

## **Veröffentlichung eines humorvollen Comic-Tagebuchs als Print-Version für Krebserkrankte, Angehörige und ihre Begleiter**

### **Titel:**

### **Arschbombe in die Untiefen des Lebens Comic-Tagebuch einer Krebserkrankung**



### **Wie dieses Buch entstand und was es ausgelöst hat:**

Das Comic-Tagebuch „Arschbombe in die Untiefen des Lebens“ entstand während der ersten 15 Monate meiner Erkrankung. Die Zeichnungen habe ich in ein kleines Papierbüchlein gekritzelt, abfotografiert und mit den hier veröffentlichten Texten auf Facebook freigeschaltet. Aber nur einem eingeschränkten Freundes- und Bekanntenkreis, denn ich fand es schon kitschig genug, überhaupt offen über meine Misere zu sprechen.

Damals, knapp drei Monate nach meiner Kack-Diagnose „Eierstockkrebs“, schrieb ich also kühn diese ersten Zeilen in mein Facebook-Album „Arschbombe in die Untiefen des Lebens“:

„Einige von euch wissen schon, in welchen Untiefen ich seit November 2015 herumrudere. Einige von euch wissen es noch nicht... und fragen immer mal wieder bei mir nach, ob ich schon wieder gesund bin. Und dann fange ich an, herumzueiern. Da ich mit dem Herumrudern schon genug Zeit verbringe, möchte ich zukünftig nicht länger herumeiern, was meine Diagnose angeht. Und daher habe ich beschlossen, nun offen damit umzugehen:

**Ich bin damit beschäftigt, (m)eine Krebserkrankung zu bewältigen!**

Also habe ich beschlossen, alle, die es interessiert, an meiner Geschichte teilhaben zu lassen. Dazu nutze ich einen Comic, den ich im Krankenhaus begonnen habe und jetzt weiterführe. Gleichzeitig möchte ich anderen mit meiner Geschichte Mut machen. Es geht mir darum, auch in der fiesesten Krise einen Sinn zu sehen.

Ich habe ja zum Glück meinen Humor und einige Appetit-Wichtel zurückgewonnen. So habe ich genug Power, um dem Ganzen mit einer angemessenen Portion Ulk zu begegnen. Auch, weil es mir den Umgang mit meiner Situation leichter macht.

Für meine „Arschbombe in die Untiefen des Lebens“ nutze ich dieses Album. So könnt ihr den Comic auch chronologisch besser nachvollziehen.

Es grüßt euch tapfer :)

Sabine (von Freunden immer wieder als Stehaufmädchen bezeichnet)“

Die Reaktionen auf mein ständig wachsendes Album waren umwerfend!

Ich wurde permanent unterstützt und ermutigt. So viele Daumen, die für mich gedrückt wurden. Parallel dazu wurde ich ständig dazu ermuntert, mit diesem Comic-Tagebuch öffentlich rauszugehen.

Als ich dem humboldt Verlag mein Comic-Tagebuch schickte, war meine Programmleiterin und Lektorin Katja Koschate sofort Feuer und Flamme.

Da es sich bei humboldt jedoch um einen reinen Ratgeberverlag handelt, fragte sie mich, ob ich aus dem Stoff einen Ratgeber machen könnte. Und ich konnte.

So entstand „Krebs ist, wie man trotzdem lacht“, das am 31. August 2017 erschienen ist.

Das Comic-Tagebuch habe ich zeitgleich als eBook auf meiner Website zum kostenlosen Download angeboten.

**Was mich dazu bewegt, dieses Comic-Tagebuch als Printversion zu veröffentlichen:**

All die wunderbaren und positiven Rückmeldungen. Viele schrieben mir, dass sie das Tagebuch in einem Rutsch durchgelesen haben, weil sie nicht mehr aufhören konnten. Hier einige O-Töne:

*„Die Comics sind – bei allem Ernst der Lage – einfach der Brüller!!!*

*Definitiv ein Angriff auf meinen Schlaf, um 1:30 habe ich mich gezwungen zu schlafen statt weiterzulesen.“*

(Susika Lori, Betroffene)

*„Also, ich habe mich gleich festgelesen. Du schreibst einfach unglaublich gut!!! Das müsste ein Bestseller werden!“*

(Zamyat M. Klein, Autorin)

*„Habe Deine Seite durchstöbert, Dein Arschbombenbuch entdeckt und in einem Rutsch durchgelesen. Was für ein Spaß! Ich habe mir die verstopfte Nase freigelacht und konnte einfach nicht aufhören weiterzulesen.*

*Dein Humor ist umwerfend und nimmt dem Thema einen großen Teil der Dramatik.“*

(Dagmar Nalezinski, Lebens- und Sterbeamte)

*„Ganz toll! Mal was ganz anderes. Mir hat es gut getan, deine Geschichte(n) zu lesen.“*

(Norbert Tschulenk, Betroffener)

*Das ist das Beste, Traurigste, Lustigste und Berührendste, was ich je über #krebssteinArschloch gelesen habe!“*

(Inge Wollschläger, Notaufnahmeschwester, Bloggerin: Notaufnahmeschweste.com)

*„Habe deinen Comic verschlungen in einem durch ohne abzusetzen. Großartig!“*

(Sylvia Wonisch, Interessierte)

*„Gestern bin ich über Ihr Buch gestolpert, ganz unverhofft. Danach bin ich über Ihre Website gestolpert, ganz absichtlich. Dann habe ich heute Ihren Arschbomben-Comic verschlungen und mitgelitten und mitgelacht ... Der Comic ist nämlich wunderbar, ich habe ihn noch mehrmals gelesen, immer wieder Ausschnitte.“*

(Claudia Brinkmann)

*„Deine Comics finde ich super, es ist beeindruckend, wie toll Du das Wesentliche und genau das, worauf es ankommt in so wenigen Bildern ausdrücken kannst. Meinen Respekt hast Du für das Alles – und ich freu mich auf das nächste Buch!“*

(Stefanie Krüger, Betroffene)

*„Dieser Comic macht mir so viel Mut und bringt mich immer wieder zum lachen!“*

(Grit Harberg, Betroffene)

*„Ich hatte gestern einen sehr befreienden Lachflash!“*

(Maria Heidchen, Betroffene)

## Warum ich an den Erfolg des Comic-Tagebuchs glaube:

Bisher war das Tagebuch für ca. sechs Monate kostenlos als PDF zum Download auf meiner Website erhältlich, inzwischen habe ich es vom Netz genommen, um jetzt auf Verlagssuche zu gehen.

