellt, die ein Jahr zuvor ebenso erkrankt ist, Anfang 30 war und sich zu diesem Zeitpunkt sogar noch in einer Schwangerschaft befand. Sie hat mir direkt Mut gemacht, mir erzählt, dass sie alles erfolgreich gemeistert hat und sogar unter Chemo ein gesundes Kind zur Welt bringen konnte.

Diese Geschichte hat mir ziemlich Mut gemacht und ich habe direkt eine Verbündete gefunden. Ich hatte am 06.01. noch einen Arzttermin, um die genauen Ergebnisse zu besprechen. In dem Termin wurde mir gesagt, dass ich schnellstmöglich eine Behandlung beginnen sollte, da der Krebs zu diesem Zeitpunkt schon überall hätte sein können. Zum Glück war bei diesem Arzttermin eine amerikanische Freundin an meiner Seite, die mir Trost gespendet und Mut gemacht hat. Das Schöne an den Amerikanern ist, dass sie eine sehr positive Einstellung zum Leben haben und aus jeder Situation das Beste machen wollen. Das habe ich mir zu Herzen genommen und habe seit diesem Zeitpunkt versucht stets positiv zu bleiben („Everything will be okay in the end. If it's not okay, it's not the end“).



Natürlich habe ich daraufhin sofort meinen Rückflug gebucht und so musste ich also nach fünf Monaten Aufenthalt in der tollsten Stadt der Welt gezwungenermaßen eine verfrühte Heimreise antreten. Ich saß im Flugzeug und hatte keine Ahnung, was mich zuhause erwarten würde.

### Zurück in Deutschland

Es blieb nicht viel Zeit für eine Akklimatisation oder das Wiedersehen mit meiner Familie und meinen Freunden, da direkt der Krankenhaus Marathon begann. Zum Glück hatte meine Mama schon alles organisiert und die entsprechenden Arzttermine vereinbart. Da ich so jung erkrankt bin, wurde mir direkt empfohlen, mich in eine größere Klinik zu begeben, da die Behandlungsmöglichkeiten an diesen Stellen nochmal besser sind. So habe ich mich an der Uniklinik in Heidelberg behandeln lassen, welche zu diesem Zeitpunkt ungefähr 45 Minuten von meinem ursprünglichen Heimatort entfernt war und immer eine längere Anfahrt erforderte. Aber der weitere Anfahrtsweg hat sich auf jeden Fall gelohnt.

Zu Beginn folgten weitere Untersuchungen (Ganzkörper CT, Knochen-szintigraphie), um ausschließen zu können, dass der Tumor bereits gestreut hat. Die Untersuchungen waren zum Glück alle unauffällig. Große Erleichterung! 😊



### Kinderwunsch

Die Empfehlung der Ärzte war, noch vor einer Operation mit der Chemo zu starten. Diese sogenannte neoadjuvante Behandlungsmethode hat den Vorteil, zu erkennen, wie der Tumor auf die Chemo reagiert. Bevor die Chemo jedoch losgehen konnte, wurde mir ans Herz gelegt, mich mit dem Thema Kinderwunsch auseinanderzusetzen. Da die Chemo die Fruchtbarkeit beeinträchtigen kann, sollte man als junge Erkrankte über eine entsprechende Fertilitätsprotektion nachdenken.



Puuuh mit 21 Jahren habe ich mir natürlich auch zu diesem Thema noch keine allzu großen Gedanken gemacht. Aber man möchte sich ja durch die Krankheit nicht auch noch eine mögliche spätere Familienplanung zerstören lassen. So habe ich mich in dieses thematische Neuland eingearbeitet und mich über die verschiedenen Möglichkeiten informiert. Ich habe mich dazu entschlossen, etwas Eierstockgewebe entnehmen zu lassen. Dieses kann man im Bedarfsfall wieder transplantieren, um die Fruchtbarkeit wiederherzustellen.



Falls die Chemo tatsächlich zur Unfruchtbarkeit führt, hat man zumindest einen Plan B in der Tasche bzw. kryokonserviert 😊. Zusätzlich hierzu habe ich während der Chemo Enantone Spritzen bekommen, die einen weiteren Schutz der Eierstöcke gewährleisten.

### Let the fight begin

Nachdem auch der Port eingesetzt war, konnte die Chemo starten. In wöchentlichem Abstand bekam ich über 18 Wochen hinweg zwei verschiedene Zytostatika. Gleichzeitig wurden mir noch alle drei Wochen zusätzlich die zwei Medikamente Trastuzumab und Pertuzumab verabreicht, da mein Tumor Rezeptor HER2 positiv war und ich daher noch eine einjährige Antikörpertherapie benötigte.

