

RATGEBER
Brustkrebs

Ihr Exemplar für zuhause

GUT LEBEN TROTZ BRUSTKREBS

Aus dem Verlag von LEBEN? Leben!

Fachwörter leicht erklärt

adjuvante Therapie
unterstützende Behandlung

Biopsie
Entnahme einer Gewebeprobe

Epithese
Hilfsmittel zum Ausgleich der fehlenden Brust

Fatigue
krankhafte Erschöpfung

Grading
Bewertung, wie stark Krebszellen verändert sind

HER2
Eiweiß, das das Krebswachstum fördern kann

Hormonrezeptor
Empfangsantennen auf den Tumorzellen, die auf bestimmte Hormone reagieren

Hormonrezeptor-positiver Tumor
Tumor, der durch Hormone wächst

Karzinom
Krebs

Lokalrezidiv
Wiederauftreten der Erkrankung an derselben Stelle

Lymphknoten
Filterstation für Gewebewasser (Lymphe)

Lymphödem
Schwellung durch Gewebewasser (Lymphe)

maligne
bösartig

Mamille
Brustwarze

Mammakarzinom
Brustkrebs

Mammografie
Röntgen der Brust

Mastektomie
Entfernung der Brust

Metastase
Tumorabsiedlung in andere Organe

Mutation
Veränderung in einem Gen

neoadjuvante Therapie
Behandlung vor der Tumoroperation

Radiotherapie
Strahlentherapie

Rezidiv
Wiederauftreten einer Erkrankung

Staging
Untersuchung der Größe und Ausbreitung eines Tumors

Tumor
Schwellung; kann gut- oder bösartig sein

Zytostatika
Medikamente zur Chemotherapie, die das Wachstum von Krebszellen verhindern

RATGEBER
Brustkrebs



Foto: iStock.com–Armand Burger

Basisinformationen

4 Was ist Brustkrebs?
5 Untersuchungen
6 Aufbau der Brust
7 Wissen über den Tumor

Behandlung

10 Behandlungsmöglichkeiten
14 Rehabilitation – zurück in den Alltag
15 Nachsorge
16 Therapieerfahrungen einer Patientin

Nebenwirkungen und Folgen

18 Kribbelnde Hände und brennende Füße
20 Haarausfall
21 Hautpflege während der Tumortherapie
23 Weitere Folgen
26 Linderung von Wechseljahresbeschwerden
29 Schwellung von Arm und Hand

Leben mit und nach der Erkrankung

31 Sich wieder wohl fühlen
34 Wenn die Seele leidet
35 Unterstützung im Haushalt
36 Lebensqualität erhöhen
38 Onkologische Kosmetik

Rat und Hilfe

39 Adressen aus der Selbsthilfe
39 Impressum
40 Leben? Leben! kostenfrei bestellen

Das Heft digital lesen?
Informationen unter **www.gfmk.de**

Was ist Brustkrebs?

Brustkrebs (Mammakarzinom) ist eine bösartige Veränderung in der Brust. In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 75.000 Frauen. Es ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen.


Foto: Pixel-Shot-stock.adobe.com

Brustkrebs kann in allen Bereichen der Brust entstehen. Deshalb gibt es nicht einen eindeutigen Hinweis für die Erkrankung. Mögliche Anzeichen sind:

- Schwellungen in Brust oder Achselhöhle
- Verhärtungen
- Veränderungen der Brustwarze (z. B. Einziehung)
- Absonderungen aus der Brustwarze (z. B. eitriges Sekret)
- Größenunterschiede der Brüste
- Hautveränderungen (z. B. Rötung)
- Schmerzen in der Brust
- auffällige Unterschiede der Brüste beim Anheben der Arme

Diese Anzeichen bedeuten nicht automatisch Brustkrebs. Sie können auch andere Ursachen haben, z. B. eine Infektion. Trotzdem sollten sie in der Frauenarztpraxis abgeklärt werden.

Je früher Brustkrebs festgestellt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Deshalb ist es wichtig, Veränderungen früh zu erkennen.

Frauen sollten ihre Brust regelmäßig selbst abtasten. So erfahren sie, wie sich ihre Brust normalerweise anfühlt. Dann lassen sich eventuelle Auffälligkeiten leicht feststellen.

Empfohlen wird eine Selbstuntersuchung einmal im Monat am besten eine Woche nach der Menstruation. Nach den Wechseljahren können Frauen dafür einen festen Tag im Monat wählen. Betrachten Sie sich dabei am besten vor dem Spiegel und achten Sie auch auf Hautveränderungen.

Einen Tumor kann man erst ab einer Größe von etwa 1 bis 2 Zentimetern ertasten. Er fühlt sich oft hart an und hat eine unregelmäßige Form. Auch die Lage spielt eine Rolle. Knoten direkt unter der Haut lassen sich meist leichter ertasten.

Untersuchungen

Mammografie

Als Mammografie wird das Röntgen der Brust bezeichnet. Dabei wird die Brust zwischen zwei Plexiglasscheiben leicht zusammengedrückt. Anschließend werden zwei Röntgenbilder gemacht: einmal von oben und einmal von der Seite.

Die Bilder können Veränderungen im Brustgewebe zeigen, z. B. kleine Kalkablagerungen. Auch Auffälligkeiten, die auf Brustkrebs hinweisen können, lassen sich so erkennen.

Die Tomosynthese, auch 3D-Mammografie genannt, ist eine technische Weiterentwicklung der Mammografie. Hierbei werden mehrere Aufnahmen aus verschiedenen Winkeln aufgenommen.

Ultraschall (Sonografie)

Je nach Dichte des Gewebes werden Ultraschallwellen unterschiedlich stark reflektiert. Dadurch entstehen helle und dunkle Bereiche im Ultraschallbild. Zusätzlich zur Tastuntersuchung können Ultraschallbilder genaueren Aufschluss über ertastete Knoten geben. Auch unklare Ergebnisse aus der Mammografie lassen sich damit weiter abklären.

Magnetresonanztomografie (Mamma-MRT)

Die Magnetresonanztomografie (MRT) wird eingesetzt, wenn zusätzliche Informationen benötigt werden, z. B. zur Größe des Tumors. Sie ist besonders sinnvoll bei sehr dichtem Brustgewebe, vor allem bei jüngeren Frauen. Auch bei Brustimplantaten kann sie hilfreich sein.

Zunächst werden Bilder ohne Kontrastmittel gemacht. Danach wird ein Kontrastmittel gegeben und die Untersuchung wiederholt. Ein MRT ist keine Kassenleistung. Deshalb sollte die Kostenübernahme vorher mit der Krankenkasse geklärt werden.

Entnahme von Gewebe (Biopsie)

Bei einer Biopsie wird eine Gewebeprobe aus der Brust entnommen. Die Probe wird anschließend in der Pathologie unter dem Mikroskop untersucht. So lässt sich feststellen, ob eine Veränderung gutartig oder bösartig ist.

Genetische Beratung bei erhöhtem Risiko für familiären Brustkrebs

In bestimmten Situationen kann eine genetische Beratung sinnvoll sein, z. B. wenn in der Familie Brustkrebs vor dem 36. Lebensjahr aufgetreten ist. Nach einer ausführlichen Beratung kann eine Untersuchung auf bestimmte Genveränderungen (Mutationen) erfolgen, z. B. BRCA1, BRCA2 oder PALB2.

Sollte eine genetische Testung angezeigt sein, so kann das Testergebnis einen Hinweis darauf geben, ob eine genetische Veranlagung vorliegt. In diesem Fall kann das Risiko für Brustkrebs erhöht sein. Hierzu sollten Sie eine fachärztliche Beratung in einem spezialisierten Zentrum (Familiäre Brust- und Eierstockkrebszentren) einholen.