### Etwas Statistik:

Es wurde ca. 560 x heruntergeladen.

Die freiwilligen (!) Geldspenden betrugen insgesamt 355,50.

Sie kamen von 21 Personen.

Die höchste Spende betrug EUR 30,00, die niedrigste EUR 5,00.

### Layout:

Das Layout des Tagebuchs ist durch Walbaum Design professionell umgesetzt worden. Es kann theoretisch sofort in den Druck gehen.

### Lektorat und Klappentext:

Das Buch wurde professionell vom Stuttgarter Textbüro Strauß lektoriert. Ebenso gibt es einen Klappentext.

Gerade noch mitten im Klein-Klein des Alltags, den wir durchleben, meist ohne ihm allzu viel Aufmerksamkeit zu schenken, schubst uns plötzlich einer vom Fünfer des Lebens und man hat gerade noch Zeit, den ungebetenen Freiflug in eine Arschbombe zu verwandeln: BÄM!

Für die Hauptfigur dieses Comic/Text-Buchs heißt das: Schniepröten-Alarm im Bauch. Krebs! So unerwartet in die Untiefen des Lebens befördert, gilt es erst mal, nicht auf Grund zu laufen, und immer schön den Kopf über Wasser zu halten.

\*Aufgeben is' jedenfalls nicht!\*

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Anlauf nehmen: Wie das Ungemach begann	12
Güstrower-Krankenhaus-Grusel	14
Kurze Stippvisite in die Freiheit	16
Krankenhaus-Hopping	18
Achterbahn der Gefühle (mit Looping)	21
Kleine Grusel-Auszeit daheim	23
Anlauf nehmen für die OP	26
Hausdurchsuchung! Razzia! Nehmt alles Fiese mit! Alles!	28
Zum Kotzen!	30
Kleine Lichtblicke	32
Zuhause urkst es sich am schönsten	36
So vor mich hingedoof	38
Wo Schatten ist, muss auch Licht sein	40
Das pure Glück	44
Es wird haarig	45
Babyface	48
Mein Bäuchi (nix für zarte Gemüter)	51
Ein bisschen Normalität genascht	54
Blitzdiät	56
Schlapp wie sonstwas	58
Von Krokodils-Tränen und faulen Energie-Wichteln	61
Schwer wie Blei – aber probierfreudig	66
Leben, ich bejahe dich!	68
Reha rockt!	70
Bezugsgruppenezusammenfindung	74
Händchenhalten mit Doc H.	77
Shake & Tanz mit Schleck & Klong	82
Zurück in den Alltag katapultiert	85
Wohlfühltage in Mecklenburg	88
Work ohne Würg	94

Rank und schlank ins Schwabenländle	97
MRT: Muddi rockt Tumor!	101
Bye Bye Onkelchen	105
(Wieder)sehen mit (Un)bekannten	109
Vermausung, Grumpy und immer wieder ein kleines „Huhu“	112
„Na, wo leckt's denn, Frau Dinkel?“	118
Leckende Zombies	120
2016 war doch gar nicht sooooo schlecht...	124
Audienz beim Papst	128
Audienz beim Papst – Teil 2	130
+++ Eilmeldung +++	133
Freiheit für Knautschi!	134
I feel free(er)!	138
Sie sind entlassen!	142
Irgendwas ist immer – Trouble im Nierenbecken	144
Die dunkle Wolke	148
Wie im Thriller!	152
Drehbuchautor – günstig abzugeben!	156
Ferien mit Fuffzig	159
Flotter Frühling	162
Ich fühle mich wie ein kotzender Busch	166
Back in my Bäuchi	169
Vor der Chemo lass ich's krachen!	173
Eine neue Ära beginnt: #giggelchemo ***	177
Buchempfehlungen	180

## **Wer genau ist meine Zielgruppe?**

Meine Zielgruppe sind Erkrankte und Angehörige; auch die, die bereits meine Ratgeber „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“ und „Hochsensibel durch den Tag“ gelesen haben. Im Krebs-Ratgeber gibt es sogar einen Hinweis auf das Comic-Tagebuch.

Das Comic-Tagebuch ist für alle, die einen Blick hinter die Kulissen einer Krebserkrankung werfen möchten, jedoch einen, der Dank lakonischem Humor verkraftbar ist und nicht verschreckt. Alles ist liebevoll warm und humorvoll geschrieben, beginnend beim Diagnoseschock, über die erste Reha bis hin zur Gestaltung des neuen Alltags und dem Leben mit einem Rezidiv. Der Comic ist ungeschönt, so als würde ich Freunden einen Blick in mein Tagebuch gestatten. Sie würden verschwörerisch kichern und bisweilen mit den Ohren schlackern, ob der erlebten Anekdoten.

Doch nicht nur an Krebs erkrankte Menschen werden hier adressiert, sondern auch deren Partner, Freunde und Familienangehörige. Denn für das Umfeld ist der Umgang mit schwer erkrankten Menschen nicht immer einfach. Da braucht es einfach mal einen anderen Blick auf den ganzen Schlamassel.

Außerdem werden meine Bücher als so hilfreich und lustig empfunden, dass auch Ärzte, Therapeuten oder andere Helfer es gerne weiterempfehlen. Hier eine zwei ganz aktuelle Rückmeldungen meiner Operateurin und dem Leiter der Frauenklinik:

„Liebe Frau Dinkel,

ich habe gerade von Prof Müller Ihr Buch „Krebs ist wenn man trotzdem lacht“ in die Hände bekommen. Ich bin total begeistert. Es ist unglaublich positiv, informativ und macht Mut. Und ich würde mich sehr freuen, wenn wir Sie für eine Lesung gewinnen könnten.

Herzliche Grüße  
Ihre B. Schmalfeldt

Prof. Dr. Barbara Schmalfeldt  
Direktorin  
Klinik und Poliklinik für Gynäkologie  
Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf“

„Liebe Frau Dinkel,

eigentlich kann ich es ganz knapp zusammenfassen: Ich finde es fantastisch, was sie machen. Mir hilft der Blick aus der Sicht der Patienten ungemein und es ist schön, dabei auch noch Humor zu bewahren. Eine tolle Leistung, die natürlich auch ganz erheblich anderen Patientinnen hilft.