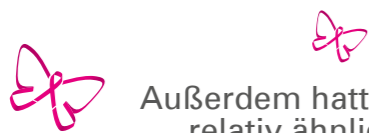


Nun wie war denn nun die Chemo? Um es mit den Worten meines damaligen Arztes auszudrücken „Es ist ein Marathon. Sie müssen ihn alleine laufen und niemand kann Ihnen dabei helfen. Sie haben Familie und Freunde am Wegrand stehen, die Sie anfeuern und unterstützen. Aber Sie müssen alleine laufen“. Zurückblickend betrachtet trifft es das sehr gut. Ich hatte die beste Unterstützung von meiner Familie, meinen Freunden und meinem damaligen Freund, wie es nur möglich war, aber es war nicht immer ein einfacher Weg.

Zu Beginn der Chemo haben sich die Nebenwirkungen noch in Grenzen gehalten. Nach und nach wurde es jedoch unangenehmer. Irgendwann hatte ich ein sehr ausgeprägtes Hand- und Fußsyndrom, d.h. meine Hände sahen aus wie verbrannt und an meinen Füßen haben sich schnell Blasen gebildet. Ich hatte einen ziemlichen Druck auf den Nägeln. Meine Schleimhäute in der Nase und im Darm waren entzündet und gegen Ende der Chemo hatte ich einen permanent unangenehmen metallischen Geschmack im Mund, was eine leichte Übelkeit verursacht hat. Natürlich sind mir auch die Haare, Wimpern und Augenbrauen ausgefallen, aber um ehrlich zu sein war das für mich kein großes Problem.

Frauen sollten sich nicht über ihren Körper, ihre Brüste oder sonstige Äußerlichkeiten definieren, sondern vielmehr über ihre inneren Werte und den Charakter.





Außerdem hatte ich eine Perücke, die meiner ursprünglichen Frisur relativ ähnlich war und mit der ich mich sehr wohl gefühlt habe.

Die Bekämpfung meiner Krankheit stand von Anfang an unter dem Motto „Ich habe Krebs, aber der Krebs hat nicht mich“. Ich wollte weiterhin meine Ziele verfolgen, mein Leben leben und so gut es geht am Alltag teilnehmen. Daher habe ich mich dazu entschlossen, weiterhin zwei Vorlesungen zu besuchen, um nicht nur krank zu sein und bin weiterhin ins Fitnessstudio gegangen, um meine körperliche Fitness aufrechtzuerhalten.



Zwischenzeitlich war ich auch in der sogenannten Genetik Sprechstunde, um mich auf die bereits bekannten Brustkrebs Gene (z.B. BRCA1 und BRCA2) testen zu lassen. Die Ergebnisse waren alle negativ. Das heißt auch in diesem Zusammenhang konnte mir kein Arzt erklären, wieso die Krankheit bei mir ausgebrochen ist. Eventuell habe ich einen Gendefekt, der bisher noch nicht erforscht wurde, aber auch das steht in den Sternen. Eine Erklärung einer Ärztin auf die Frage wieso ich die Krankheit bekommen habe, lautete „Sie hatten vermutlich nur sehr viel Pech“.

Bereits nach wenigen Wochen ist der Tumor unter der Chemo- und Antikörpergabe geschrumpft. Daher konnte ich mir zumindest sicher sein, dass die Chemo perfekt anschlägt und sich die Nebenwirkungen wenigstens gelohnt haben 😊. Am Ende der Chemo war sogar gar kein Tumor mehr zu sehen, was das bestmögliche Ergebnis war und mir weiterhin Mut gemacht hat, den Krebs zu besiegen.

Nach der Chemo hatte ich ein paar Wochen Erholung, bis es mit der OP weiterging. Nachdem ich auch diese hinter mich gebracht hatte, begann auch kurze Zeit später schon die Bestrahlung. Im Gegensatz zu den vorherigen Behandlungen hat sich die Bestrahlung als relativ sanft erwiesen, da zumindest bei mir keine Nebenwirkungen aufgetreten sind. Die Bestrahlung fand jeden Wochentag über sechs Wochen hinweg statt und hat pro Sitzung ungefähr 10 Minuten gedauert.



Zum Zeitpunkt der Bestrahlung sind auch schon wieder meine Haare fleißig gewachsen und ich bin nach und nach wieder richtig im Alltag angekommen. Die Antikörpertherapie ging noch ein paar Monate weiter, doch auch diese war irgendwann beendet und so habe ich im Februar 2016 alle Behandlungen hinter mich gebracht.