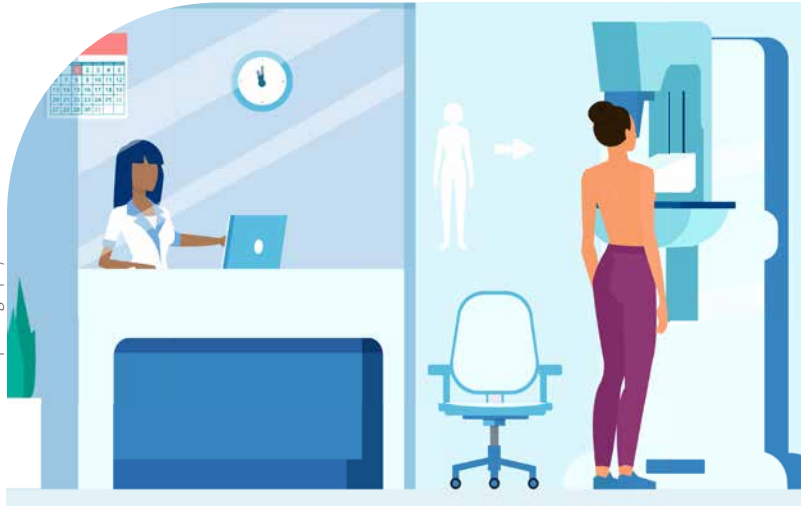


Foto: iStock.com-Siphotography

Aufbau der Brust

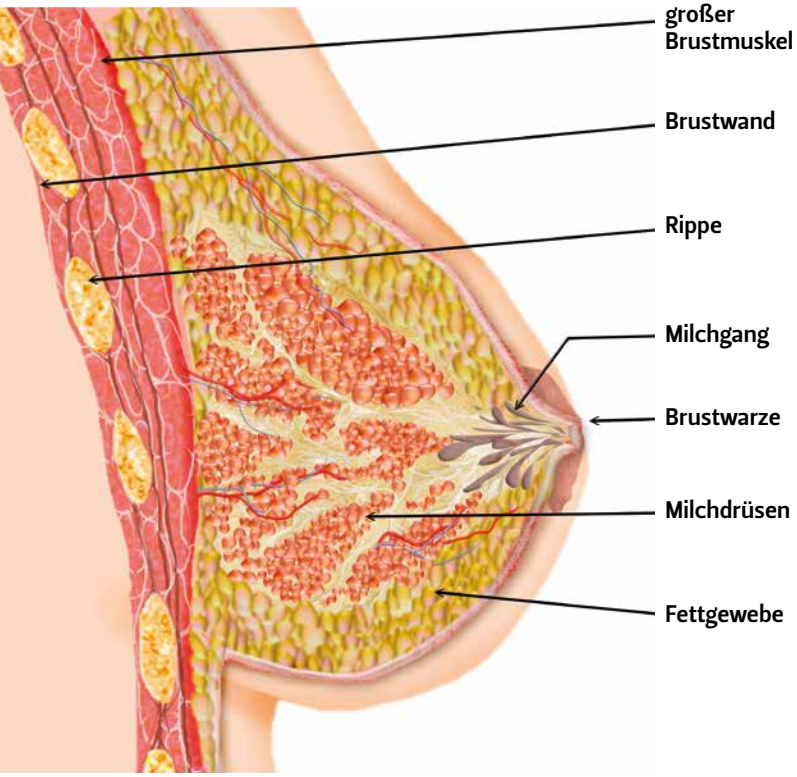


Foto: elvira gerecht–stock.adobe.com

Die Brust (lateinisch: Mamma) besteht aus Bindegewebe, Fettgewebe und Drüsengewebe. In jüngeren Jahren haben Frauen in der Regel mehr Drüsengewebe. Mit dem Alter nimmt der Anteil an Fettgewebe zu.

Das Brustgewebe besteht aus vielen traubenförmigen Drüsen. Diese sind jeweils von Fettgewebe umgeben. Mehrere Drüsen haben einen gemeinsamen Milchgang. Über diese Milchgänge wird nach einer Geburt die Milch zur Brustwarze geleitet.

Auch die Milchgänge sind von Fettgewebe umgeben. Die Menge an Fettgewebe bestimmt Form und Größe der Brust. Sie ist bei jeder Frau anders.

Außerdem wird die Brust von vielen Nerven sowie Blut- und Lymphgefäßen durchzogen.

Veränderung im Menstruationszyklus

Von der ersten Regelblutung bis zur Menopause beeinflussen die Hormone Östrogen und Progesteron das Brustgewebe.

Vor der Regelblutung schwillt das Gewebe an und die Milchgänge weiten sich. Gleichzeitig wird mehr Flüssigkeit gespeichert. Viele Frauen bemerken ein Anschwellen der Brust in dieser Zeit. Sie kann auch empfindlich oder schmerzhaft sein. Nach der Menstruation klingen diese Beschwerden meist wieder ab.

MELISSA WEFERS
#DuBistWertvoll
MEHR INFOS & TERMINBUCHUNG
Oberhausen | Wesel
info@melissa-wefers.de
melissa.wefers
Permanent Make-up.
Med. Brustwarzentätowierung.*
3D Areola Prothetik.
Onkologische Kosmetik.
*Gerne unterstütze ich Dich bei der Kostenübernahme durch Deine Krankenkasse.
SEELENBEAUTY BY MELISSA WEFERS
Für äußere Strahlkraft und inneres Gleichgewicht. Erlebe individuelle Schönheit, die heilt – vom perfekten Augenblick bis zum neuen Selbstgefühl.

Wissen über den Tumor



Foto: vitanovski-stock.adobe.com

Die Eigenschaften des Tumors liefern wichtige Hinweise für die Behandlung. Je genauer der Tumor eingeordnet werden kann, desto besser kann die Therapie auf die einzelne Patientin abgestimmt werden.

Ausbreitung des Tumors (Staging)

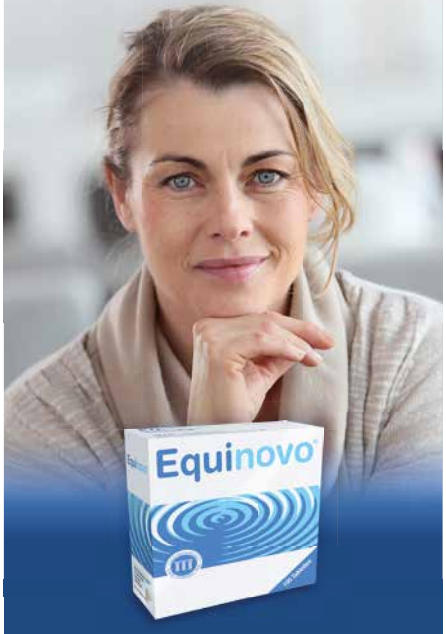
Um festzustellen, wie weit sich der Tumor ausgebreitet hat, wird das sogenannte TNM-System verwendet. Diese Faktoren sind wichtig für die Einschätzung des Krankheitsverlaufs.

- **T** beschreibt die Größe des Tumors
- **N** zeigt, ob Lymphknoten befallen sind (Nodalstatus)
- **M** gibt an, ob Metastasen vorhanden sind

Die Tumorgröße wird in Stufen eingeteilt:
- **T1:** Tumor bis zu 2 cm groß
- **T2:** Tumor ist zwischen 2 und 5 cm groß
- **T3:** Tumor größer als 5 cm
- **T4:** Tumor hat sich auf Brustwand oder Haut ausgebreitet

Der Lymphknotenstatus reicht von **N0** (keine befallenen Lymphknoten) bis **N3**. N1 bis N3 bedeutet, dass in den nächstgelegenen Lymphknoten Metastasen vorhanden sind. »

Equinovo®
tut mir gut!



• Therapien begleiten
• Lebensqualität verbessern

Equinovo®
Einmalgabe: 1x2 Tabletten täglich
50 Tabletten (PZN 8820547)
150 Tabletten (PZN 8820553)

Equizym® MCA
Mehrfachgabe über den Tag verteilt: 4x1 oder 2x2 Tabletten
100 Tabletten (PZN 6640019)
300 Tabletten (PZN 7118928)

Equinovo®/Equizym® MCA ist eine Spezialkombination mit Selen, Vitamin B2, pflanzlichen Enzymen und lektinhaltigem Linsenextrakt. Das Produkt ist nicht zur Behandlung, Heilung und Vorbeugung von Krankheiten bestimmt. Vertrieb: Kyberg Pharma Vertriebs-GmbH, Keltenring 8, 82041 Oberhaching. Weitere Informationen unter: www.yacare.info

Bei **M0** sind keine Metastasen vorhanden, bei **M1** wurden Metastasen entdeckt.

Beschaffenheit des Krebsgewebes

Nach der Biopsie wird das Tumorgewebe im Labor untersucht. Dabei wird geschaut, wie stark sich die Krebszellen von gesunden Zellen unterscheiden (Grading). Je höher der Wert, desto aggressiver wächst der Tumor.

- **G1:** Zellen ähneln gesunden Zellen, wachsen langsam
- **G2:** Zellen weisen Veränderungen auf, das Wachstum ist beschleunigt
- **G3:** Zellen sehen stark verändert aus, wachsen schnell

Wachstumsgeschwindigkeit: der Proliferationsmarker Ki-67

Wie hoch die Zellteilungsrate einer Brustkrebserkrankung ist, kann man auch mit dem sogenannten Proliferationsmarker Ki-67 feststellen. Liegt er unter 10 Prozent, wächst der Tumor langsam. Bei einem Wert von über 25 Prozent wächst der Tumor schnell.





Foto: luchschenF-stock.adobe.com

Anhand von Ki-67 werden Tumoren in Luminal A-like (Ki-67 ist niedrig) und Luminal B-like Tumoren (Ki-67 ist hoch) unterteilt. Dieser Faktor hilft bei der Entscheidung für oder gegen eine Chemotherapie.

Tumorbiologie: hormonempfindlich, HER2-positiv oder triple-negativ

Tumoren unterscheiden sich auch darin, wodurch ihr Wachstum gesteuert wird. Ist der Tumor hormonempfindlich, reagiert er auf die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron. Dann wird der Tumor als ER+ (Östrogenrezeptor-positiv) oder PR+ (Progesteronrezeptor-positiv) bezeichnet. Das trifft für mehr als 70 Prozent der Brustkrebsfälle zu.

HER2 ist ein Eiweiß, das eine wesentliche Rolle beim Zellwachstum und der Zellteilung spielt. Er steht für Humaner epidermaler Wachstumsfaktorrezeptor 2. Tumorzellen mit einer erhöhten Menge an HER2 bezeichnet man als HER2-positiv.

Wenn der Tumor triple-negativ ist, hat er weder Hormonrezeptoren noch weist er HER2-Antigene auf der Zelloberfläche auf. Das bedeutet, dass weder eine antihormonelle Therapie noch eine gegen HER2 gerichtete Antikörpertherapie eingesetzt werden kann. Hier sind in der Regel eine Chemotherapie und Immuntherapien erforderlich.



Für mehr Lebens-qualität!

Hormonfrei wirksam
bei trockener Vagina





Einfache Anwendung

Vagisan FeuchtCreme **Cremolum**

- Lindert schnell **Trockenheitsgefühl, Juckreiz, Brennen**
- **Hilft bei Schmerzen beim Sex**
- **Einfache Anwendung** ohne Applikator
- **Klinische Studie**[1] belegt Wirksamkeit & Verträglichkeit

[1]Kennung für clinicaltrials.gov: NCT05211505

www.vagisan.de

Merkzettel für die Apotheke
Vagisan FeuchtCreme Cremolum
16 Vaginalzäpfchen, PZN 10339834



Foto: iStock.com-Hiraman

Behandlungsmöglichkeiten

Zur Behandlung von Brustkrebs kommen verschiedene Verfahren zum Einsatz. Dazu gehören Operation, Bestrahlung, Chemotherapie, Antihormontherapie und sogenannte zielgerichtete Therapien. Welche Behandlung infrage kommt, hängt u. a. vom Krankheitsstadium ab. Oft werden mehrere Verfahren miteinander kombiniert.