Und der Text für den Wettbewerb hat ganz sicher einen Preis verdient. Haben Sie eigentlich Kontakt zu Frau Schumacher-Wulf von MamamaMia? Ich denke sie würde sich sicher sehr über einen Beitrag für Ihr Magazin zum Ovarialkarzinom freuen.  
Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Volkmar Müller  
Stellvertretender Klinikdirektor, Leiter konservative gynäkologische Onkologie  
Klinik und Poliklinik für Gynäkologie  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf“

## **Was ist mein Ziel mit meinem Comic-Tagebuch?**

Ich möchte Menschen ermutigen, den Blick auf das Positive zu lenken und vor allem, auch angesichts einer fiesen Diagnose lachen zu können. Auch möchte ich aufzeigen, wie wertvoll Kreativität zur Bewältigung einer solchen Diagnose sein kann. Mein Weg ist das Schreiben und das Zeichnen, andere stricken, basteln, schreiben Songs oder formen Skulpturen.

Beim Lesen sollen sich positive Gedanken und Gefühle einstellen: Ermutigung, Stärkung, Trost, Galgenhumor, Selbstwirksamkeitserleben, Zuversicht, sich getragen und verstanden fühlen.

Es gibt viele hilfreiche und lustige Formulierungen und dazu auch passende Charaktere. Der Leser soll wissen, dass diese Erkrankung auch sehr viele kuriose und lustige Situationen mit sich bringen kann.

## **Die Machart und der Stil:**

Das Comic-Tagebuch hat einerseits einen soliden Gebrauchswert und zum anderen eine große Dosis Unterhaltungswert. Es ist im „Plauderton“ geschrieben, so als hätte ich dieses Tagebuch für eine gute Freundin oder einen guten Freund geschrieben. Liebevoll-humorvoll mit einer Prise Selbstironie.

Es ist gespickt mit Erfahrungen aus erster Hand und „Insider“-Tipps, die man sich sonst mühsam zusammensuchen muss, liebevoll-frech visualisiert und dadurch eine Wohltat für wunde Gemüter. Es handelt sich nicht um „Betroffenheitslyrik“, sondern es ist optimistisch, ohne die Probleme klein zu reden. Es ist flott und bildhaft geschrieben, von einer Betroffenen, die Freude daran hat, über sich selbst zu lachen, anderen Mut zu machen und die sich selber immer wieder am eigenen Schopf aus dem Sumpf zieht.

## **Marketing & Community:**

Durch meine ersten beiden im Humboldt Verlag erschienen Ratgeber („Hochsensibel durch den Tag“ und „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“) und den offenen Umgang mit meiner Erkrankung habe ich eine sehr große und treue Community gewonnen, die mir seit vielen Jahren auf Facebook, Twitter und Instagram folgt. Fast täglich kommen neue Follower hinzu.

Die Rezensionen auf Amazon und in zahlreichen Blogs sind großartig, sehr umfänglich und gründlich; immer wieder fragen LeserInnen nach, wann ich denn das nächste Buch und Cartoons veröffentliche.

Meine Website wird monatlich von bis zu 10.000 Menschen aus der ganzen Welt besucht (Deutschland, Österreich, Schweiz, USA, England, Frankreich)

Meine LeserInnen fühlen sich beim Lesen wohl, weil ich einen großen Wert auf „Bekömmlichkeit“ von Tabuthemen und einen humorvollen Plauderton lege. Bei mir gibt es keinen erhobenen Zeigefinger oder moralinsaure Jammerei, sondern das echte Leben, mit all seiner Alltagskomik.

Da das Tagebuch auch mit echten Protagonisten gespickt ist - die sich diebisch freuen, dass sie in meinem Buch als Comic-Zeichnung vorkommen - dürften diese ideale Multiplikatoren sein!

## Verkaufszahlen Stand: 25. Juni 2018

### Hochsensibel durch den Tag:

insgesamt 7.224

6.581 Print

+ 61 PDF

+ 582 ePub

### Krebs ist, wenn man trotzdem lacht:

insgesamt 3.339

3.242 Print

+ 14 PDF

+ 83 ePub

Macht zusammen **10.563** verkaufte Bücher zum Verkaufspreis EUR 19,99.

Der Humboldt Verlag schreibt dazu:

*„Wir hatten auch in diesem Jahr noch super Zahlen, z. B. Anfang 2018 über 700 Abverkäufe/Monat und im Juni schon fast 300. Also kein Titel, der so bald in der Versenkung verschwindet.“*

## Presseveröffentlichungen zu „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“ (Auszug)

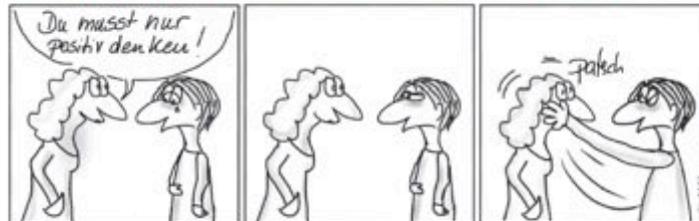




# EINLADUNG

## “Krebs ist, wenn man trotzdem lacht”

... unter diesem Motto laden wir herzlich zu einer interaktiven Lesung ein.



Die Hamburger Autorin Sabine Dinkel liest und erzählt aus ihrem gleichnamigen Mutmach-Buch für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Sie beschreibt darin ihren ganz eigenen Weg der Krankheitsverarbeitung mit viel Herz, Humor und ehrlichen Worten.

**„Dieses empfehlenswerte Buch ist ansprechend gestaltet, mit Zitaten und kleinen Cartoons durchzogen, die einen teils zum Lachen bringen aber auch zum Nachdenken anregen.“**  
skz-Informationssdienst

**„Und so begann ich zu lesen, die ersten fünfzig Seiten in einem Rutsch durch, dann immer wieder seitenweise, beim Frühstück, abends auf dem Sofa – und was soll ich sagen: es ist ein Vergnügen.“**  
Martina Kahlert

**„Es geht um Zuversicht. 208 Seiten lang. Ein Handbuch, wie Du in einer Scheißsituation Deine verdammte Zuversicht behältst.“**  
Julia Thoma

**„Ein Mutmachbuch, ein Ratgeber für den fremden Planeten und handfeste, selbstprobierte Tipps; das Ganze gespickt mit einer guten Portion Humor. Herausgekommen ist ein Buch, das ich meinen Patienten ohne zu zögern ab dem Moment einer Krebsdiagnose empfehlen würde.“**  
Kathrin Schmidt, Psychologin der Frauenklinik UKH Hamburg

