

Maren Kiera-Nöllen

Leseprobe

Brustlos glücklich!



Ein Ratgeber für Frauen vor
und nach einer Mastektomie

- Tipps
- Perspektiven
- Erfahrungen

VERLAG
ESE

Brustlos glücklich!

erscheint im Herbst 2026.

Jetzt versandkostenfrei bestellen unter:

www.soeker-druckshop.de



Über die Autorin

Maren Kiera-Nöllen, Jahrgang 1973, ist Rechtsanwältin und Steuerberaterin. Sie lebt mit ihrem Mann im Rheinland. In ihrem ersten Buch „Das Schicksal ist eine Kackbratze und das Leben nach Krebs ist auch kein Ponyhof“ beleuchtet die Autorin ehrlich und mutmachend den Alltag nach überstandener Krebserkrankung.



Mit ihrem neuen Buch „Brustlos glücklich!“ wendet sie sich gezielt an Frauen vor und nach einer Mastektomie. Als selbst Betroffene teilt sie in ihrem bewusst „nicht-medizinischen Ratgeber“ wertvolle, praktische Tipps für ein selbstbewusstes Leben ohne Brüste.

Folgt Maren Kiera-Nöllen in den Sozialen Medien!

Maren Kiera-Nöllen

Brustlos glücklich!

Ein Ratgeber für Frauen vor
und nach einer Mastektomie

VERLAG
ESE

Die Textauszüge wurden für diese Leseprobe gekürzt.

Inhalt

Ausschnitte aus mit * gekennzeichneten Kapiteln finden sich in dieser Leseprobe

Vorwort*

- Kapitel 1: *Die Entscheidung zur Mastektomie
- Kapitel 2: Brüste im Fokus
- Kapitel 3: Tränen beim Rosenkohl
- Kapitel 4: Vor der Operation
- Kapitel 5: Abschiedsbrief an meine schönen Brüste
- Kapitel 6: Mitnahmelisten und Tipps für den
 Aufenthalt im Krankenhaus
- Kapitel 7: Private Zusatzversicherung
- Kapitel 8: Der erste Blick
- Kapitel 9: Nach der Mastektomie im Krankenhaus
- Kapitel 10: Entlassungstag
- Kapitel 11: Tipps für die ersten Tage zu Hause
- Kapitel 12: Wie nenn' ich das bloß?
- Kapitel 13: Und, was sagt dein Mann dazu?
- Kapitel 14: Rehabilitation nach einer Mastektomie
- Kapitel 15: Narbenpflege
- Kapitel 16: Ohne BH: völlig flach und herrlich
 unbeschwert

Kapitel 17:	Schönheit
Kapitel 18:	*Weiblich auch ohne Brüste
Kapitel 19:	Körperliche Veränderungen
Kapitel 20:	Am Strand
Kapitel 21:	Brustnarben öffentlich zeigen?
Kapitel 22:	Ringel-Shirt – eine Annäherung
Kapitel 23:	Sex ohne Brust? Geht!
Kapitel 24:	*Lustige Gespräche mit meinem Mann
Kapitel 25:	Der Blick der anderen
Kapitel 26:	Komisches Gehirn
Kapitel 27:	Dating ohne Brüste
Kapitel 28:	Klamotten-Tipps I – Allgemeines
Kapitel 29:	Klamotten-Tipps II – Basics ...
Kapitel 30:	Klamotten-Tipps III – ... und sonst so
Kapitel 31:	*Wechseljahre ohne Hormone
Zum Schluss	
Nachwort I	
Nachwort II	

Vorwort

Liebe Leserin,

Du hast bereits eine Mastektomie ohne Wiederaufbau hinter dich gebracht und bist jetzt einseitig oder beidseitig flach? Oder steht bei dir eine Brustoperation an und du musst dich noch entscheiden, ob du einen Wiederaufbau möchtest oder eben nicht? Dann bist du genau die Leserin, für die ich diesen Ratgeber geschrieben habe.

Ich hatte selbst eine beidseitige Mastektomie, habe also keine Brüste mehr, und weiß daher aus eigener Erfahrung, welche Herausforderungen nach einer Mastektomie bestehen. Einen Wiederaufbau meiner Brüste habe ich nicht machen lassen, bin also obenrum völlig flach und trotzdem richtig glücklich. Das Leben ohne Brüste ist anders als mit Brüsten – und meine Erfahrungen im Alltag nach der Mastektomie teile ich gerne mit dir. Zudem gebe ich in diesem Buch viele praktische Tipps und Impulse für das Leben ohne Brüste.