Brusterhaltende Operation

Bei Brustkrebs ist in der Regel eine Operation notwendig. Bei vielen Frauen kann die Brust erhalten bleiben. Ob das möglich ist, hängt u. a. von der Größe des Tumors und Brustgröße sowie dem Wunsch der Patientin ab.

Dabei entfernt die Operateurin oder der Operateur das Tumorgewebe im gesunden Gewebe. Ziel ist es, die natürliche Form der Brust möglichst zu erhalten.

Das entnommene Gewebe wird anschließend unter dem Mikroskop untersucht. Wichtig ist, dass die Schnittränder frei von Tumorzellen

sind. Werden dort noch Krebszellen gefunden, kann eine weitere Operation notwendig sein.

Mastektomie: Vollständige Entfernung der Brust

Bei einer Mastektomie wird das Brustgewebe vollständig entfernt (Amputation). Dieser Eingriff wird meist empfohlen, wenn sich viele kleine Tumoren in unterschiedlichen Bereichen der Brust befinden, die Voraussetzungen für eine brusterhaltende Operation nicht gegeben sind oder eine Brusterhaltung nicht gewünscht wird.

Entfernt werden Brustdrüsen- und Bindegewebe. Manchmal müssen auch Haut, Brustwarze und Warzenhof entfernt werden.

Bei einer subkutanen Mastektomie wird nur das Brustdrüsengewebe entfernt und der Hautmantel bleibt erhalten. Dann kann oft in der gleichen Operation ein Implantat (Brustprothese) eingelegt werden.

Wenn eine Patientin einen späteren Brustaufbau (Brustrekonstruktion) wünscht, kann diese während der Operation oder ggf. zu einem späteren Zeitpunkt (zweizeitig) durchgeführt werden.

Operative Therapie der Achselhöhle

Die Behandlung der Lymphknoten in der Achsel ist heute deutlich schonender als früher. Ziel ist es, nur so viele Lymphknoten zu entfernen, wie notwendig sind.

Ist die Achsel unauffällig, reicht meist die Entfernung weniger sogenannter Wächterlymphknoten aus. Bei manchen Patientinnen mit einem frühen Brustkrebs kann oft auf eine Lymphknotenoperation verzichtet werden.

Sind wenige Lymphknoten befallen, muss die Achsel häufig nicht mehr vollständig ausgeräumt werden. Dadurch kann das Risiko für Lymphödeme, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen deutlich verringert werden.

Welche Behandlung im Einzelfall sinnvoll ist, richtet sich nach den Eigenschaften des Tumors, dem Befall der Lymphknoten und der geplanten Gesamttherapie.

Strahlentherapie

Nach der Operation folgt häufig eine Strahlentherapie. Sie soll Krebszellen zerstören, die möglicherweise in der Brust zurückgeblieben sind. Besonders wichtig ist die Bestrahlung nach einer brusterhaltenden Operation.

Die Behandlung erfolgt ambulant in einer Klinik oder Praxis. Sie beginnt meist einige Wochen nach der Operation oder einer Chemotherapie und dauert häufig etwa drei Wochen.

Bei einer sogenannten Boost-Bestrahlung erhält der Bereich, in dem der Tumor saß, eine höhere Strahlendosis.

Chemotherapie

Eine Chemotherapie soll verhindern, dass sich Krebszellen im Körper ausbreiten und Absiedlungen (Metastasen) bilden.

Die Behandlung erfolgt meist ambulant und dauert häufig etwa 18 bis 24 Wochen. Je nach Therapieplan findet sie wöchentlich, zweiwöchentlich oder alle drei Wochen statt. Teilweise wird sie mit zielgerichteten Medikamenten kombiniert.

Vor allem bei triple-negativem und HER2-positivem Brustkrebs wird die Chemotherapie häufig schon vor der Operation eingesetzt. Fachleute sprechen dann von einer neoadjuvanten Therapie.

Dadurch lässt sich beobachten, wie gut der Tumor auf die Behandlung anspricht. Außerdem können große Tumoren verkleinert werden. So wird manchmal eine brusterhaltende Operation möglich.

In anderen Fällen erfolgt die Chemotherapie erst nach der Operation. Das nennt man adjuvante Therapie.

Hat der Krebs bereits in andere Organe gestreut, kann eine Chemotherapie das Wachstum von Tumoren und Metastasen verlangsamen. In diesem Fall spricht man von einer palliativen Chemotherapie.

Zielgerichtete Therapien

Zielgerichtete Substanzen können bestimmte Eigenschaften der »

Krebszellen angreifen und so den Tumor zerstören. Dabei werden gesunde Zellen weniger belastet als bei einer Chemotherapie.

Antihormontherapie

Bei mehr als 70 Prozent der Brustkrebspatientinnen hat der Tumor auf der Oberfläche Rezeptoren für weibliche Geschlechtshormone. In diesen Fällen wird eine antihormonelle Therapie empfohlen, durch die das Zellwachstum der Brustkrebszellen gehemmt werden kann.

Sie wird meist nach der Operation in Tablettenform eingesetzt und dauert in der Regel mindestens fünf Jahre. Je nach persönlichem Risiko kann die Behandlung auch bis zu zehn Jahre empfohlen werden.

In einigen Fällen, in denen sich aus der Stanzbiopsie ein Karzinom mit Östrogen und/oder Progesteron-Rezeptoren nachweisen lässt und der Ki-67 Wert größer als 10 ist, kann eine neoadjuvante Antihormontherapie für drei bis vier Wochen erfolgen. Unter dieser Therapie kann der Ki-67 Wert deutlich absinken, was für die Prognose relevant ist.

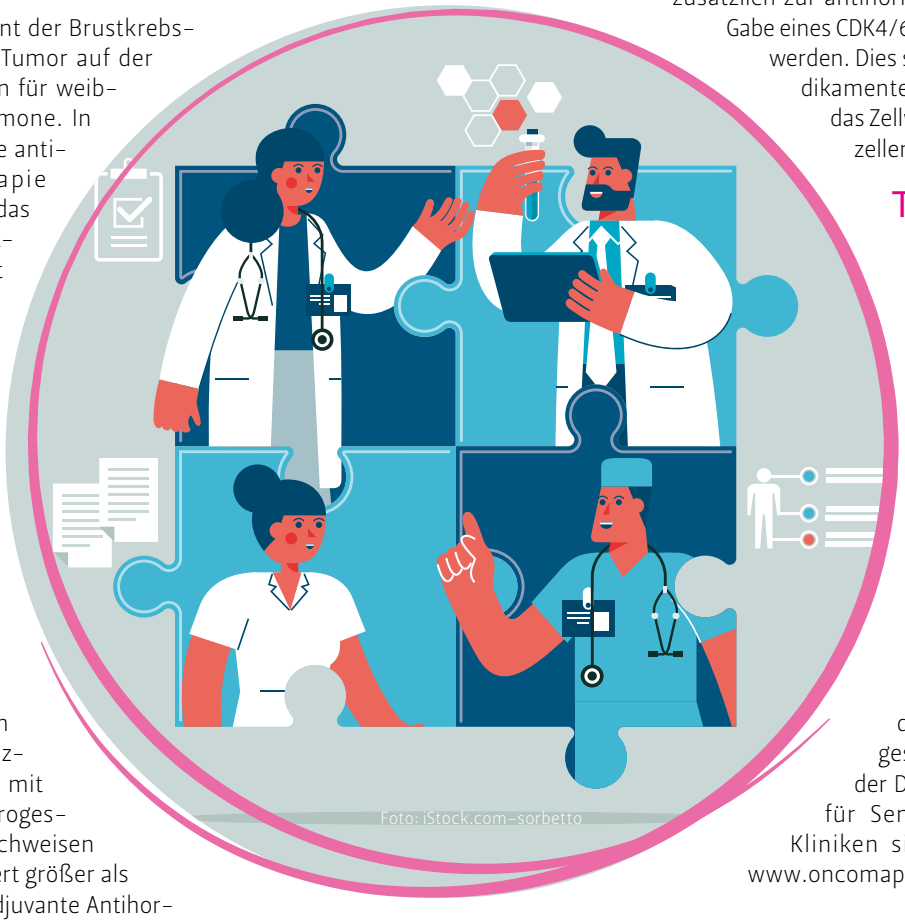


Foto: iStock.com-sorbetto

CDK4/6-Hemmer

Für Einzelfälle von hormonrezeptorpositiven Tumoren, bei denen ein sehr hohes Risiko für einen Rückfall besteht, kann zusätzlich zur antihormonellen Therapie die Gabe eines CDK4/6-Hemmers empfohlen werden. Dies sind zielgerichtete Medikamente in Tablettenform, die das Zellwachstum von Tumorzellen hemmen.

Therapieplanung

Eine Brustkrebsoperation ist selten ein Notfall. Daher sollte man sich die Zeit nehmen, sich ausführlich zu informieren und eine Zweitmeinung einzuholen.

Empfohlen wird die Behandlung in einem zertifizierten Brustkrebszentrum mit einem Siegel von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) oder der Deutschen Gesellschaft für Senologie (DGS). Diese Kliniken sind zu finden unter www.oncomap.de.

Um eine bestmögliche Behandlung zu erreichen, werden Leitlinien erstellt und regelmäßig überarbeitet. Für Patientinnen stehen diese Informationen bereit unter www.t1p.de/6udn3.



Mit Untire verstehe ich meine Erschöpfung besser

Fatigue gehört zu den häufigsten und belastendsten Folgen einer Krebserkrankung. Anita (49), die mit metastasiertem Brustkrebs lebt, hat gelernt, ihre Erschöpfung besser zu verstehen und bewusster mit ihrer Energie umzugehen.