**„Schon im ersten Kapitel begann ich zu kichern. Sabine Dinkel hat einfach einen ganz unachheimlichen Schreibstil, unglaublich komisch, ein bisschen schnoddrig, ehrlich, selbstironisch und voller Humor.“**  
Monika Hebrath

**„Dinkel hat sich im Krankenhaus ein Dufahlt-Ring mit Sätzen gebastelt, die sie von Besuchern nicht mehr hören konnte. „Du musst nur positiv denken“, „Du schaffst das schon“, „Andere sind noch schlechter dran“ oder „Die Haare wachsen doch wieder nach“. Ihren Umgang mit der Krankheit hat Dinkel in einem Buch beschrieben: „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“.“**  
Gerdien Meyer, Spiegel-Redakteurin

**„Sie hat es echt verdient, dass ihr Buch Verbreitung findet, in dieser Mischung aus Expertise und Know-how sowie persönlichen und dadurch enorm glaubwürdigen eigenen Erfahrungen mit dieser Erkrankung und auch persönlichem SBL, ist ihr Buch wohl einzigartig.“**  
Dr. phil. Reinhard Maria Fox, Psychologe und psychologischer Psychotherapeut

Die Lesung findet statt am 12.4.18 um 17.30 Uhr bei Susanne Dahncke, Coaching für Querdenker, im TuTech-Haus, Harburger Schloßstraße 6-12, 21079 Hamburg. Der Eintritt beträgt € 10,00. Um Anmeldung wird gebeten unter [gutentag@sabinedinkel.de](mailto:gutentag@sabinedinkel.de) oder [dahncke@coaching-fuer-querdenker.de](mailto:dahncke@coaching-fuer-querdenker.de).

Aktuell ist mir eine ganze Themenseite im Hamburger Abendblatt gewidmet worden, beste Platzierung (letzte Seite des Mantelteils):

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/krebs-ist-wenn-man-trotzdem-lacht-im-hamburger-abendblatt/>

# „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“

Mit der Diagnose eines bösartigen Tumors ändert sich von heute auf morgen alles. Sabine Dinkel weiß selbst am besten, wovon sie redet und worüber sie schreibt. Ein Mutmacher für kranke Menschen

ALEXANDER SCHÜLLER

**W**eiß man zu je-maligen sagen, den man irgendwo trifft und von dem man weiß, dass er schwer an Krebs erkrankt ist und daher mit sterblich hoher Wahrscheinlichkeit nicht an Altersschwäche sterben wird. Häufig findet man ein großes Elfenbein im Raum, aber der wird ganz bewusst übersehen – totgeschwiegen“, sagt Sabine Dinkel (61). Sie weiß um die sie Sprachlosigkeit, denn sie hat Krebs. Sie kennt aber auch die Alternative, diese schrecklichen Flakets wie „Du musst einfach positiv denken“ oder „Du darfst dich jetzt bloß nicht längen lassen!“ Oder gar die krasse Vorrede: „Warte da denn nicht zur Voroper!“ Sabine Dinkel lacht und trübselt ihre beiden Basen-Hündinnen Wilma und Frieda, die sich auf dem Pionier des Café Entenwerder 1 schmeißt in der Sonne räkelt. Abgesehen davon, dass es nicht Voroper sondern Früherkennung heißt, haben viele Menschen verständlicherweise Schwierigkeiten, wenn sie mit Krebskranken kommunizieren sollen“, sagt sie, „denn allein beim Wort ‚Krebs‘ kommt doch fast jedes automatisch der Tod in den Sinn.“ Da sei es nach der Schock-Diagnose nicht anders ergangen. „Ja, habe ich gedacht, das war’s dann wohl. Du wirst jetzt früher sterben“, sagt sie. Die Maus Alexei flog hinaus. „O ja, unsere erste Reaktion war schon eine gesunde Reaktion. Versöhnung.“

der Verdacht auf Eierstockkrebs in einem fortgeschrittenen Stadium erkrankte.

Doch einen genauen Aufschluss über den Schweregrad ihrer Erkrankung wird erst ein radikales Eingriff geben können – die Wertheim-Meigs-Operation, die schon 1947 erfunden wurde und seitdem stetig weiterentwickelt wird. Spätestens von diesem Moment an war im Leben von Sabine Dinkel nichts mehr so, wie es eben noch war. Es gab (und es gibt) nur noch ein einziges Thema. Dabei hätte die ehemalige Personalrätin in einem großen Hamburger Unternehmen, die inzwischen fast ein Jahrzehnt als selbstständige Business-Coachin und Existenzgründerin freiberuflich arbeitet, eigentlich die Druckfreiheit ihres ersten Buches „Hochschulzeit durch den Tag“ (Hanser, 2016) korrigieren müssen. Und sie hätte den großen Haushalt ihrer Eltern weiter aufräumen sollen; der Vater hatte als Tischler und Restaurator gearbeitet, „doch selbst nach unserem ersten privaten Flohmarkt, der super gelaufen war, sah es noch immer so aus wie in einem Möbelmuseum“, sagt Sabine Dinkel und rutscht auf der Holzbank ein Stückchen aus der Sonne heraus. Ihre Heutzutage durch die Chemotherapie garbierter, „doch selbst nach unserem ersten privaten Flohmarkt, der super gelaufen war, sah es noch immer so aus wie in einem Möbelmuseum“, sagt Sabine Dinkel und rutscht auf der Holzbank ein Stückchen aus der Sonne heraus. Ihre Heutzutage durch die Chemotherapie garbierter, „doch selbst nach unserem ersten privaten Flohmarkt, der super gelaufen war, sah es noch immer so aus wie in einem Möbelmuseum“, sagt Sabine Dinkel und rutscht auf der Holzbank ein Stückchen aus der Sonne heraus.

Die Ratgeber wurden mir entweder zu medizinisch, zu esoterisch oder einfach nur zu betrieblichsdüselig

„Noch gibt’s, glaube ich“, erregt Sabine Dinkel. Für einen kurzen Moment greifen sich die beiden an und sehen zum ersten Mal in die Augen. Sie sitzen zusammen durchs Leben, durch gute wie auch durch diese schlechten Zeiten. In ihren Schritten ist unter anderem ein Einheitsbleiler-Silberstrahl auf einem Flohmarkt zum ersten Mal begegnet und ein zweites Mal in einem Buch. Dann blieben beide wieder zurück in den November 2016, in die KMG Klinik Glöttow. Noch knapp vier Wochen, dann würde man ihren gesamten Bauchraum öffnen, ein radikaler Schritt vom Schambesuch hoch ins Innere. Brustspezialist und wenn sie dann nicht Stauden Narkose und mindestens 24 Stunden auf der Intensivstation aufwachen würde, dann würde sie endgültig erfahren, wie es wirklich um sie steht.