Wenn du bereits eine einseitige oder beidseitige Mastektomie hattest, können dir meine Erfahrungen und Tipps im Umgang mit der Brustlosigkeit helfen. Sofern du erst noch deine Entscheidung über den Umfang

deiner Mastektomie treffen wirst, kannst du mit diesem Buch einen Einblick in das Leben ohne Brüste bekommen. Das mag dir helfen, deine persönliche Entscheidung für oder gegen einen Wiederaufbau der Brüste zu treffen. ...

Kap. 1: Die Entscheidung zur Mastektomie

„Sie können prophylaktisch eine Brustablation machen lassen“, sagte meine Frauenärztin 2024 bei einer Untersuchung zu mir. Ich habe gar nichts verstanden und antwortete daher mit: „Hä? Abta was?“ Meine Frauenärztin erklärte mir dann, dass ich beide Brüste beidseitig vorsorglich entfernen lassen könne. Sie würde das in meiner Situation befürworten und mich hierbei gerne unterstützen.

Gedacht habe ich: „Meine Brüste entfernen? Geht's noch?“ Das habe ich aber wirklich nur gedacht. Gesagt habe ich: „Aha, wieso empfehlen Sie mir das? Ich dachte, das macht man bei Brustkrebs. Ich habe doch zum Glück gar keinen Brustkrebs.“ Die Ärztin hat mir dann ausführlich erklärt, dass die Brustablation, also die Mastektomie, das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, signifikant senken würde. Ausgeschlossen sei

Brustkrebs zwar auch nach einer Mastektomie nicht, aber das Risiko sei deutlich reduziert. Eine Mastektomie könne medizinisch indiziert sein bei Brustkrebs oder/und bei einer Genmutation oder/und bei bestimmten Krebsvorerkrankungen. In meinem Fall könne eine Mastektomie prophylaktisch durchgeführt werden und sie empfehle mir, dies zur Senkung meines Brustkrebsrisikos zu tun.

...

Die Frauenärztin erklärte mir dann, dass ich die Mastektomie mit einem Wiederaufbau der Brust mit einem Silikonimplantat durchführen lassen könne und dass ich auch die Brustwarze behalten könne, aber nicht müsse. Die Entscheidung ist mir überhaupt nicht schwergefallen, denn ich habe sofort gewusst, was ich will: Mastektomie ohne Wiederaufbau und ohne Erhalt der Brustwarzen. Keinen Wiederaufbau zu machen, war eine Gefühlsentscheidung, die sich für mich auch heute noch richtig anfühlt. Hinsichtlich der Brustwarzen habe ich mir gedacht, dass ich lieber so viel Gewebe wie möglich entfernen lasse, denn jedes Gewebe, das bleibt, ist potenzielles Gewebe für Krebs. Ob das medizinisch belegbar ist, weiß ich gar nicht, aber für

mich war das der Grund, meine Brustwarzen mitentfernen zu lassen.

...

Ich sagte zur Frauenärztin: „Ich möchte alles entfernen lassen, ohne Implantate und ohne Erhalt der Brustwarzen.“ Ich hatte damit gerechnet, dass sie mich zu einem Wiederaufbau der Brust überreden wollte, weil ja viele Frauen im Rahmen einer Mastektomie einen Wiederaufbau machen lassen, aber sie sagte: „Ich verstehe Sie absolut und ich unterstütze Sie vollumfänglich.“ Das fand ich richtig cool.

...

Meine Tipps für alle Leserinnen, die vor einer Mastektomie stehen:

- Frage zuallererst den Arzt oder die Ärztin, welche Möglichkeiten du aus medizinischer Sicht hinsichtlich Wiederaufbau und Erhalt deiner Brustwarzen hast. Je nach Indikation kann ein Wiederaufbau oder der Erhalt der Brustwarzen auch nicht empfehlenswert sein.
- Wenn du die Wahl hast, einen Wiederaufbau machen zu lassen oder eine Mastektomie ohne Wiederaufbau

durchführen zu lassen, horche in dich hinein, ob eine Mastektomie mit oder ohne Wiederaufbau für dich das Richtige ist. Dies gilt auch für den Erhalt deiner Brustwarzen. Es zählt nur, was du selbst denkst und fühlst. Es sind deine Brüste und nur du bestimmst.