Vor drei Jahren wurden bei Anita Metastasen in Leber und Knochen festgestellt. Nach intensiver Chemo- und Immuntherapie ist ihr Zustand heute stabil. Doch die Fatigue begleitet sie weiterhin im Alltag.

Eine Freundin machte sie auf die DiGA Untire aufmerksam. „Ich habe viel gelernt. Untire hat mir geholfen, meine Erschöpfung besser zu verstehen und mit meiner Energie bewusster umzugehen."



Besonders wichtig sind für sie regelmäßige Ruhepausen. „Für mich ist es wichtig, alle drei Stunden 15 bis 20 Minuten zu ruhen. Dank der App habe ich gelernt, besser auf die Signale meines Körpers zu achten."

Wenn die Energie plötzlich fehlt

„Manchmal beginne ich den Tag mit voller Batterie", erzählt Anita. „Dann stehe ich im Supermarkt und muss zurück, um den Brokkoli abzuwiegen. In diesem Moment kann meine Energie plötzlich komplett aufgebraucht sein."

Die Untire-App unterstützt Brustkrebspatientinnen dabei, ihre persönliche Situation besser einzuordnen, Energielecks zu erkennen und Ruhemomente gezielt in den Alltag zu integrieren. Für Anita ist das zu einer wertvollen Unterstützung geworden.

„Manchmal habe ich einen schlechten Tag und keine Lust, mich mit der App zu beschäftigen", sagt sie. „Wenn ich sie wieder nutze, merke ich oft schon am nächsten Tag einen Unterschied. Ich möchte mehr Energie haben, deshalb investiere ich bewusst Zeit und Aufmerksamkeit darin."

Ihr Fazit:

„Es gibt keine Gebrauchsanweisung für das Leben mit Krebs, aber Untire ist ein Anfang. Es gibt mir das Gefühl, dass ich es nicht allein bewältigen muss."

Kennen Sie das auch?

Wenn die Energie plötzlich fehlt und Erholung kaum hilft, könnte Fatigue dahinterstecken. Finden Sie mit unserem kostenlosen Selbsttest heraus, wie stark Fatigue Ihren Alltag beeinflusst.

QR-Code scannen
und Selbsttest starten.

www.untire.app/de

Rehabilitation – zurück in den Alltag

Eine onkologische Rehabilitation (Reha) soll Frauen mit Brustkrebs dabei helfen, wieder fit für Alltag und Berufsleben zu werden.


Foto: iStock.com-Teraphim

Außerdem kann eine Reha helfen, mögliche Spätfolgen zu vermeiden oder bestehende Einschränkungen zu lindern. Ein weiteres Ziel kann der Wiedereinstieg in den Beruf sein.

Die Folgen von Erkrankung und Therapie können ganz unterschiedlich sein. Daher erhält jede Patientin einen persönlichen Therapieplan. Häufige Bestandteile sind:

- Bewegung/Physiotherapie
- Gesundheitsbildung und Patientenschulung
- Ernährungsberatung
- psychologische Beratung und Betreuung
- Entspannungstraining
- Lymphdrainage bei Schwellungen (Lymphödemen)
- künstlerische Therapien (z. B. Mal- oder Gestaltungstherapie)
- Ergotherapie
- Beratung zu Finanzen und Rente (Sozialberatung)
- Unterstützung bei der beruflichen Wiedereingliederung
- Hilfe bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (soziale Wiedereingliederung)

Zeitpunkt

Die Rehabilitation kann direkt im Anschluss an die Behandlung beginnen. Das nennt man Anschlussrehabilitation (AHB). Der Antrag hierfür wird meist vom Sozialdienst des Krankenhauses gestellt.

Alternativ ist auch im ersten Jahr nach Abschluss der Erstbehandlung eine onkologische Reha möglich. Die Reha muss selbst beantragt werden, z. B. bei der Deutschen Rentenversicherung.



Nachsorge



Foto: iStock.com-SDI Productions

Bei der Kontrolluntersuchung stellt die Frauenärztin/der Frauenarzt Fragen zur körperlichen und seelischen Verfassung. Anschließend tastet sie/er die Brüste ab und kontrolliert die Lymphabflusswege.

Zusätzlich erfolgt einmal jährlich eine Mammografie, die durch eine Ultraschalluntersuchung der Brust ergänzt werden kann. Bei Verdacht auf ein Wiederauftreten der Erkrankung oder auf Metastasen können auch Labortest und weitere Untersuchungen durchgeführt werden.

Die Nachsorge erstreckt sich über einen Zeitraum von fünf Jahren. In den ersten drei Jahren finden alle drei Monate ein Gespräch und eine körperliche Untersuchung statt.

Ab dem vierten Jahr erfolgen Gespräch und körperliche Untersuchung alle sechs Monate. Die Mammografie wird weiterhin einmal jährlich durchgeführt.

BRUSTZENTRUM
AM ELISABETH-KRANKENHAUS KASSEL
Marien-Elisabeth-Kliniken Kassel gGmbH

VINZENZ GRUPPE FULDA



Elisabeth-Krankenhaus Kassel
Weinbergstr. 7 | 34117 Kassel | (0561) 7201-147
www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de

Mitglied im
ONKOLOGIE-VERBUND NORDHESSEN



Therapieerfahrungen einer Patientin

Als Uta T. die Diagnose Brustkrebs erhielt, war der Knoten in der rechten Brust etwa 5 cm groß und der Krebs hatte in den Lymphknoten unter der Achsel gestreut.

Aufgrund der Größe und der biologischen Beschaffenheit des Tumors empfahl das Ärzteteam eine Chemotherapie vor der Operation und danach eine Strahlentherapie.

„Bei der Chemotherapie konnte ich zwischen drei Therapiemöglichkeiten wählen. Ich habe mich entschlossen, an einer Studie teilzunehmen, die auf einem neuen Chemomedikament und kurzen Therapiezyklen basierte. Es war gut, bei der Therapieentscheidung eingebunden zu sein. Das hat mir das Gefühl gegeben, der Krankheit nicht völlig ausgeliefert zu sein, sondern selbst aktiv Einfluss zu nehmen“, sagt Uta T.

Die Studie sah 18 Chemotherapie-Zyklen im Wochenrhythmus vor. Nach neun Zyklen traten jedoch Nebenwirkungen an der Lunge auf. Die Behandlung musste unterbrochen werden.

„Das war eine schwere Phase, denn ich wusste ja, dass die Heilungschancen geringer werden, wenn man die Therapie nicht beendet. Dazu kam die Angst, dass die Lunge betroffen war.“ Zum Glück gab es Entwarnung, doch die Studienteilnahme wurde beendet.

Nach fünf Wochen wurde die Chemotherapie mit einer verkürzten Standardtherapie fortgesetzt und zeigte positive Wirkung: Der Tumor hatte sich fast halbiert. Auch der Ki-67 Wert, der die Wachstumsgeschwindigkeit des Tumors anzeigt, war von 25 auf 11 gesunken.

Es war möglich, brusterhaltend zu operieren. Anschließend erfolgte eine Strahlentherapie mit insgesamt 30 Sitzungen. „Es gehört zum Therapiestandard, nach brusterhaltender Operation eine Strahlentherapie anzuschließen, wenn die Patientin ein erhöhtes Rückfallrisiko hat. Nachweislich kann dadurch das Rückfallrisiko gesenkt werden. Bei Frau T. haben wir die gesamte Brust und die Lymphabflusswege bestrahlt, mit Boost auf das Tumorbett“, erklärt Prof. Dr. Stephanie Combs. Boost bedeutet, dass eine erhöhte Strahlendosis auf eine bestimmte Region gerichtet wird, so die Deutsche Gesellschaft für Radioonkologie.

Die Nebenwirkungen der Strahlentherapie waren gering. „Es ist ein bisschen so, als würde man regelmäßig unter die Sonnenbank gehen, aber nicht aufhören, wenn man den ersten Sonnenbrand hat. Als ich meinen ‚Sonnenbrand’ bekommen habe, war ich zum Glück schon in der letzten Therapiewoche.“

Als letzten Therapieschritt folgte eine Antihormontherapie, die inzwischen abgeschlossen ist. 14 Monate nach der Diagnose kehrte sie in ihren Beruf zurück. „Ich habe mich einfach nach Normalität gesehnt.“

Anzeige

mammalife –
die ganzheitliche Kur für Frauen mit Brustkrebs

Mammalife bietet ein bisher einzigartiges und wissenschaftlich fundiertes Konzept, um Frauen mit Brustkrebs auf ihrem ganz persönlichen Weg zur Genesung zu begleiten. Herzstück ist eine 3-wöchige Kur, die in kleinen, festen Gruppen in Bad Tölz stattfindet. Zum Programm gehören unter anderem Yoga, Qigong, Achtsamkeitsmeditation, Physiotherapie und viel Bewegung an der frischen Luft. Die gesetzlichen Krankenkassen tragen die Kosten für die Kur.

Weitere Informationen unter **www.mammalife.de**.

Kribbelnde Hände und brennende Füße

Wenn Nerven geschädigt sind, kann es in den Fingerspitzen kribbeln. Die Füße fühlen sich oft taub an oder schmerzen.



Vor allem Taubheitsgefühle können den Alltag erschweren. Die Feinmotorik lässt nach. Einfache Dinge wie das Öffnen von Flaschen fallen dann schwer.

Sind die Nerven in den Füßen betroffen, steigt das Sturzrisiko. Außerdem kann das Schmerzempfinden gestört sein. Kleine Verletzungen werden dann manchmal nicht bemerkt.

Zur Vorbeugung wird das Einreiben der Handinnenflächen und der Fußsohlen mit Olivenöl oder fettenden Salben empfohlen, so die Krebsgesellschaft NRW. Auch Kühlen während der Chemotherapie kann helfen. Dafür gibt es spezielle Kühlhandschuhe oder -strümpfe.

