

„Lasst Euch bloß nicht hängen!“

Spätestens durch Angelina Jolies prophylaktische Mastektomie ist die Welt darauf aufmerksam geworden, dass es Menschen gibt, die mit einem hohen genetisch bedingten Krebs-Risiko leben. Ob auch Daniela Gräbel dazu gehört, wird gerade getestet. Angesichts ihrer Krankheitsgeschichte der letzten fünf Jahre kann es nicht ganz ausgeschlossen werden. Aber Genetik-Tests brauchen, weil erst eine DNA „gezüchtet“ werden muss, Monate. Da heißt es warten, warten, warten

arbeitet sie in der Dienstgruppe 7, die das Thema „Glücksspiel“ im Visier hat.

Zwei Monate später der Hammer: Krebs in der anderen Brust. Dieses Mal ist es mit einer Strahlentherapie nicht getan. Die Behandlung zieht sich von Anfang Januar bis Ende Mai. Wie wird sich der Arbeitgeber verhalten? Dieser Gedanke lässt sie nicht los: Daniela Gräbel ist ja erst einmal nur befristet angestellt! Sorgen, Sorgen, Sorgen. Dass auch noch der Ehegatte das Weite sucht, macht das

zu hadern. In Holweide hat sie sich übrigens gut aufgehoben gefühlt, auch weil ihr eine „sehr gute“ Psychoonkologin viel geholfen hat.

Chemotherapie. Das Wort klingt für viele immer noch wie „Höllenschlund“. Muss aber nicht! Daniela Gräbel musste, weil es in benachbarten Lymphbahnen schon Metastasen gab, eine heftige Variante über sich ergehen lassen: neunmal, immer wieder donnerstags, aber ihr ist nicht ein einziges Mal richtig elend geworden: „Klar, donnerstags habe ich mich schlapp gefühlt, da haut man sich eben aufs Sofa. Freitags ging es mir eigentlich immer ganz gut, da bin ich morgens ein halbes Stündchen spazieren gegangen. Na ja, und samstags kam dann pünktlich immer so ein Knick, der bis Sonntagmorgen andauerte, da habe ich mich bei meiner Mutter eingekuschelt, die mich verwöhnt und mit Schonkost versorgt hat. Tja, und montags hat mich dann schon wieder das Fitness-Studio von innen gesehen“



Daniela Gräbel in ihrem Büro im Deutzer Stadthaus Ost.

Im Dezember 2009 wurde die Kollegin mit der ernüchternden Diagnose Brustkrebs konfrontiert. Die gelernte Kauffrau für Bürokommunikation arbeitete damals noch für den „Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio“ (besser bekannt als Gebühreneinzugszentrale GEZ). Damals reichte eine Bestrahlungstherapie. Weil die GEZ massiven Stellenabbau angekündigt hatte, bewarb sich Daniela Gräbel 2013 auf eine Stelle beim städtischen Ordnungsdienst: „Ich habe die Anzeige am letzten Tag der Bewerbungsfrist im Internet entdeckt und meine Unterlagen gerade noch auf den allerletzten Drucker, nachts um halb Zwölf, elektronisch auf den Weg gebracht!“ Erfolgreich! Seit Oktober 2013

Elend komplett. Kann es noch besch..... kommen?

Aber, dieser Artikel ist nicht entstanden, weil auf die Horrorgeschichte einer Kollegin aufmerksam gemacht werden soll. Sondern, weil Daniela Gräbel Leidensgenossinnen und überhaupt allen Krebspatienten Hoffnung machen will: „Lasst Euch nicht hängen, nehmt den Kampf auf, das Leben ist es wert zu fighten!“ Natürlich hat sie „Durchhänger“ gehabt, aber schon im Krankenhaus Holweide fiel sie durch ihre positive Lebenseinstellung auf – im Kreise von Mitpatientinnen, die, statt bedingungslos nach vorne zu blicken, vorwiegend damit beschäftigt waren, mit ihrem Schicksal

Dass sie „die Chemo“ so gut überstanden hat, führt Daniela Gräbel auch darauf zurück, dass sie jeweils schon ab mittwochs konsequent nur noch leichte Kost zu sich genommen und Kaffee durch Wasser ersetzt hat. Sehr geholfen hat ihr, davon ist sie überzeugt, ein Buch von Prof. Dr. Josef Beuth vom Institut für Naturheilverfahren an der Universität zu Köln: „Gut durch die Krebstherapie“. Insbesondere hat Daniela Gräbel ihre Ernährung umgestellt. Sie orientiert sich dabei auch an den vorbeugenden Empfehlungen des Buchs „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ und bringt verstärkt Beeren aller Art, frischen Broccoli, Rosenkohl, Bitterschokolade, frisch gepressten Orangensaft oder schon mal ein Gläschen Pinot Noir auf den Tisch. Tabu sind für sie hingegen besonders Zucker und weißes Weizenmehl. Das Rauchen hat sie schon vor fünf Jahren aufgegeben.



