

nachbarinnen

Zeit durchzuatmen
Prof. Ursula Nestle

Strahlentherapie, das klingt erst einmal wissenschaftlich und „weit weg“ von unserem Alltag. Tatsächlich kann sie ein Segen sein, zum Beispiel bei Lungen- oder Brustkrebs. Für Prof. Ursula Nestle, Chefärztin der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie der Kliniken Maria Hilf, ist genau das Alltag. In CLARISSA plaudert die gebürtige Pfälzerin aus dem Nähkästchen: über eine wegweisende Methode namens Atem-Gating, Arbeitsalltag und Freizeit, Mönchengladbach und ihre Heimat.



In der Pause zieht es Prof. Ursula Nestle nach draußen an die frische Luft

Frau Prof. Ursula Nestle, ein schickes Büro haben Sie, ist das wichtig, so eine kleine Oase innerhalb der sonst eher sterilen Krankenhausatmosphäre zu haben?

Klar, ich verbringe ja mehr Zeit in der Klinik als zu Hause. Da ist es wichtig, auch bei der Arbeit eine Umgebung zu haben, in der man sich wohl fühlt. Die Bilder hier, beide von rheinischen Künstlern*, sind zum Beispiel von mir privat.

Sie haben ein hochinteressantes Fachgebiet, arbeiten u.a. mit einem Verfahren namens Atem-Gating, von dem Frauen mit Brustkrebs profitieren. Worum geht's da?

Beim Atem-Gating können Patientinnen mit Brustkrebs, die eine Bestrahlung an der Brust brauchen, selbst dazu beitragen, dass die Behandlung sehr schonend durchgeführt wird. Die Patientin kann nach einem einfachen kurzen Training selbst steuern, dass ihr Herz während der Bestrahlungs-Sitzung aus dem bestrahlten Gebiet „herausgeatmet“ wird. Wir schauen während der Vorbereitung der Therapie, welche Patientinnen davon profitieren und wenden diese Technik dann in diesen Fällen an. Eine einfache aber wesentliche Verbesserung der Behandlung. Eine betroffene Patientin meinte einmal: „das fühlt sich an wie beim Yoga“.

Oh, kann man das mal ausprobieren?
Gern, ich frage gleich meine Kolleginnen...

(Nach dem Atem-Gating) Puh, aufregend. Aber für Sie natürlich Alltag. Wie sieht eigentlich so ein typischer Arbeitstag bei Ihnen aus?
Wir beginnen morgens um acht mit einer Team-Besprechung, wo die Ereignisse im Nachtdienst besprochen und die Dinge für den Tag geplant werden. An den meisten Tagen haben wir gleich danach Röntgen-Besprechung oder einen „Journal-Club“, in dem aktuelle Fach-Veröffentlichungen diskutiert werden. Vormittags mache ich Visite auf den Stationen und sehe ambulante Patienten. Eine kurze Mittagspause schaffe ich nicht immer, aber oft...

Wo verbringen Sie die?
Im Gemeinschaftsraum, bei schönem Wetter aber auch gern draußen an der frischen Luft.

Und wie geht's weiter?
Danach besprechen wir im Team der Ärzte und Physiker alle Fälle, bei denen eine Bestrahlung ansteht. Oft kann dabei noch das eine oder andere optimiert werden, damit alle Behandlungen so präzise und schonend wie möglich nach einem sinnvollen onkologischen Konzept laufen. Danach sind in der Regel Tumorboards, interne und externe Besprechungen oder auch mal eine Telefonkonferenz mit meinen wissenschaftlichen Kollegen im In- und Ausland, immer auch mal Abend-Termine, z.B. in Fortbildungen oder bei Selbsthilfe-Gruppen. Nach Hause komme ich an normalen Tagen zwischen sieben und acht Uhr abends.

Ein langer Tag – was machen Sie, um nach Feierabend abzuschalten?
Am Feierabend bleibt oft nicht wirklich viel Zeit, da entspanne ich gerne beim „normalen“ Haushalt, z.B. beim Kochen. Für den Griff nach einem Buch ist oft der Kopf zu voll. Am Wochenende versuchen mein Mann und ich bewusst, uns viel zu bewegen und das soziale Leben zu genießen.



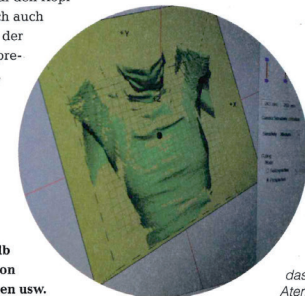
Viel Zeit im Büro – da ist ein schönes Ambiente wichtig

Brustkrebs ist etwas, vor dem jede Frau Angst hat. Wie ist es, täglich damit umzugehen, betroffene Frauen zu treffen? Gibt es Fälle, die Ihnen besonders nahegehen?