Denn Sabine Dinkel hatte ja nicht „geradehin Krebs“, sondern ein „Eierstockkarzinom“. Diese tödliche Tumorerkrankung der Eierstöcke wird in der Regel erst spät entdeckt, kommt viel zu spät, da sie zunächst keine größeren Beschwerden verursacht. Selbst in fortgeschrittenen Stadien treten oft nur Symptome auf, die als Anzeichen für harmlose Probleme im Magen-Darmbereich gedeutet werden, wie etwa Verdauungsbeschwerden. Dann hat der Tumor jedoch meistens schon sehr Metastasen gestreut, nicht selten bis hinaus in die Lunge.

### Die Wertheim-Meigs-Operation wurde bereits 1898 erfunden

Ihre adremerken Hausärztin war im November 2017 während einer Routineuntersuchung der geschwollene Bauch ihrer Patientin aufgetaucht. Sie vermutete eine akute Bauchmehrmehrheit (Kantore) und überwiegt sie in die Notaufnahme der KMG Klinik in Glöttow. Herzta sollte man erwidern, dass Sabine Dinkel, gebürtig Hamburgin, auf der Überbrückung aufgeschoben und die Maus Alexei Lachmann, ein schottischer Glasmeister, geboren in Bergedorf, assistierte in ihrem Wochenklinikum bei Sterblich in Mecklenburg-Vorpommern leben. Mehrere Untersuchungen später hatte sich

### Worauf Sie achten sollten

**Eierstockkrebs** (Ovarialkarzinom) ist die zweithäufigste bösartige Tumorerkrankung der weiblichen Geschlechtsorgane. Das Auftreten nimmt mit steigendem Alter zu. In mehr als zwei Drittel der Fälle wird die Erkrankung erst in einem fortgeschrittenen Stadium entdeckt, da über einen längeren Zeitraum zunächst keine Symptome auftreten. Die Beschwerden zeigen sich häufig erst im Spätstadium.

stetig festgestellt. Das relative Fünf-Jahres-Überlebensrate bei 40 Prozent, die mittlere Erkrankungsalter bei 70 bis zum 85. Lebensjahr steigen die Erkrankungsrate kontinuierlich an. Etwa eine von 68 Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Eierstockkrebs. Rund 20 Prozent der Erkrankungen sind auf einen genetischen Fehler zurückzuführen – wenn die Familie bereits ein Fall aufgetreten oder es häufig häufig zu Blaukreisläufungen gekommen ist.



Sabine Dinkel mit einer ihrer beiden Basen-Hündinnen im Café Entenwerder 1

den, reden und nochmals reden, selbst wenn es vielleicht nicht zu reden gibt.“ Beide wissen, dass eine Krebsdiagnose häufig zu einer großen Belastung für eine Beziehung werden kann. Sie kennen inzwischen genügend Paare, in denen es zumindest der gesunde Partner einfach nicht mehr schafft, mit einem todkranken Menschen an seiner Seite zu leben und deshalb ging „Altes Voreil gibt es allerdings auch“, sagt Sabine Dinkel, „es sind sehr unterschiedliche Menschen und unternehmen nur noch die Dinge, auf die wir gemeinsam richtig Bock haben.“ Aber auch der Freundes- und Bekanntenkreis verändert sich mit der Krankheit. „Ein

paar unserer eigenen Freunde sind inzwischen verstorben, während andere Menschen, von denen wir es so niemals erwartet hätten, plötzlich fest an unseren Seiten stehen“, sagt Sabine Dinkel. Dabei herrscht in dem Moment, als der Krebs sie aus dem Nichten heraus überfallt, persönlichen Problemen kein Mangel. Ihre Eltern waren nämlich erst gestorben, kurz nachher, ihre Mutter an einem bösartigen Hirntumor, einem Glioblastom. Sie hatte ihre Diagnose um zwei Jahre überlebt und sie hat es sich in der ganzen Zeit verboten, über ihre Erkrankung zu sprechen. Ich hatte nicht einmal Zeit, um meine Mutter und dann auch noch mit meinem Vater zu trauern“, sagt Sabine Dinkel, die es in den Wochen vor der OP dann irgendwie doch schaffte, ihr erstes Buch final korrigieren zu lassen.

Parallel habe ich tonnenweise Krebsliteratur verschlungen“, sagt sie, „doch dabei habe ich festgestellt, dass der überwiegende Teil dieser Ratgeber auf mich trocken wirkte – und wohl auch deswegen, weil so mancher ‚Feld-, Wald- und Wiesen-Chirurg‘ die Wertheim-Meigs-OP als persönliche Herausforderung und Bereicherung seines OP-Portfolios betrachten würde, verriet Sabine Dinkel.

Ihre eigenen Recherchen bezürzten sie darin, sich statt in Glöttow in einem der Onkologischen Spezialzentren operieren zu lassen, die sich auf Initiative der Deutschen Krebshilfe 2006 zum „Comprehensive Cancer Center Netzwerk“ (CCC) zusammenschlossen hatten. Die Synergie dieses Netzwerks sollte helfen, tragfähige Konzepte zu erarbeiten, um die Versorgung der Krebspatienten und die klinische Forschung zu verbessern.

### Eine 25-prozentige Chance, die nächsten fünf Jahre zu überleben

„Es ist ein sehr belastender Eingriff für die Patientin“, sagt Barbara Schmüdde, die Sabine Dinkel zum Anfang Dezember 2017 im Universitätsklinikum Eppendorf operierte. „und es ist von Vorteil, wenn der Chirurg auf diese Operation absolut spezialisiert ist und gemeinsam mit dem Anästhesisten ein erfahrenes Team bilden.“ Während des Eingriffs stellte die Professorin fest, dass die Metastasen des Tumors Sabine Dinkels Bauchhöhle bereits fest im Griff hatten. Zusätzlich zu den Eierstöcken musste die Chirurgie ihre Gebärmutter entfernen, einen Teil des Dickdarms, die Milz sowie Blinde- und Fettschlingen des Bauches einschließlich aller Lymphknoten und Becken-Lymphknoten.