Drinne wie draußen ist jetzt Sport angesagt : Beim KölnMarathon im September will sie finishen.

Positive Lebenseinstellung, gesunde Ernährung Da fehlt im Dreiklang gesunden Lebens nur noch der Sport. Bewegung war der Kollegin schon immer wichtig, wobei sie sich bereits in der Jugend trotz ihrer 1,85 Meter nie auf Basketball allein festlegen ließ. Aber erst seit ihrer zweiten Krebserkrankung ist sportliche Betätigung nicht mehr aus ihrem Leben wegzudenken. Über ihren Bruder war sie auf die „Onkologische Trainingstherapie“ („OTT“) aufmerksam geworden, die die Uni-Frauenklinik in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule anbietet. Schon seit März letzten Jahres, mitten in der Chemotherapie, hat sie das Klinik-Fitness-Studio zwei bis dreimal wöchentlich aufgesucht und an ihrer Fitness gearbeitet.

Inzwischen gibt es weitergehende Pläne. Mitte Dezember hat sich Daniela Gräbel einer OTT-Anfängerlaufgruppe angeschlossen und auf Anhieb 5,7 Kilometer „am Stück“ geschafft. Erstes großes Ziel ist jetzt der RheinEnergie-Marathon im September – am Liebsten die volle Strecke, auf jeden Fall aber die Halbdistanz. Das zweite ambitionierte Ziel hat etwas mit dem Austragungsort und einer ganz besonderen Atmosphäre zu tun: der New York Marathon 2016. Vorbild ist ihre gute Freundin Claudia Kranz, die erst vor fünf Jahren mit dem Laufen begonnen hat, inzwischen aber den

Spartathlon-Lauf in Griechenland über 240 Kilometer absolviert hat. Wobei sie betont, dass sie es nur wegen Daniela Gräbel bis ins Ziel geschafft hat – sie hat den Lauf ihrer Freundin gewidmet: „Wenn Du kämpfst, dann kämpfe ich auch“

Freunde. Schwere Erkrankungen trennen bekanntlich immer mal wieder die Spreu vom Weizen, und so weiß auch die Kollegin jetzt, auf wen sie sich wirklich verlassen kann. Neben der großartigen Unterstützung durch die Familie natürlich: Mutter, Bruder und der 20-jährige mit ihr im Haushalt lebende Sohn, mit dem sie sich prächtig versteht. Für ihn war es eine sehr schwere Zeit, immer wieder Ängste um das Wohlergehen der Mutter. Familie und Freunde kümmern sich sehr um ihn.

Womit das zweite Anliegen dieses „Stadt intern“-Beitrages erreicht wäre: Daniela („Dani“) Gräbel möchte sich bei ihren „fantastischen“ Kolleginnen und Kollegen bedanken: „Der Zusammenhalt ist großartig, zum Beispiel haben mir beim Umzug, der ja leider notwendig wurde, 25 Leute geholfen: viele Hände, schnelles Ende - in einer Stunde waren wir fertig, ich musste sogar welchen absagen.“ Während ihres Krankenaufenthaltes schauten täglich Kolleginnen und Kollegen vorbei, einmal sogar 16,

und auch bei ihr zuhause ließen sie sich anschließend alle zwei Tage blicken: „Man hat mir sogar die neue `Kölner Stadtordnung´ vorbeigebracht, damit ich mich schon mal einlese!“ . Ein toller Zusammenhalt, vor allem wenn man bedenkt, dass Daniela Gräbel zum Zeitpunkt der zweiten Krebsdiagnose gerade mal zwei Monate „im Amt“ war.

Am 6. Juni 2014, ihrem ersten Arbeitstag beim Neueinstieg, ist sie von einem Kollegen-Komitee an der Haustür abgeholt worden. Ihren kahl gewordenen Kopf bedeckte damals noch eine Mütze – wie man auf dem Foto vom 16. Dezember auf der Vorseite sehen kann, erledigt sich auch dieses leidige Thema recht bald Mit einer erst einmal ruhigen Herangehensweise wurde es an jenem 6. Juni nichts: Ein Bombenfund machte das zunichte. Inzwischen ist alles wieder wie früher: Mit Anja Küttelwesch und Michaela Koch, ihren Zimmergenossinnen im Stadthaus, bildet Daniela Gräbel im Schichtdienst das zickenkriegfreie Trio „Die drei Mädels“ – Kolleginnen, wie man sie sich wünscht, auf Stellen, die erst im September entfristet werden.

Die Kollegin ist viel unterwegs, aber per Mail natürlich immer erreichbar. Und sie versichert, dass sie als Gesprächspartnerin für Krebskranke immer zur Verfügung steht: „daniela.kraebel@stadt-koeln.de“.