Ein ähnlicher Effekt lässt sich durch Kompression erreichen. Enge Latexhandschuhe (OP-Handschuhe), Neopren-Socken aus dem Tauchsport oder spezielle Kompressionsstrümpfe üben Druck aus. Dadurch gelangen weniger Wirkstoffe der Chemotherapie in diese Bereiche.

Zur Behandlung werden bestimmte Medikamente (Anidepressiva), schmerzstillende Salben oder Wundverbände eingesetzt. Hilfreich können therapeutische Bäder, Physio-, Ergo- und Elektrotherapie sein.



Leben mit Brustkrebs

NOVARTIS

„Kann **ICH** mein **RÜCKFALLRISIKO** bei Brustkrebs **SENKEN?“**



Werden auch Sie
#DRANBLEIBERIN.

Informieren Sie sich bei hormonrezeptor-positivem, HER2-negativem Brustkrebs über Ihr individuelles **Rückfallrisiko** und die Chancen von **zielgerichteten Therapien**, um gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihr Risiko für einen Rückfall zu senken.

leben-mit-brustkrebs.de/rueckfallrisiko

ICH BLEIB`
DA DRAN!

FA-11323954-2, 07/26

Haarausfall

Ob und wie stark Haare ausfallen, hängt vom Chemotherapie-Medikament und von der Dosierung ab. Auch andere Körperhaare können betroffen sein, z. B. Augenbrauen.



Foto: iStock.com-Cunaplus_M.Faba

Meist beginnt der Haarausfall zwei bis vier Wochen nach Start der Chemotherapie. Der Grund: Die Medikamente wirken auf alle schnell wachsende Zellen. Dazu gehören nicht nur Krebszellen, sondern auch die Zellen der Haarwurzeln.

Viele Patientinnen entscheiden sich für eine Perücke. Sie kann ärztlich verordnet werden und gilt als Hilfsmittel. Es ist sinnvoll, schon vor Beginn der Chemotherapie ein Zweithaarstudio aufzusuchen.

Eine Alternative sind Kopfbedeckungen wie Tücher, Mützen, Kappen, Bänder oder Hüte. Wichtig ist auch die richtige Pflege der Kopfhaut mit milden Produkten und ausreichend Sonnenschutz.

Haarausfall vorbeugen

Eine Möglichkeit, den Haarverlust zu verringern, bieten sogenannte Kühlkappen. Diese werden vor der Infusion aufgesetzt und bleiben auch danach noch eine Zeit lang auf dem Kopf. Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße in der Kopfhaut zusammen. So gelangen weniger Wirkstoffe zu den Haarwurzeln.

Wohnortnah für Sie da
Zertifiziertes Brustzentrum Oberberg
02261/ 17-1559
www.klinikum-oberberg.de/brustzentrum





Foto: iStock.com – Suwiwat Hongsombut

Hautpflege während der Tumortherapie

Eine Krebsbehandlung belastet oft auch die Haut.

Wichtig ist, nur kurz mit lauwarmem Wasser zu duschen. Verwenden Sie milde Shampoos und Duschgele. Diese sollten pH-neutral sein und keine Duftstoffe oder Alkohol enthalten. »





Beim Abtrocknen gilt: Besser sanft tupfen statt reiben. Wechseln Sie Handtücher und Waschlappen am besten täglich.

Die Haut reagiert oft empfindlich und wird sehr trocken. Zur Pflege sind feuchtigkeitshaltige und rückfettende Wirkstoffe geeignet wie z. B. Panthenol, Glyzerin, Hyaluronsäure und Urea. Wichtig ist auch ein konsequenter Sonnenschutz. Cremes mit Algen können die Haut mit Feuchtigkeit versorgen.

Körperpflege während der Strahlentherapie

Trotz optimierter Strahlendosis lässt sich eine Hautreaktion nicht verhindern. So kann es in den ersten Wochen zu Rötungen, Juckreiz oder Schwellungen ähnlich wie bei einem Sonnenbrand kommen. Kühlende Umschläge können dann helfen. Linderung verschaffen können Gele oder Cremes mit Aloe vera. Auch Lavendelöl hat sich bewährt.

Bei Bedarf verschreibt der Arzt/die Ärztin Cremes, z. B. mit Kortison, oder desinfizierende Lösungen. Offene Hautstellen müssen besonders sorgfältig versorgt werden. Nach Ende der Strahlentherapie erholt sich die Haut meist innerhalb einiger Wochen. Eine Creme mit Ringelblume (Calendula) kann vorbeugend eingesetzt werden.

Hautpflege während der Chemotherapie

Während einer Chemotherapie kann die Haut allergisch reagieren. Möglich sind Rötungen, Flecken, Juckreiz oder Schwellungen. Manche Menschen entwickeln eine dunklere Hautfärbung. Die Haut kann außerdem empfindlicher auf Sonne reagieren.

Auch Bläschen, schuppige Haut oder schmerzhafte Rötungen an Handflächen und Fußsohlen können auftreten. Dieses Phänomen wird Hand-Fuß-Syndrom genannt.

Ist die Haut entzündet, kann die Ärztin/der Arzt eine kortisonhaltige Creme verordnen. Laut Krebsinformationsdienst klingen viele Hautprobleme nach Ende der Therapie wieder ab.

Weitere Folgen

Bei der Behandlung von Krebs werden nicht nur Tumorzellen geschädigt, sondern auch gesunde Körperzellen. Dies führt zu verschiedenen Nebenwirkungen, die individuell unterschiedlich sein können.



Foto: iStock.com–Worawut Prasuwan

Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen

Krebspatientinnen haben häufig Konzentrationsprobleme oder sind vergesslich. Das tritt häufig während einer Chemotherapie oder Antihormontherapie auf.

Hilfreich sind ein strukturierter Tagesablauf, feste Ruhezeiten, Notizzettel als Gedächtnisstütze, regelmäßige Bewegung und das Vermeiden von Stress.

Übelkeit und Erbrechen

In der Regel werden vorbeugend Medikamente gegen Übelkeit gegeben (Antiemetika). Sie werden meist direkt zur Chemotherapie verabreicht.

Bei Übelkeit helfen leichte und kleine Mahlzeiten. Fettige, süße oder stark riechende Speisen sollten vermieden werden. Nach dem Essen ist Ruhe sinnvoll. Der Oberkörper sollte dabei leicht erhöht liegen.

Depressionen und Ängste

Eine Krebserkrankung ist eine große seelische Belastung. Ängste und Depressionen sind nicht selten. Gesprächstherapien können helfen, Gefühle zu sortieren und zu verarbeiten. Unter Umständen werden Medikamente verschrieben.

Magen-Darm-Beschwerden

Bei Durchfall werden häufig Medikamente eingesetzt, die die Darmtätigkeit bremsen. Darüber hinaus sollten Betroffene ausreichend trinken, z. B. Wasser, Tee oder Brühe.

Medikamente können bei Verstopfung die Darmtätigkeit anregen. In schweren Fällen helfen Einläufe (Klistiere). Hilfreich ist es, wenn Betroffene ausreichend trinken, sich ballaststoffreich ernähren und Sport treiben.

Manchen Patientinnen hilft es, vor einer Krebstherapie Symbiotika einzunehmen. Das ist eine Kombination von Pro- und Präbiotika.

Mundgesundheit

Chemo- und Strahlentherapie können Zähne und Zahnfleisch belasten. Ein Besuch der Zahnarztpraxis vor der Behandlung ist daher empfehlenswert. »

ESENSA
MEDITERANA
15 % Rabatt mit dem Code: VONHERZEN15
MIT LIEBE ZUR NATUR. MIT HERZ FÜR SIE.
Sanfte Naturkosmetik für Ihre Haut.
Mit wertvollen Meeresalgen und mediterranen Pflanzenwirkstoffen – spüren Sie die Kraft der Natur in jeder Berührung, Tag für Tag.
www.esensamediterana.de



Für die Pflege eignen sich eine milde, fluoridhaltige Zahncreme und weiche Zahnbürsten. Bei Entzündungen im Mund können schmerzlindernde Gele oder Spülungen helfen.

Krankhafte Erschöpfung (Fatigue)

Fatigue ist eine starke, anhaltende Erschöpfung, die auch durch ausreichend Schlaf nicht gelindert wird. Sie kann während der Therapie oder erst Monate später auftreten.

Bewegung/Sport sowie Psychotherapie können die Beschwerden lindern. Weitere Informationen bietet z. B. die Deutsche Fatigue Gesellschaft unter www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de.



Foto: iStock.com–LarisaL



Schlafstörungen

Eine feste Abendroutine kann den Schlaf verbessern: Ein Abendtee, ein kurzer Spaziergang oder die Hautpflege vor dem Zubettgehen können hilfreiche Rituale sein. Auch ein paar Minuten ruhige Musik sind hilfreich.

Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und eher kühl sein. Smartphone, Tablet oder Fernseher sollten etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden.

Scheidentrockenheit

Die Scheide juckt, brennt und ist empfindlich. Zudem können winzige Risse in der Schleimhaut entstehen. In der Folge kann Geschlechtsverkehr schmerzhaft sein und leichte Blutungen können auftreten.

Trockene Scheidenschleimhaut lässt sich behandeln mit Vaginalzäpfchen, Cremes, Gelen oder Salben, die Feuchtigkeit spenden. Diese sollten frei von Hormonen sein. Bei Bedarf kann vor dem Geschlechtsverkehr ein Gleitgel angewendet werden.



Ihre Fachanwälte für Medizinrecht

Eine Brustkrebsdiagnose verändert das Leben.
Wurde ein auffälliger Befund nicht ernst genommen, eine notwendige Untersuchung zu spät veranlasst oder Brustkrebs erst verspätet diagnostiziert, kann ein Behandlungsfehler vorliegen.

Damit Fehler nicht ohne Konsequenzen bleiben.