Dein Nutzen:

- Eine Mastektomie kann das Risiko, in Zukunft (erstmalig oder nochmals) an Brustkrebs zu erkranken, signifikant verringern.
- Minderung der Angst vor (erstmaligem oder nochmaligem) Brustkrebs.

Kap. 18: Weiblich auch ohne Brüste

Weder vor noch nach der Mastektomie habe ich mir Gedanken darüber gemacht, ob ich denn ohne Brüste wohl noch „weiblich“ bin. Deshalb hat mich ein bestimmtes Erlebnis auch sehr überrascht: Eine Bekannte fragte mich, wie das denn aussehe, so ganz ohne Brüste. Da ich ihr nicht meinen nackten Oberkörper zeigen wollte, so nahe stehen wir uns nämlich nicht, habe ich ihr Bilder aus dem Internet gezeigt. Sehr mutige Frauen haben dort Fotos von ihren Oberkörpern nach der Mastekto-

mie ohne Wiederaufbau veröffentlicht. Diese Fotos haben mir vor der Mastektomie sehr geholfen, um einen Eindruck davon zu bekommen, wie ich nach der Operation aussehe. Diese Bilder habe ich nun also auch meiner Bekannten gezeigt. Daraufhin meinte sie: „Das sieht aber gar nicht mehr weiblich aus.“

Das verstehe ich nicht. Ich habe es weder damals verstanden, als meine Bekannte das gesagt hat, noch heute. Die Optik, also ob eine Frau sich mit großen oder kleinen Brüsten schöner findet, ist Geschmacksache (siehe Kapitel 17: „Schönheit“). Aber Weiblichkeit, finde ich, ist keine Geschmackssache. Und Weiblichkeit definiere ich nicht danach, ob jemand Brüste hat oder nicht. Eine Frau ist auch weiblich, wenn sie kleine Brüste oder eben gar keine Brüste hat. Die Brüste sind nicht entscheidend für die Weiblichkeit. Klar gehören Brüste als sekundäres Geschlechtsorgan zu einer Frau, aber zu einer Frau gehört doch noch viel mehr. Zu einer Frau gehört doch auch ihr Wesen, die körperlichen Rundungen, der ganze Körperbau und die Ausstrahlung. Ich habe mich nach der Mastektomie zu keinem Zeitpunkt weniger weiblich gefühlt als vorher. Ich bin eine Frau und das bin ich sehr gerne. Ob mit oder ohne Brüste. Völlig egal. Frau bleibt Frau.

...

Ich habe übrigens von einer anderen betroffenen Frau gehört, dass ihr Arzt vor der Mastektomie ohne Wiederaufbau auch von „Verstümmelung“ gesprochen habe. Diese Frau hatte sich die Entscheidung zur Mastektomie ohne Wiederaufbau im Vorfeld gut überlegt und dies teilte sie ihrem Arzt genau so mit. Daraufhin sagte er zu ihr, sie solle sich darüber im Klaren sein, dass sie sich „verstümmeln“ lasse und dass er ihr aus ästhetischen Gründen einen Wiederaufbau dringend empfehle. Geht's noch? Was war das denn für ein Vollidiot? Wenn eine Frau sich bewusst gegen einen Wiederaufbau entscheidet, dann hat ihr niemand reinzureden, finde ich! Und „verstümmelt“ hat sich diese Frau nun wirklich nicht! Also echt!

Solltest du irgendwann einmal das Gefühl haben, ohne Brust (nach einseitiger Mastektomie) oder ohne Brüste (nach beidseitiger Mastektomie) nicht mehr weiblich zu sein, zwinkere dir einfach im Spiegel zu. Dafür musst du dich gar nicht nackt vor den Spiegel stellen. Angezogen vor einem Spiegel zu stehen, der nur dein Gesicht zeigt, reicht völlig. Zwinkere dir zu und du wirst sehen, dass du dann automatisch lächelst – und zwar so, wie es nur Frauen tun. Sehr weiblich!