Wenig später warnte Sabine Dinkel, wie sie stand. „JUGO III“ lautete die Klassifizierung nach dem Internationalen Richtlinien der „Fédération Internationale de Gynécologie et d’Obstétrique“, und das verriet sich nicht, sondern blühte eine 25-prozentige Chance, die nächsten fünf Jahre zu überleben. „Aber ich habe dann zum Glück sehr gut auf die Chemo reagiert. Ein Jahr war ich sogar

völlig Metastasen-frei, aber dann ist ‚Schneepeter‘ wiedergekommen. Jetzt habe ich die zweite Chemo hinter mich gebracht, und es sieht im Moment ganz gut aus, aber man weiß ja nie...“ „Schneepeter“ hat Sabine Dinkel ihren Krebs getauft, und die kraftvolle Chemotherapie nennt sie „Scholer“. Als während ihres Rechts der Verlag ansetzte, um sie – wegen des Erfolgs ihres ersten Buchs zu einem zweiten Buch zu überreden – enthielt Sabine Dinkel sich, keinen weiteren Ratgeber für hochsensiblen Menschen zu schreiben, sondern ein „Mut-mach-Buch“ für Krebskranke Menschen wie sie und deren geliebte Umfeld.

Dabei herausgekommen ist ein ebenso fundiertes, wie auch unterhaltsames, nicht selten sogar lustiges Werk mit dem etwas makabren Titel „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“. Darin schildert Sabine Dinkel all ihre persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse vom Leben mit Krebs, sie tut dies jedoch auf eine spielerische Weise, mit frischen Karikaturen, Grafiken und vor allem zahlreichen lebensnahen und handfesten Tipps, die es ihren Schicksalsgenossen – sowie deren Angehörigen, Freunden und Kollegen – ermöglichen sollen, das Gute im Schicksal zu entdecken. „Niemand spricht gern über diese Krankheit, an der so viele Patientinnen häufig schnell sterben“, sagt Krana Barbara Schmüdde, „dabei wäre es für die betroffenen Frauen so wichtig, dass ein Bewusstsein entsteht – und Sabine Dinkels realistische Sicht der Dinge hilft dabei sehr nachdrücklich.“ Ihre Patientinnen haben die Dinge beim Namen, und das unterscheidet dieses Krebsbuch von den vielen anderen, lobt die Hamburger Professorin.

### Es geht ihr darum, Erkrankte zu motivieren

Es seien häufig ja bloß die Kleinigkeiten, die einem Krebskranken ein Stück Lebensqualität zurückgeben können, sagt Sabine Dinkel, die mittlerweile auch die Chemotherapie-Selbsthilfegruppe am UKE mitorganisiert. „Selbst wenn man sich ständig mit dem eigenen, vorzeitigem Lebensende konfrontiert sieht, sollte man sich zum Beispiel ruhig mal etwas gönnen – so wie ich mir gerade dieses kleine Kleid gekauft habe.“ Sie schaut sich knisternd und lacht abstrichlich ein wenig kokett. „Aber es hilft enorm, auch in dieser Determination ganz bewusst auf sich selbst zu achten – und das kann man lernen.“ Am besten funktioniert das mit Humor.

Es geht ihr aber auch darum, Erkrankte dahingehend zu motivieren, während der Untersuchungen den Ärzten die richtigen Fragen zu stellen. Oder wie und warum sie sich professionelle psychologische Hilfe holen sollten oder wie die bereits erwähnte Sprachlogiker überwinden werden kann. „Perfektives Schwergen ist für Krebskranke richtig schön“, sagt Sabine Dinkel. Sie empfiehlt deshalb allen Sprachlosen, „as Iber offen und ehrlich rauszugehen, was ihnen bei der Situation nicht ankommt, und bloß mal zu fragen: ‚Macht es dir was aus, über deine Krankheit zu reden?‘“ Darauf antwortet sie, „entschiedlich häufig Gespräche, bei denen plötzlich selbst der Tod nicht mehr unbedingte Ausplankung werde.“

Sie selbst habe sich für die große Gemeinde des Lebens bereits das Hospiz in Harburg ausgesucht, denn dort sei es ihre beiden Hündinnen Wilma und Frieda auch als Überwachungsgehilfen willkommen. Noch aber sei es ja nicht so weit. „Die Situation ist ergebnislos, aber zu Hause will ich auf keinen Fall sterben“, sagt Sabine Dinkel, „zumindest möchte ich Alexei nicht allein. Und wenn es doch irgendwann einmal gelücken sollte, ist es meine letzte Bitte, dass die Trauerarbeit in bunten Ringel-T-Shirts an meinem Grab erscheinen. Sie sollen natürlich auch ein Stück Trauer, sie dürfen auch weinen, aber hinterher sollen sie ein kuschelndes Plätzchen – für meinen Mann.“

Sabine Dinkel = Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“, 160 Seiten, Humboldt Verlag, Hannover 2017, ISBN 978-3-360904120, Preis: 19,99 €

Ich wurde für die dpa interviewt, der Artikel wurde von diversen Zeitungen (Spiegel Online, Focus etc.) übernommen:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/wie-viel-einfluss-die-psyche-auf-eine-krebserkrankung-hat-mein-interview-fuer-die-dpa/>

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/positives-denken-kann-krebs-nicht-heilen-a-1189546.html>

Hier mein Buch in der Rheinpfalz-Zeitung:

[https://twitter.com/kontermann/status/967846196957065217/photo/1?ref\\_src=twsrc%5Etfw&ref\\_url=https%3A%2F%2Fwww.sabinedinkel.de%2Ffrisches-und-zeitloses%2Fkrebssistwennmantrutzdemlacht-erste-feedbacks-und-rezensionen%2F](https://twitter.com/kontermann/status/967846196957065217/photo/1?ref_src=twsrc%5Etfw&ref_url=https%3A%2F%2Fwww.sabinedinkel.de%2Ffrisches-und-zeitloses%2Fkrebssistwennmantrutzdemlacht-erste-feedbacks-und-rezensionen%2F)

Wirbelnde Lebensbilder | zu Gast im Podcast von Eigenstimmig:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/warum-mein-tod-in-lila-jogginghosen-traegt/>

ekz schreibt über mein Buch:

**Dinkel, Sabine:**

Krebs ist, wenn man trotzdem lacht : wie ich von heute auf morgen Krebs hatte und wieder zu neuem Lebensmut fand / Sabine Dinkel. - Originalausgabe. - Hannover : Humboldt, [2017]. - 208 Seiten : Illustrationen, schwarz-weiß ; 22 cm  
ISBN 978-3-86910-412-6 kt. : EUR 19.99

Die in Hamburg lebende Autorin ist Business Coach und selbstständige Beraterin. Gerade als Sie ihren ersten Ratgeber "Hochsensibel durch den Tag" (ID-A 12/16) veröffentlichte, erkrankte sie an Krebs, ein Schock für sie und ihre Familie. In diesem lebensnahen, Mut machenden Praxisratgeber beschreibt sie aus ihren eigenen Erfahrungen heraus mit viel Herz und ehrlichen Worten wie Humor ein Schlüssel zur Bewältigung dieser Krankheit sein kann. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf der psychisch-emotionalen Unterstützung, in dem sie u.a. erläutert, wie durch positive Wortwahl das Innere gestärkt wird und wie sich Patienten mental bestmöglich auf die oft langwierigen Untersuchungen und Behandlungen vorbereiten können. Ein weiteres Kapitel enthält für Angehörige wertvolle Tipps zum empathischen Umgang mit der betroffenen Person und sich selbst. Dieses empfehlenswerte Buch ist ansprechend gestaltet, mit Zitaten und kleinen Cartoons durchzogen, die einen teils zum Lachen bringen aber auch zum Nachdenken anregen. Ein weiterer Pluspunkt ist schließlich die übersichtliche Darstellung durch Infoboxen und Checklisten. (1)

Christoph Gärtner

Dann war ich in der MammaMia, die gibt es sowohl für Brust- als auch für Eierstockkrebs:

<https://i2.wp.com/www.sabinedinkel.de/wp-content/uploads/2017/08/Bildschirmfoto-2017-11-13-um-20.32.48.png>

Hier sammle ich viele Rezensionen, Blogbeiträge und O-Töne. Sie finden hinter vielen Links noch sehr lange und ausführliche Rezensionen:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/krebssistwennmantrutzdemlacht-erste-feedbacks-und-rezensionen/>

Artikel über meine Lebens- und Sterbeamtin und mich:

<https://www.domradio.de/themen/soziales/2017-11-02/claudia-cardinal-begleitet-als-sterbeamtin-menschen-im-abschied>

Eine etwas andere und sehr spannende Auseinandersetzung mit meinem Buch von Schreibcoach Gitte Härter:

<https://www.schreibnudel.de/2018/02/7-dinge-die-an-sabine-dinkels-ratgeber-bemerkenswert-sind/#more-31068>

Hier ein sehr persönlicher Leserbrief, der auch auf meiner Website steht:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/ein-sehr-persoenlicher-leserbrief-und-ein-beruehrendes-video-dazu/>

Ein Interview mit einer psychoonkologischen Beraterin, in dem ich sehr persönlich von mir erzähle:  
<https://www.youtube.com/watch?v=epv5gvu9TMI&t=6s>

Kleiner Einblick in meine Lesungen:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/von-einweg-schleppis-und-anderen-tabuthemen-kleiner-einblick-in-meine-lesungen/>

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/lesung-mit-plueschkrebszellen-appetitwichteln-und-cannabistropfen/>

Diese Lesungen sind gerade geplant:

<https://www.sabinedinkel.de/termine/>

Bei meiner letzten Chemotherapie startete ich die Aktion #giggelchemo:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/freudig-durch-die-chemotherapie-ein-selbstversuch/>

So habe ich mich aus dem November-Tief rausgeholt (der Monat meiner Diagnose):

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/meine-lebensgeisterstudie-vom-november-zum-lovember/>

„Persönliches“ ist die Rubrik auf meiner Website, die am häufigsten gelesen wird:

<https://www.sabinedinkel.de/tag/persoenliches/>

## **TV-Beiträge**

### **NDR**

Vor meiner Erkrankung war ich Protagonistin beim Tag der Norddeutschen:

[https://www.youtube.com/watch?v=AaxpqOq\\_FXg&list=PLKCYKyhwwgBFSn6U-Exu-dLnt5sv53RAH](https://www.youtube.com/watch?v=AaxpqOq_FXg&list=PLKCYKyhwwgBFSn6U-Exu-dLnt5sv53RAH)

### **RTL**

Vor meiner Erkrankung war ich mit meinen beiden Basset-Damen bei „Hund Katze Maus“ zu Gast.

Im März 2018 war ich in der 20-minütigen Dokumentation „Sterben gehört zum Leben dazu“. Im Anschluss daran bekam ich ganz viel Fanpost - über 100 Zuschriften! Aufgrund des großen Erfolgs, hat sich RTL ausnahmsweise dazu bereit erklärt, die Doku ab Juli 2018 auf Vimeo hochzuladen.

## **Lesungen und Workshops**

Ich halte interaktive Lesungen, die vor allem von Gesunden und Zugehörigen und natürlich von Krebserkrankten besucht werden. Da lese ich Anekdoten aus meinem Buch vor, zeige von der Perücke über den Inkontinenzschlüpfer bis hin zu Cannabis-Tropfen alles, was den Alltag leichter macht. Ich bezeichne sie als Infotainment.

## **Literaturwettbewerb der Stiftung Eierstockkrebs e.V. (Prof. Jahid Sehoul, Charité Berlin)**

Mit diesem Beitrag bin ich beim Literaturwettbewerb der Stiftung Eierstockkrebs unter den ersten 15 gelandet – von insgesamt ca. 135 Beiträgen:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/die-giggelchemo-mein-beitrag-zum-literaturwettbewerb/>

## Über die Autorin:

Sabine Dinkel, gebürtige Hamburgerin, Jahrgang 1967, bin selbstständiger Businesscoach, Existenzgründerberaterin und frisch gebackene [Buchautorin](#) („Hochsensibel durch den Tag“), als ich von heute auf morgen die Diagnose „Eierstockkarzinom, weit fortgeschritten“ erhalte. Nach diesem Satz war alles anders.

Da ich in meinem Leben bisher immer mit pragmatischen, spielerischen und humorvollen Strategien durch diverse existenzielle Krisen gegangen bin, sagte ich mir nach der eigenen Schockdiagnose: Meinen Humor kriegt der Arsch nicht. Dem zeig ich's!