MAHR & HANNEN
DIE FACHANWÄLTE
FÜR MEDIZINRECHT

info@mh-medizinrecht.de
www.mh-medizinrecht.de

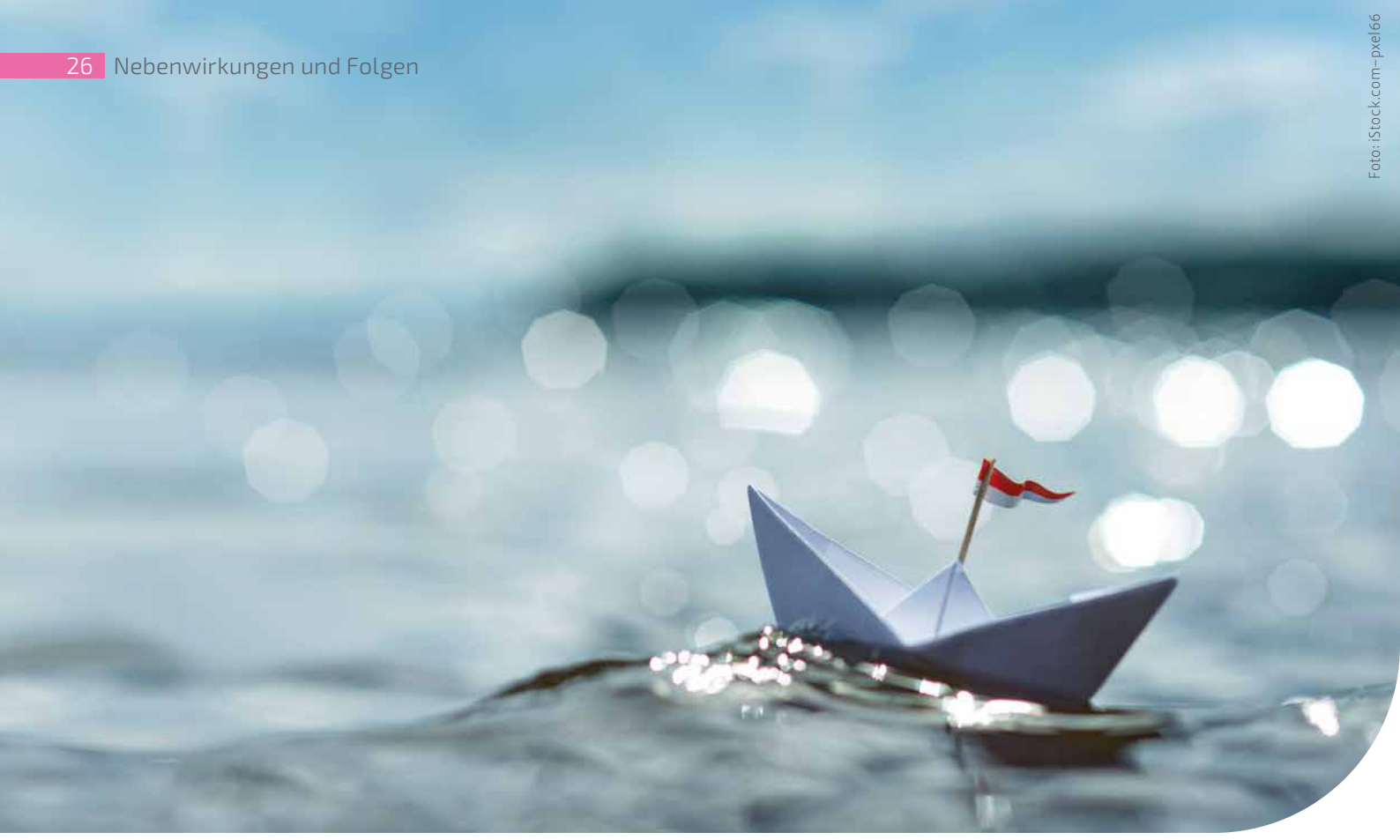


Foto: iStock.com-pxel66



Linderung von Wechseljahres-beschwerden

Wechseljahresbeschwerden treten vor allem bei einer Antihormontherapie auf. Diese wird eingesetzt, wenn das Tumorwachstum durch weibliche Hormone beeinflusst wird. Frauen mit Brustkrebs kommen häufig früher in die Wechseljahre und haben stärkere Beschwerden, berichtet das Deutsche Ärzteblatt.

Zu den Beschwerden gehören z. B.:

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- trockene Scheide
- innere Unruhe
- Stimmungsschwankungen
- trockene Haut
- Antriebslosigkeit
- Gewichtszunahme
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Blasenschwäche (Inkontinenz)
- Gelenkverschleiß (Arthrose)
- Herzrasen
- Schlaflosigkeit
- Osteoporose

Eine Hormonersatztherapie kommt bei hormonabhängigem Brustkrebs nicht infrage. Sie würde das Tumorwachstum fördern.

Wichtig sind gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder (Nordic) Walking.

Auch Akupunktur kann helfen. Entspannungsverfahren wie Yoga oder Qigong wirken oft unterstützend. Ebenso können Wärme- und Kälteanwendungen, Moorbäder oder Kneipp-Anwendungen Linderung bringen.

Pflanzliche Mittel wie Traubensilberkerze (Cimicifuga) oder Salbei können bei **Hitzewallungen** helfen. Zudem gibt es insbesondere gegen Hitzewallungen hormonfreie Medikamente (Neurokinin-Rezeptorantagonisten), die direkt das thermoregulatorische Zentrum im Gehirn beeinflussen und eine mögliche Therapie darstellen. »

Onkologische Nachsorge, Lymph- & Lipödeme

Ihre individuelle Gesundheit ist unser Ziel

Rehabilitation Zertifizierte Qualität DEGEMED ISO 9001:2015

Menschen mit soliden Tumorerkrankungen und hämatologischen Systemerkrankungen sowie Lymph- und Lipödemen, bietet die Inselsberg Klinik Bad Tabarz – seit mehr als 30 Jahren – ein ganzheitliches Behandlungskonzept durch ein multiprofessionelles Team – für einen optimalen Heilungsprozess.

Zertifizierte Fachklinik für onkologische Nachsorge & Lymphologie:
Onkologische Anschluss-Reha & stationäre Heilverfahren zur Nachsorge.
Behandlung von primären & sekundären Lymph- und Lipödemen.

Reha mit Kind – Kinderbetreuung in der Schatzinsel:
Während der Reha-Maßnahme eines Elternteils bieten wir die Möglichkeit der Aufnahme von Begleitkindern im Alter von 3 bis 12 Jahren und deren professionelle Betreuung in unserer hauseigenen Kinderbetreuung.

Reha mit Hund in der Hundeoase:
Seit 2021 bieten wir Patienten die Möglichkeit den geliebten Hund als treuen Begleiter mit in die Reha zu bringen.

Weitere Informationen: 03 62 59 . 53 - 0 | www.ibk-bt.de |





INSELSBERG KLINIK BAD TABARZ





Ein Unternehmen von Wicker Gesundheit & Pflege - Inselsberg Klinik Wicker GmbH & Co. oHG | Fischbacher Str. 36 | 99891 Bad Tabarz (TH)

Brustzentrum
AM ENGLISCHEN GARTEN

Im Brustzentrum am Englischen Garten stehen Sie im Mittelpunkt. Unsere interdisziplinären Expert:innen begleiten Sie von der ersten Diagnose bis zur Nachsorge. Zum Kernteam zählen Fachärzt:innen für Gynäkologie, Onkologie, Radiologie, Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie Strahlentherapie. Gemeinsam entwickeln wir eine individuell auf Sie zugeschnittene Therapie. Verlässlich, einfühlsam und kompetent – wir sind für Sie da.



Unser Angebot für Ihre bestmögliche Versorgung:

- Kurze Wartezeiten und direkte Kommunikationswege
- Persönliche Betreuung durch feste Ansprechpartner:innen
- Familiäre, vertrauensvolle Atmosphäre
- Maßgeschneiderte Vorsorge und präzise Diagnostik (Radiologie)
- Alle etablierten Verfahren der modernen Brustchirurgie, inklusive Brustaufbau mit Eigengewebe
- Präzisionsonkologie auf dem neuesten Stand der Wissenschaft
- Strahlentherapie mit modernster Technik

Kontakt:
Hirschauer Straße 6, 80538 München
Telefon: +49 89 3831-108, Web: geisenhoferklinik.de

Zertifiziert von der Zertifizierungsstelle der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.
OnkoZert seit 2006 und nach **DIN EN ISO 9001:2015**

Vaginale Trockenheit: Die Scheide kann trocken und empfindlich sein. Es kann zu Juckreiz und Brennen kommen. In der Folge kann Geschlechtsverkehr schmerzhaft sein und leichte Blutungen können auftreten.

Schlafstörungen: Hilfreich sind feste Zeiten zum Einschlafen und Aufstehen. Auch ein gesunder Lebensstil spielt eine Rolle. Dazu gehören viel Bewegung sowie wenig Alkohol, Nikotin und Koffein. Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel, gut gelüftet und nicht wärmer als etwa 18 Grad sein. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training können zusätzlich helfen.

Bei **Blasenschwäche** hilft gezieltes Beckenbodentraining. Dieses sollte am besten in einer Physiotherapiepraxis erlernt werden. Zusätzlich können Einlagen oder spezielle Pants verwendet werden.

Osteoporose: Eine Antihormontherapie kann zum Abbau von Knochen führen. Dies kann Schmerzen und Knochenbrüche verursachen. Es gibt Medikamente, die den Knochenabbau verringern.



Foto: iStock.com–draganab



Foto: iStock.com–Igor Tichonow

Schwellung von Arm und Hand

Arm und Hand fühlen sich schwer an, kribbeln oder spannen, Ringe oder Armbanduhr sitzen eng. Dies können Anzeichen für ein Lymphödem sein.

Wenn Lymphknoten in der Achsel entfernt werden, kann das Gewebewasser (Lymphe) aus dem Arm nicht mehr richtig abfließen. Es staut sich im Arm und in der Hand – und eine Schwellung (Lymphödem) entsteht.