### Life after Cancer

Aber wie geht's jetzt weiter? Ich fühlte mich plötzlich so hilflos ohne jegliche Medikamente, da diese mich ja schließlich „geheilt“ haben. Heißt das im Umkehrschluss, dass die Krankheit wieder kommt, wenn ich jetzt gar nichts mehr zu mir nehme? Laut Ärzten galt die Krankheit als erfolgreich besiegt, so wurde ja das Gewebe vollständig entfernt und es ist pathologisch gesehen auch kein Tumor mehr nachweisbar gewesen. Also das bestmögliche Ergebnis, was man erzielen kann. Trotzdem habe ich mich irgendwie verloren gefühlt. Man war irgendwie zu krank, um gesund zu sein und zu gesund, um krank zu sein.

Ich wollte wieder die Oberhand über meinen Gesundheitszustand gewinnen und habe meinen damaligen behandelten Arzt gefragt, was ich denn nun jetzt machen könnte, um dabei zu unterstützen, dass die Krankheit nicht nochmal zurückkommt.



Er gab mir verschiedene Tipps, die ich mir zu Herzen genommen und seither in mein Leben eingebaut habe. Einen Faktor hat er als besonders wichtig angesehen, weshalb ich ihm auch einen besonders hohen Stellenwert zugeordnet habe. Seine Worte waren „Machen Sie Sport. Am besten 3-4 mal pro Woche. Sie müssen dabei schwitzen. Das stellt sicher, dass Ihr Immunsystem immer gut am arbeiten ist“. Diese Worte waren die Lösung meines Problems plötzlich keine Medizin mehr zu haben. Ich habe einfach den Sport als meine neue Medizin genommen 😊. Seit Abschluss der Behandlungen integriere ich Sport in meinen Alltag und probiere verschiedene Sportarten aus. Ich liebe den Ausdauersport, gehe regelmäßig joggen und habe Gefallen an den nachfolgenden Workouts gefunden:

- HIIT Workouts: High-Intensity Interval Training – Dies ist eine Trainingsmethode, bei dem sich hochintensive Intervalle mit Erholungsphasen abwechseln. In den hochintensiven Phasen versucht man eine maximale Herzfrequenz zu erreichen. Dabei werden eine Reihe von verschiedenen Übungen durchgeführt, die von 20 Sekunden bis zu einer Minute andauern können, z.B. Kniebeugen, Hampelmänner oder Strecksprünge. Nach jeder Übung folgt eine Pause von 10-20 Sekunden bevor die nächste Übung startet.
- Spinning: Spinning ist auch unter dem Begriff Indoorcycling bekannt. Dabei handelt es sich um ein Ausdauertraining auf stationären Fahrrädern, das meist gemeinsam in einer Gruppe unter der Anleitung eines Trainers durchgeführt wird.
- Jumping Fitnesskurse: Jumping Fitness findet auf einem Mini-Trampolin statt. Es werden verschieden Sprünge, Kraftübungen und Schrittabfolgen unter Musik durchgeführt.



Zusätzlich dazu mache ich verschiedene Kraftübungen für den Muskelaufbau und Yoga. Der Sport gibt mir ein unglaublich gutes Körpergefühl und ich bin davon überzeugt, dass er mir dabei geholfen hat, bisher kein Rezidiv zu bekommen. Zusätzlich hierzu achte ich auf meine Ernährung (5 mal pro Tag Obst oder Gemüse, minimaler Verzehr von Milchprodukten, wenig Fleisch und Zucker, wenig Alkohol), versuche Stress zu vermeiden, meditiere regelmäßig, verbringe jeden Tag mindestens 30 Minuten an der frischen Luft und versuche ausreichend zu schlafen. Das allerwichtigste ist jedoch, das Leben zu genießen und die Dinge zu tun, die einen glücklich machen 😊.



**Carolin Kropfinger** engagiert sich seit Anfang 2021 für Brustkrebs Deutschland e.V. und hat die Regionalvertretung in Baden-Württemberg (Raum Heidelberg) übernommen. Sie ist erreichbar unter: [carolin.kropfinger@brustkrebsdeutschland.de](mailto:carolin.kropfinger@brustkrebsdeutschland.de).



**Kostenloses Brustkrebstelefon: 0800 0 117 112.** Zusätzlich bieten wir unter dieser Nummer **immer montags** (außer feiertags) von **17.30 bis 19.00 Uhr** eine **kostenlose ärztliche Telefonsprechstunde** an.

**Jede Spende hilft!** Unser Spendenkonto: Stadtparkasse München  
IBAN: DE61 7015 0000 1001 1958 23, BIC: SSKMDEMXXX