Klar gibt es Fälle, die mich sehr beschäftigen, nicht nur bei Brustkrebs. Wir haben oft komplexe Beratungen von Patienten in Not, bei denen es um schwerwiegende Probleme geht, die das Leben buchstäblich auf den Kopf stellen. Hier muss man sich auch intensiv mit den Kollegen der anderen Fachgebiete absprechen. Ich finde es wichtig, immer einen Weg zu finden, bei dem der Nutzen der Behandlung deren eventuelle Nachteile deutlich übersteigt. Da kann mein Fach oft beitragen.

Werden Sie auch außerhalb des Krankenhauses z. B. von Freundinnen, Nachbarinnen usw. „im Vertrauen“ konsultiert?

Klar, häufig rufen natürlich auch Freunde oder Bekannte an, z.B. wenn Krebs diagnostiziert wurde. Hier kann ich – außer zuhören und erklären – meist dabei helfen, einen Arzt zu finden, der passt.



Aha, so funktioniert das mit dem Atem-Gating: Prof. Nestle und ihre Mitarbeiterinnen Sabrina Hoff (leitende MTRA) und Svenja Winkelhausen (Medizin-Physikerin) erklären, wie Brustkrebspatientinnen unter eigener aktiver Mitwirkung bestrahlt werden können, so dass die Strahlen dem Herz nicht zu nahe kommen

nachbarinnen

Zeit durchzuatmen

Sie kommen aus Freiburg, sind jetzt seit drei Jahren in Gladbach – was vermissen Sie und was gefällt Ihnen am Niederrhein besser als im Breisgau?

An Freiburg vermisse ich am meisten die Berge! Nicht nur zum Wandern sondern auch einfach nur beim Blick aus dem Fenster. Dann: wie eine alte Universität eine Stadt prägen kann, ist in Freiburg in vieler Hinsicht toll. Allerdings können die Menschen in Südbaden auch etwas zugeknöpft sein. Am Niederrhein mag ich dafür den Abendhimmel und die fröhlichen, kontaktfreudigen Leute.

Können Sie schon ein paar typische Ausdrücke in Gladbacher Platt?

Leider nicht viele, aber natürlich „Halt Pohl“.

In welchem Look sieht man Sie, wenn Sie nicht gerade einen Arztkittel tragen? Ist Mode für Sie ein Thema?

Das war spannend: in Freiburg sieht man ja eher Menschen in Outdoor-Kleidung als Anzug oder Kostüm – ein großer Unterschied zum Rheinland, daher auch mein eher legerer Kleidungs-Stil. Früher waren für mich schicke Kleider vor allem für Kongresse und Vorträge da oder mal für eine Familienfeier. Hier begegnet einem ja die Mode viel eher auch im Alltag und hat auch bei mir mehr Raum bekommen.

Auch Ärzte leben nicht 24/7 nur gesund – was ist Ihr kleines „Laster“?

Na ja, als Pfälzerin trinke ich schon gern mal ein gutes Glas Wein.

2020 ist coronabedingt alles anders: Alltag, Freizeit, Urlaub... Wie erleben Sie diese Zeit gerade, gibt es auch positive Seiten?

Das Positive für mich und mein Team



»Musik,
ein gutes Essen,
ein gutes
Gespräch«



war, dass wir die relative Ruhe nutzen konnten, um das Atem-Gating für die Brustkrebspatientinnen einzuführen. Ansonsten erlebe ich das Ganze als sehr speziell. Viele „Gesetze“ des Lebens scheinen ja gerade aufgehoben, und es ist uns vielleicht auch nochmal bewusst geworden, was wirklich Lebenswichtig ist. Ich fand es bemerkenswert, wie unsere Gesellschaft trotz der Isolation des Einzelnen enger zusammenrückt. Was mich persönlich betrifft: Ich habe in der Zeit nach vielen Jahren mein Cello mal wieder in die Hand genommen!

Wie sieht es mit Urlaub aus bei Ihnen?

Unseren für Mai geplanten Urlaub in Portugal mussten wir absagen und sind stattdessen nach Thüringen und Sachsen-Anhalt gefahren, was sehr schön war.

Welchen Hobbys gehen Sie in Ihrer Freizeit nach?

Jetzt tatsächlich auch wieder Kammermusik mit meinem Mann und meiner Nichte, ich habe immer gern in verschiedenen Formen Musik gemacht. Ansonsten gehen wir gerne wandern und freuen uns über Zeit mit Freunden und der Familie.

Bitte nennen Sie spontan drei Dinge, die Sie mögen!

Musik, ein gutes Essen, ein gutes Gespräch

Und drei, die sie gar nicht mögen...?

Unnötige Hektik, arrogante Dummheit, Kleingeist.

Vielen lieben Dank für das sympathische Gespräch, Frau Prof. Nestle.

Fotos: Andreas Baum, pixabay