Meine Tipps für alle Leserinnen nach einer Mastektomie ohne Wiederaufbau:

- Lass dir nicht einreden, dass du jetzt nicht mehr weiblich seist. Die Schönheit ist Geschmacksache, die Weiblichkeit nicht.
- Lass dir nichts von „Verstümmelung“ einreden.
- Zwinkere dir im Spiegel zu.

Dein Nutzen:

- Selbstbewusstsein.
- Erkenntnis, (selbstverständlich!) weiterhin weiblich und eine Frau zu sein.

Kap. 24: Lustige Gespräche mit meinem Mann

Es gibt Gespräche mit meinem Mann, die in einer Partnerschaft ohne Mastektomie so niemals geführt werden. In einer Partnerschaft mit Beteiligung einer Frau ohne Mastektomie sind nämlich Brüste vorhanden – ob große oder kleine, ist egal, aber es sind nun einmal Brüste da. Meine Mastektomie hat zu, wie ich finde, echt lustigen Gesprächen mit meinem Mann geführt. Diese Gespräche wären sonst nie zustande gekommen

und sind situationsbedingt komisch. Ich teile diese Gespräche gerne mit dir, weil sie zeigen, wie die Brustlosigkeit Einzug in den Alltag findet, und dass man mit der Brustlosigkeit in einer Partnerschaft auch locker umgehen kann.

...

Der ausgeleierte Pullover

Meine Mastektomie hat im Winter stattgefunden und im Winter trage ich gerne Pullover. Als ich nach der Operation wieder zu Hause war und den ersten Pullover angezogen habe, war das noch recht mühsam. Bis dato hatte ich mich auf Sweatshirt-Jacken mit Reißverschluss beschränkt. Meine Achseln und Arme taten von der Operation noch etwas weh und in die Sweatshirt-Jacken bin ich gut rein- und auch wieder rausgekommen. Jetzt aber hatte ich das erste Mal – wenn auch etwas mühsam – einen Pullover angezogen. Ich betrachtete mich im Spiegel und fand, dass irgend etwas nicht stimmte. Um dies meinem Mann mitzuteilen, bin ich zu ihm hin und wir hatten folgendes Gespräch:

Ich: „Schau mal, der Pullover ist leider ausgeleierte. Ist da in der Wäsche etwas schiefgelaufen?“

Er: „Schatz, der Pulli ist nicht ausgeleiert. Er ist dir jetzt zu groß.“

Ich: „Oh.“

Bis zu diesem Zeitpunkt war mir gar nicht klar gewesen, dass der Wegfall meiner Brüste dazu führt, dass meine Oberteile nun zu groß sind. Nach meinem erstaunten „Oh“ haben wir dann beide gelacht. „Ausgeleiert“, ja klar ...

Meine Tipps für alle Leserinnen nach einer Mastektomie ohne Wiederaufbau:

- Mach die Brustlosigkeit nicht zum Tabuthema in deiner Partnerschaft. Sprecht miteinander darüber.
- Lach über lustige Situationen, die durch deine Brustlosigkeit entstehen. Das darfst du!
- Wenn dir danach ist, mache Witze über deine Brustlosigkeit.

Dein Nutzen:

- Lachen befreit und macht schön.
- Die Brustlosigkeit wird für dich normal. Das erhöht die Akzeptanz und dein Wohlbefinden.

Kap. 31: Wechseljahre ohne Hormone

Viele Frauen, die eine Krebserkrankung an den weiblichen Geschlechtsorganen, wie etwa Brust, Eierstöcke oder Gebärmutter haben, werden therapiebedingt in die Wechseljahre bzw. Postmenopause katapultiert. Weibliche Hormone, zum Beispiel Östrogene oder Progesteron, dürfen dann möglicherweise nicht eingenommen werden, weil sie kontraindiziert sind, also ein erhöhtes Krebsrisiko darstellen können. Aufgrund meiner Gebärmutterkrebserkrankung gehöre ich zu diesen Frauen, die in die Postmenopause befördert wurden und keine weiblichen Hormone nehmen dürfen.

Im Laufe der letzten drei Jahre habe ich für mich einiges gefunden, das mir gegen die Wechseljahrbeschwerden hilft. Ich habe all diese Dinge immer vorab mit meinen Ärzten abgestimmt. Da jeder Körper anders ist, empfehle ich auch dir, liebe Leserin, alles vorab mit deinen Ärzten abzuklären.

...

Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung, in deren Verlauf die Knochendichte abnimmt und die Knochen leichter bre-

chen. Frauen in den Wechseljahren und in der Postmenopause sind nach Auskunft meiner Frauenärztin häufiger von Osteoporose betroffen als andere Menschen.

Um Osteoporose vorzubeugen, hat mir meine Frauenärztin empfohlen, Gerätetraining im Fitnessstudio zu machen. Das macht mir zwar keinen Spaß, aber ich fühle mich nach dem Training besser. Und wenn das Ganze dann auch noch hilft, Osteoporose vorzubeugen, ist das eine gute Sache, finde ich.

Außerdem lasse ich regelmäßig mein Blut testen. Je nach Bedarf nehme ich dann zum Beispiel Vitamin D und Kalzium.

Und sonst

Klar gibt es noch viele andere Dinge, die allen Menschen, also auch Frauen in den Wechseljahren oder in der Postmenopause, gesundheitlich guttun: Bewegung, gesundes Essen, nicht rauchen, kein Alkohol und so weiter. Ich versuche, einen weitestmöglich gesunden Lebensstil einzuhalten. Aber mal ehrlich: So ein Stück Schokolade ist nun mal lecker. Und das gönne ich mir mit großem Genuss! Erst recht nach Krebs!

Fit ohne Hormone

Gelegentlich lese ich, dass Frauen, die ab den Wechseljahren keine zusätzlichen Hormone nehmen, gar nicht fit und gesund alt werden können. Nun, nach meiner Erfahrung stimmt das nicht, denn meine Oma hat keine Hormone genommen, war fit wie ein Turnschuh und wurde 97 Jahre alt. Ich hoffe daher, dass auch ich ohne zusätzliche Hormone fit altern darf und das wünsche ich dir, liebe Leserin, auch von ganzem Herzen!

Meine Tipps:

- Probiere gerne die vorstehenden Dinge zur Linderung der Wechseljahrbeschwerden aus.
- Frage Frauen in deiner Umgebung, ob diese noch ergänzende Tipps haben.
- Mache Gerätetraining zur Vorbeugung von Osteoporose.
- Lass mindestens einmal im Jahr dein Blut auf Vitamin D, Kalzium usw. checken.
- Führe einen gesunden Lebensstil – und vergiss dabei nicht, Spaß zu haben und das Leben zu genießen!

Dein Nutzen:

- Verbesserung der Lebensqualität während der Wechseljahre.
- Die Chance, gesund und fit zu altern.

Impressum: _____

Verlag: Enno Söker (ESE)
Marienkamper Straße 1
26427 Esens, Tel. 0 49 71/91 05-0
info@soeker-druck.de
www.soeker-druck.de

Fotos: PicturePeople GmbH

Umschlaggestaltung: Verlag Enno Söker, Esens

Herstellung: Satz, Druck und Gesamtherstellung
Enno Söker, Esens

© Enno Söker Esens (ESE). Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlages.

Printed in Germany.

ISBN: 978-3-941163-53-9

Brustlos glücklich!



Dieses Buch ist ein Ratgeber für Frauen, der Mut zur Brustlosigkeit macht.

Autorin Maren Kiera-Nöllen hatte vier Mal Krebs und hat eine beidseitige Mastektomie erhalten. Sie hatte sich gegen einen Wiederaufbau der Brüste entschieden, ist also „flach obenrum“.

Dieses Buch ist sowohl eine Entscheidungshilfe für Frauen, die etwa wegen Brustkrebs vor einer Mastektomie stehen, als auch ein praktischer Ratgeber für das Leben ohne Brüste.

Bin ich ohne Brüste noch eine Frau? – Klaro!

Bin ich ohne Brüste noch schön? – Jawoll!

Bin ich ohne Brüste noch weiblich? – Sowas von!

Was kann ich ohne Brüste anziehen? – Ziemlich viel!

Wie fühlt es sich an ohne Brüste? – Herrlich unbeschwert!

Kann ich ohne Brüste glücklich sein? – Auf jeden Fall!

Die Autorin beschreibt das Leben nach einer Mastektomie vom Krankenhaus über körperliche Veränderungen und Partnerschaft sowie Dating bis hin zu Fragen, die sich nur eine Frau ohne Brüste stellen kann.

Ein Buch, das die Entscheidungsfreiheit und das Selbstbewusstsein von Frauen vor und nach einer Mastektomie stärkt!