Mit dem selbstgezeichneten Comic „Arschbombe in die Untiefen des Lebens“ fing die Krankheitsverarbeitung an und aus der Idee wurde der Ratgeber ["Krebs ist, wenn man trotzdem lacht: Wie ich von heute auf morgen Krebs hatte und wieder zu neuem Lebensmut fand."](#) entwickelt.

Inzwischen leitet ich in der Uniklinik Hamburg eine Selbsthilfegruppe für an Eierstockkrebs erkrankte Frauen und deren Angehörige. In meiner übrigen Zeit blogge ich, gebe Humor-Workshops, zeichne Cartoons und verbringe viel Zeit mit Mann und Hunden auf dem Land in Mecklenburg oder Dänemark.

### Kontakt:

Sabine Dinkel  
Röpraredder 22  
21031 Hamburg  
Tel. (01 76) 29 29 66 81  
[www.sabinedinkel.de](http://www.sabinedinkel.de)  
[gutentag@sabinedinkel.de](mailto:gutentag@sabinedinkel.de)



**Kurze Leseprobe:**

9. März 2016

## Hausdurchsuchung! Razzia! Nehmt alles Fiese mit! Alles!

Das war sie nun, die große OP.

5 Stunden waren angekündigt. 8 sind es geworden. Und ich mittendrin. Totaler Kontrollverlust.

Die Ärztinnen (es waren überwiegend Frauen) waren am Ende sehr erschöpft – aber auch wirklich total zufrieden mit dem Ergebnis. Das haben sie meinem Mann erzählt, der in der Aufwachstation sein durfte. Er sagte, das war nicht einfach nur „Zweckoptimismus“, nein, das war ehrliche Erleichterung.

Man erzählte mir ausgiebig, was alles rausgepopelt wurde. Ich kriegte davon jedoch so gut wie nix mit. Mir reichten die Worte *„Alles gut überstanden, Frau Dinkel.“*

Und die letzten 3 mm Doofmannsgehilfen muss die Chemo richten, die saßen zu dicht an irgendwas dran, was man nicht verletzen wollte.

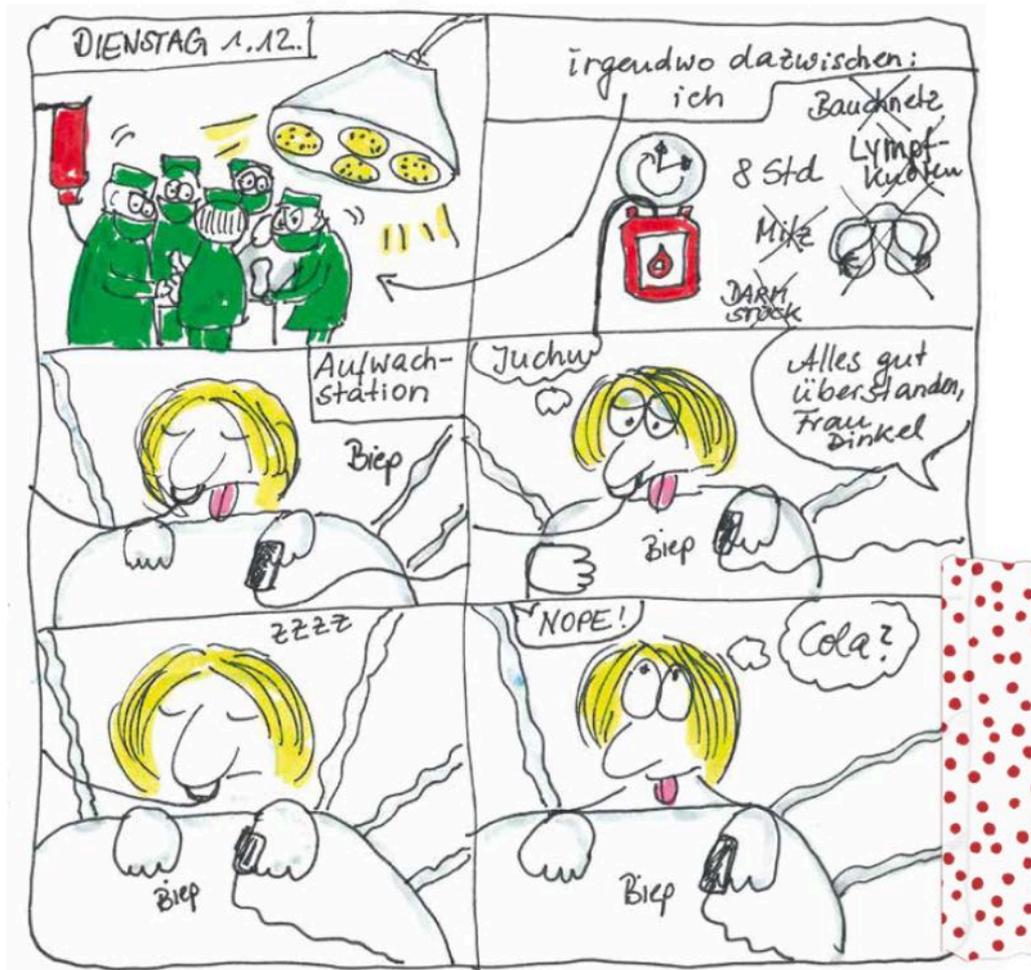
Mein Mann hat es mir dann später alles nochmal erzählt, als ich wieder klar bei Hirn war. Und im OP-Bericht steht alles ausführlich drin, da kann ich jederzeit nachlesen (will ich aber nicht).

Im Prinzip hatte ich beim Aufwachen aus der Monsternarkose nur einen Gedanken:

### COLA!!!

Ich wollte unbedingt eine eiskalte Cola trinken, am liebsten aus einem dünnwandigen Glas mit klimpernden Eiswürfeln. Und zwar pronto! Aber Pustekuchen. Das durfte ich logischerweise nicht – so direkt nach der OP. Stattdessen wurde milde gelächelt.

Unfassbar, welchen schrägen **Appetit-Wichtel** man mir da einoperiert hatte, immer wieder dachte ich an das verheißungsvolle Kaltgetränk.



Es folgten nun Tage, wo es nur darum ging, irgendwie zu sein und wieder zu Verstand zu kommen. Und vor allem: Stück für Stück das ganze Gebammel loszuwerden, was an allen möglichen Ecken aus mir rausguckte.

Ab und zu bekam ich ein „Täschchen“ Blut reingetropft, hinterher sah ich aus, als hätte ich Rotbäckchen getrunken.

Und immer wieder die Gedanken an eiskalte Cola...