Die wichtigste Behandlung ist die sogenannte komplexe physikalische Entstauungstherapie. Sie besteht aus mehreren Bausteinen: manueller Lymphdrainage, Kompression, Bewegung und Hautpflege.

Die **manuelle Lymphdrainage** ist eine spezielle Form der Massage. Sie wird meist in Physiotherapiepraxen durchgeführt. Dabei wird die angestaute Lymphflüssigkeit in andere Körperbereiche geleitet. Dort kann sie besser abtransportiert werden. »

LYMPHÖDEM UND DANN? HYDROPRESS®

Geräte für die apparative intermittierende Kompression (AIK)

– sichern die manuelle Lymphdrainage
– ergänzen die Therapie
– verordnungsfähig
– zu Hause einsetzbar

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die intermittierende Kompression. Informationen unter **0951 99 33 04 11** oder **www.fmt-medizintechnik.de**




Foto: Photographee.eu-stock.adobe.com

Zur **Kompressionstherapie** gehören zunächst Bandagen und später medizinische Kompressionsstrümpfe. Diese sind speziell flachgestrickt und werden individuell angefertigt. Sie sollen gleichmäßig Druck ausüben. Wichtig ist, sie täglich zu tragen.

Auch **Bewegung** hilft. Geeignet sind z. B. Ausdauersportarten wie (Nordic) Walking, Radfahren, Schwimmen sowie Aquagymnastik. Ebenso sinnvoll ist Krafttraining oder medizinische Trainingstherapie.

Die Haut ist bei einem Lymphödem oft empfindlich und trocken. Deshalb ist regelmäßiges **Eincremen** wichtig, nachdem der Kompressionsstrumpf abgelegt wurde.

Eine weitere Möglichkeit ist die intermittierende pneumatische Kompression (IPK) oder apparative intermittierende Kompression (AIK). Hierbei kommen Geräte zum Einsatz, die mit Druckluft arbeiten. Luftkammern in den Armmanschetten füllen sich abwechselnd mit Luft und üben so Druck aus.

Weitere Informationen bietet der Verband Lymphselbsthilfe. Dort gibt es u. a. kostenlose Broschüren zum „Selbstmanagement des Lymphödems“ sowie zu „Bewegung beim Lymphödem“ unter www.lymphselbsthilfe.de.



Sich wieder wohl fühlen



Foto: iStock.com–Portra

Manche Frauen entscheiden sich nach einer Brustkrebsoperation für einen Wiederaufbau der Brust mit Implantaten oder mit körpereigenem Gewebe. Andere tragen eine äußere Brustprothese. Wieder andere wünschen bewusst keinen Wiederaufbau und entscheiden sich für eine sogenannte ästhetisch flache Rekonstruktion. »



Welche Möglichkeit die passende ist, hängt von vielen Faktoren ab – etwa von der medizinischen Situation, den persönlichen Wünschen und dem eigenen Lebensgefühl. Wichtig ist vor allem: Es gibt nicht den einen richtigen Weg.

Ästhetisch flache Rekonstruktion

Bei einer ästhetisch flachen Rekonstruktion wird die Brust nach der Entfernung des Brustgewebes glatt und möglichst eben geformt. Ziel ist eine flache, symmetrische und ästhetisch ansprechende Brustwand.

Ein späterer Brustaufbau mit Implantaten oder Eigengewebe bleibt grundsätzlich möglich.

Brustaufbau

Der Wiederaufbau der Brust kann häufig direkt während der Krebsoperation beginnen oder zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Eine Brustrekonstruktion verschlechtert weder die Heilungschancen noch die Krebsnachsorge.

Auch nach einer brusterhaltenden Operation kann ein plastischer Eingriff sinnvoll sein, wenn die Brust durch die Operation deutlich an Volumen verloren hat.

Implantate

Für den Brustaufbau werden meist Silikonimplantate verwendet. Sie werden je nach Situation unter oder über dem Brustmuskel eingesetzt. Manchmal wird zusätzlich ein spezielles Netz eingesetzt. Es soll das Implantat stabilisieren und ein Absinken verhindern.

Im Vergleich zum Brustaufbau mit Eigengewebe ist die Operation meist kürzer und weniger belastend. Der Eingriff hat auch ein geringeres Komplikationsrisiko.

Wenn die Haut nach der Operation zu straff ist, kann sie zunächst mit einem sogenannten Expander gedehnt werden. Dieser wird schrittweise über mehrere Wochen aufgefüllt. Danach wird er durch ein Implantat ersetzt.



Bei einer geplanten oder bereits erfolgten Strahlentherapie raten Ärztinnen und Ärzte häufig von Implantaten ab. Das Risiko für Verhärtungen des Gewebes rund um das Implantat (Kapselfibrose) ist dann erhöht.

Es kann sein, dass Implantate im Laufe der Zeit ausgetauscht werden müssen. Manche Frauen empfinden sie auch als Fremdkörper oder berichten über ein Kältegefühl.

Eigengewebe

Beim Brustaufbau mit Eigengewebe werden Hautlappen aus anderen Körperregionen entnommen, z. B. aus Unterbauch, Oberschenkel, Gesäß oder Rücken.

Dabei gibt es verschiedene Verfahren. Das Gewebe kann entweder mit Muskulatur und seinen ursprünglichen Blutgefäßen verbunden bleiben („gestielter Lappen“) oder vollständig abgetrennt und mikrochirurgisch an neue Gefäße angeschlossen werden („freier Lappen“).

Diese Operationen sind aufwendiger als der Einsatz von Implantaten. Außerdem entstehen weitere Narben an den Entnahmestellen.

Der Brustaufbau erfolgt oft in mehreren Schritten. Zunächst wird die Brustform aufgebaut und an die gesunde Brust angepasst. Später



Foto: iStock.com–STEEX

können Brustwarze und Warzenhof rekonstruiert werden. Dafür muss die Brust vollständig verheilt sein. Mithilfe eines Tattoos können Brustwarze und Warzenhof farblich an die gesunde Brust angepasst werden.

Ein Vorteil des Eigengewebes ist das oft besonders natürliche Aussehen und Tastgefühl. Zudem verändert sich die Brust bei deutlicher Gewichtszu- oder -abnahme mit dem Körper mit.

Lipofilling

Beim Lipofilling – auch autologe Fetttransplantation genannt – wird körpereigenes Fettgewebe abgesaugt und in die Brust eingespritzt. Das Fett stammt meist aus Bauch, Hüfte, Rücken oder Oberschenkeln.

Das Verfahren eignet sich vor allem, um kleinere Unebenheiten oder Asymmetrien auszugleichen. In bestimmten Fällen kann es auch für einen vollständigen Brustaufbau eingesetzt werden. Häufig sind mehrere Behandlungen notwendig.

Brustprothesen (Epithesen)

Wenn kein Brustaufbau gewünscht oder möglich ist, kann eine Brustprothese getragen werden. Diese sogenannten Epithesen bestehen meist aus Silikon oder leichtem Schaumstoff. Nach kleineren Operationen reicht oft eine Teilprothese aus, um Unterschiede zur anderen Brust auszugleichen. Spezielle BHs besitzen Taschen, in die die Prothese eingelegt werden kann. Auch Bademode für Brustprothesen ist erhältlich.

Eine Epithese dient nicht nur dem äußeren Erscheinungsbild. Sie kann auch helfen, die Körperhaltung auszugleichen und Beschwerden im Schulter-, Rücken- oder Nackenbereich vorzubeugen. •



Anita
SINCE 1886
CARE

Lingerie, Bademode und Brustprothesen.
Mit Liebe zum Detail
entworfen und gefertigt.

Anita cares.
anita.com/care

Wenn die Seele leidet

Die Diagnose Brustkrebs verändert das Leben oft von einem Tag auf den anderen. Viele Betroffene und ihre Angehörigen fühlen sich seelisch stark belastet.



Foto: iStock.com–martin–dm

Mit der Erkrankung umzugehen, ist eine große Herausforderung. Psychoonkologinnen und Psychoonkologen können in dieser Zeit für Entlastung sorgen. Sie unterstützen dabei, Ängste, Sorgen und Belastung besser zu bewältigen, indem sie z. B. helfen:

- über Gefühle und Sorgen zu sprechen
- seelische Belastung zu erkennen und besser damit umzugehen
- eigene Stärken und hilfreiche Ressourcen zu entdecken
- Unterstützung bei Problemen in Familie oder sozialem Umfeld zu geben
- Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten

Beratungsangebote in der Nähe findet man unter www.t1p.de/tkj2. •





Unterstützung im Haushalt


Foto: natali_mis–stock.adobe.com

Wer wegen einer Krebserkrankung den Haushalt vorübergehend nicht selbst führen kann, hat als gesetzlich Versicherte Anspruch auf eine Haushaltshilfe – in der Regel für bis zu vier Wochen. Voraussetzung ist:

- Keine andere Person im Haushalt kann die Aufgaben übernehmen.
- Es liegt kein Pflegegrad von 2 bis 5 vor.

Eine Haushaltshilfe ist eine fremde oder verwandte Person, die vorübergehend Aufgaben im Haushalt übernimmt. Sie hilft z. B. beim Einkaufen, Kochen, Waschen oder bei der Kinderbetreuung.

Für Eltern mit einem Kind unter 12 Jahren kann die Unterstützung auf bis zu 26 Wochen verlängert werden. Auch in anderen Situationen übernehmen Krankenkassen die Kosten für eine Haushaltshilfe. Genauere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Der Antrag muss vorab bei der Krankenkasse gestellt werden. Dafür ist eine ärztliche Bescheinigung notwendig. Für jeden Tag, an dem die Haushaltshilfe im Einsatz ist, fällt eine Zuzahlung an.



Coldastop® Nasen-Öl
Wirkstoffe: Retinolpalmitat/all-rac-Tocopherolacetat (Vitamine A und E). **Apothekenpflichtig. Anw.-gebiete:** Zur Regenerationsbehandlung der akut oder chronisch geschädigten Nasenschleimhaut; Nachbehandlung nach Nasenoperationen. **Warnhinw. u. Vorsichtsmaßn. für d. Anwend.:** Enthält **Erdnussöl**, Butylhydroxyanisol, Butylhydroxytoluol, Duftstoff mit Limonen, Citral, Linalool, Citronellol, Geraniol. Packungsbeilage beachten! Arzneimittel f. Kdr. unzugängl. aufbewahr. „Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke." Desitin Arzneimittel GmbH, Hamburg www.desitin.de Juni 2025



Foto: iStock.com–stockfour

Lebensqualität erhöhen

Viele Krebspatientinnen möchten aktiv dazu beitragen, gut durch die Therapie zu kommen.

„Komplementär" bedeutet „ergänzend". Komplementärmedizin umfasst also Verfahren, die die schulmedizinische Krebstherapie begleiten. Sie ersetzen die Standardbehandlung nicht und haben keinen direkten Einfluss auf das Tumorwachstum, Rückfälle, Metastasen oder das Überleben. Sie können die Lebensqualität verbessern und Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie lindern.

Man unterscheidet vier Bereiche:

- medizinische Systeme, z. B. Akupunktur, Akupressur, Homöopathie
- Mind-Body-Verfahren, z. B. Meditation, Tai-Chi, Qigong, Yoga
- manipulative Körpertherapien, z. B. Sport, klassische Massage
- biologische Therapien, z. B. Einnahme von Vitaminen, Misteltherapie

Sport/Bewegung/körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität ist auch bei Krebs wichtig. Dazu zählt nicht nur Sport, sondern auch Spaziergänge oder Gartenarbeit.

Bewegung kann Nebenwirkungen der Therapie lindern, z. B. Übelkeit und krankhafte Erschöpfung (Fatigue). Welche Art von Bewegung geeignet ist und wie viel sinnvoll ist, sollte individuell mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

Als Faustregel gilt: 150 Minuten moderate Anstrengung (Walking, Joggen, Rudern etc.) pro Woche können das Rückfallrisiko senken.

Für die Bewegungstherapie während und nach einer Krebstherapie gibt es spezielle Angebote, wie z. B. die onkologische Trainings- Bewegungstherapie (OTT), die ärztlich verordnet werden kann und von vielen Krankenkassen übernommen wird.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um den Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Optimal ist eine mediterrane Ernährungsform, bei der pflanzliche Öle, pflanzliches Eiweiß aus Nüssen und Hülsenfrüchten, reichlich Gemüse, wenig rotes Fleisch und wenig Süßigkeiten verzehrt werden.

Entspannungsmethoden

Entspannungsverfahren können helfen, mit der Krebserkrankung besser umzugehen und die Therapie zu bewältigen. Dazu gehören z. B. die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training, Yoga oder Meditation.

Misteltherapie

Laut der Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patient*innen“ kann die Gabe von Mistelextrakt bei Patientinnen mit soliden Tumoren wie Brustkrebs zur Verbesserung der Lebensqualität erwogen werden.

Der Extrakt wird zwei- bis dreimal pro Woche unter die Haut gespritzt (nach ärztlicher Anleitung). In der palliativen Phase kann die Misteltherapie die Lebensqualität erhöhen. Dies wurde durch Studien bewiesen. In dieser Phase übernehmen Krankenkassen in der Regel die Kosten.



Onkologische Kosmetik


Foto: fazlietphoto - Shutterstock.com

Die Haut kann während der Therapie wesentlich empfindlicher sein und eine besondere Pflege benötigen. So kann es u. a. zu Trockenheit, Schuppungen, Rötungen, Entzündungen und Schwellungen der Haut kommen. Auch auf eine Strahlentherapie kann die Haut empfindlich reagieren.

Es gibt Kosmetiker*innen, die eine Weiterbildung in onkologischer Kosmetik absolviert haben. Dabei geht es zum einen darum, passende Pflegeprodukte für Menschen mit Krebs auszuwählen, aber auch um das Thema Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge.



Kosmetikseminare

Die DKMS bietet kostenlose Kosmetikseminare „look good feel better“ an. Geschulte Kosmetikexpertinnen zeigen hierbei Schritt für Schritt, wie Frauen die äußerlichen Folgen der Therapie kaschieren können: von der Reinigung und Pflege der oft sehr empfindlichen Haut, dem Auftragen der Grundierung und natürlichen Nachzeichnen der ausgefallenen Augenbrauen und Wimpern bis hin zum Abdecken von Hautflecken, die aufgrund der Bestrahlung entstanden sind.

Patientinnen schminken sich selbst, um ein Gefühl für den Umgang mit den Produkten und deren Anwendung zu gewinnen. Die Kosmetikexpertin hilft ihnen dabei. Dabei geht es um ein natürliches und frisches Aussehen für den Alltag und ein Stück Normalität.

Für Krebspatientinnen ist Kosmetik oft viel mehr als Make-up – sie kann Therapie und Lebenshilfe sein, so die DKMS. Die Seminare werden bundesweit vor Ort sowie online angeboten. •

Adressen aus der Selbsthilfe

Ablatio mammae – Selbstbewusst ohne Brust e. V. (AMSOB)
E-Mail: info@amsob.de
www.amsob.de

Aktion Pink Deutschland e. V.
Verein zur Erhaltung der Brustgesundheit und zur Heilung von Brustkrebs
E-Mail: info@aktionpink.de
www.aktionpink.de

BRCA-Netzwerk e. V.
Hilfe bei familiären Krebserkrankungen
E-Mail: info@brca-netzwerk.de
www.brca-netzwerk.de

Brustkrebs Deutschland e. V.
E-Mail: online@brustkrebsdeutschland.de
www.brustkrebsdeutschland.de

dasBuusenkollektiv e. V
E-Mail: hallo@dasbuusenkollektiv.de
www.dasbuusenkollektiv.de

Lymphselbsthilfe e. V.
E-Mail: info@lymphselbsthilfe.de
www.lymphselbsthilfe.de

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.
E-Mail: info@mamazone.de
www.mamazone.de

Pro Mater Sano e. V.
E-Mail: info@pro-mater-sano.de
www.pro-mater-sano.de

Impressum

Herausgeber & Verlag:
GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 18898-0
Fax: 02202 18898-29
E-Mail: info@gfmk.de
www.gfmk.de

Produktion:
Holger F. Caspari (V. i. S. d. P.)
Claudia Laschinski
(Leitende Redakteurin)
Sarah Kimpel
Jessica Wulftange

Wissenschaftlicher Beirat:
- Prof. Dr. med. Christian Jackisch
  Frankfurt
- Prof. Dr. med. Barbara Schmalfeldt
  Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
- Prof. Dr. med. Christoph Thomssen
  Universitätsklinikum Halle-Wittenberg

Anzeigenleitung:
Kirsten Caspari
Tel.: 02202 18898-14

Gestaltung:
renierkens kommunikations-design, Köln
www.renierkens.de

Druck:
Fromm + Rasch GmbH & Co. KG,
Osnabrück

Titelbild:
iStock.com-Armand Burger

Hinweise zum Datenschutz:
www.gfmk.de/datenschutz

Nach Maßgabe der gesetzlichen Bestimmungen bleiben alle Rechte dem Verlag vorbehalten. Der Verlag und die Redaktion übernehmen für unverlangt eingesandte Manuskripte keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder. Der Ratgeber und alle in ihm enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Bei Nachdruck, auch wenn Artikel auszugsweise verwendet werden, bedarf es der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung. Nach erfolgter Zustimmung wird um Angabe der Quelle und Zusendung eines Belegexemplars gebeten. Die Inhalte der Anzeigen müssen nicht zwangsläufig mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen.

Leben? Leben! kostenfrei bestellen für Ihre Apotheke, Arztpraxis, Klinik oder Selbsthilfegruppe



- Telefon: 02202 18898-0
- WhatsApp: 0157 37856031
- Fax: 02202 18898-29
- E-Mail: magazine@gfmk.de
- Internet: www.gfmk.de
- Post: GFMK GmbH & Co. KG
  Zum Scheider Feld 20
  51467 Bergisch Gladbach

Wir möchten **Leben? Leben!** (4 Ausgaben pro Jahr) kostenfrei zur Auslage in unserer Apotheke/Praxis/Klinik/SHG erhalten. Bitte senden Sie das Magazin an folgende Anschrift:

Information für Patientinnen
Wenn Sie dieses Magazin gerne regelmäßig lesen möchten, legen Sie dieses Formular in Ihrer Apotheke/Arztpraxis/Klinik oder SHG vor und bitten Sie um Bestellung. Unsere Informationsschriften sind bei Bestellung über Apotheken, Arztpraxen, Kliniken und Selbsthilfegruppen kostenfrei.

(Institution: Name der Apotheke/Arztpraxis/Klinik/SHG)

LEBEN? Leben!

(Zusatz, z. B. Abteilung)

(Straße, Hausnummer)

(PLZ, Ort)

(Name des Ansprechpartners/der Ansprechpartnerin)

(Telefonnummer)

(Homepage)

Mit dieser Bestellung gehen Sie keinerlei Verpflichtungen ein. Es entstehen für Sie **keine** Kosten. In der Regel werden jeweils ca. 30–50 Exemplare geliefert. Aufgrund der begrenzten Auflage kann eine Zuteilung nicht garantiert werden. Ergänzend zu unserem Magazin erscheinen in unserem Verlag in unregelmäßigen Abständen auch themenbezogene Ratgeberbroschüren, die Sie ebenfalls kostenfrei erhalten. Wenn Sie unsere Publikationen nicht mehr beziehen möchten, können Sie diese jederzeit schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail abbestellen. Bitte sehen Sie von unfreien Rücksendungen ab.

GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach