

Leben mit der Diagnose Brustkrebs



KRANKENHAUS
BARMHERZIGE
SCHWESTERN

Linz



Liebe Patientinnen!

Sie sind vor kurzem mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert worden. Einiges haben Sie schon geschafft, viel Neues wird noch auf Sie zukommen. Vor allem diese Ungewissheit und die begleitende Angst werden Ihnen den Alltag mehr oder weniger schwer machen.

Diese Broschüre kann Ihnen die Angst nicht nehmen, soll Ihnen aber die Möglichkeit geben, über manche Bereiche nachlesen zu können. Meine Erfahrung mit Brustkrebspatientinnen hat mich gelehrt, dass anfangs eine große Flut von Informationen über die Patientin hereinbricht. Diese Fülle können Geist und Körper nicht so schnell ins tägliche Leben umsetzen, das braucht Zeit. Manche Fragen tauchen einfach immer wieder auf, manche erst sehr viel später - lange Zeit nach der Entlassung aus dem Krankenhaus.

Im Rahmen unseres Brust-Gesundheitszentrums haben wir diese Broschüre mit unseren Ärztinnen und Ärzten entwickelt und gestaltet. Sie soll Ihnen helfen, offene Fragen zu beantworten, Ängste zu bewältigen, unausgesprochene Tabus abzubauen sowie den Mut und die Hoffnung nicht zu verlieren.

OA Dr. Sabine Pöstlberger
Leiterin Brust-Gesundheitszentrum
Abteilung für Allgemeinchirurgie mit Gefäßchirurgie
Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz



| | |
|---------------------------------------|----|
| Hormontherapie – „Antihormontherapie“ | 5 |
| Chemotherapie | 6 |
| Antikörpertherapie | 7 |
| Strahlentherapie | 8 |
| Lymphödem | 9 |
| Komplementärmedizin | 11 |
| Genberatung | 12 |
| Ernährung | 14 |
| Nachsorge – bildgebende Verfahren | 18 |
| Psychologische Betreuung | 19 |
| Partnerschaft und Sexualität | 20 |
| Müdigkeit | 24 |
| Brust-Wiederaufbau | 26 |
| Lebenshilfe (Anhang) | 27 |

*„Bete, aber arbeite,
leide, aber hoffe,
das eine Auge auf die Erde gerichtet, das andere auf die Sterne.
Nicht sich niederlassen und festsetzen, denn es ist ja eine Fußwanderung;
kein Heim, sondern eine Station;
die Wahrheit suchen, denn die gibt es,
aber nur an einer Stelle,
bei dem Einen, der selber der Weg, die Wahrheit und das Leben ist!“*

August Strindberg

Hormonbehandlung bei Brustkrebs

Ein Großteil der Brustkrebszellen spricht auf Östrogene an. Dieses Hormon regt das Wachstum an. Eine Therapie mit einem „Antiöstrogen“ gegen das weibliche Östrogen kann diese hormanabhängigen Brustkrebszellen im Wachstum hemmen. Bei jüngeren Frauen, deren Eierstöcke noch aktiv sind, wird eine andere Form der Blockade gewählt. Es wird dabei die Eierstockfunktion mit einer 1x monatlichen Spritze unter die Haut unterdrückt und somit die Östrogenproduktion ausgeschaltet. Bei diesen antihormonellen Therapien kann es zu Begleiterscheinungen kommen. Die typischen Wechselsymptome treten auf: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen , trockene Schleimhäute.

Die Therapie dieser Nebenwirkungen mit Hormonen sollte vermieden werden, da sich diese negativ auf die Brust auswirken könnte. Gerade für diese Patientinnen sind pflanzliche Arzneimittel wie Extrakte der Traubensilberkerze (z.B. enthalten in Remifemin) eine Behandlungsmöglichkeit.

Bitte fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Ärztin in der Brustambulanz. Es gibt eine Reihe von Medikamenten. Sollten diese nicht ausreichen, werden Sie an die Gynäkologische Ambulanz weiter verwiesen. Es gibt dort die Möglichkeit, die Spezialambulanz für Wechselbeschwerden in Anspruch zu nehmen .



Zytostatikabehandlung bei Brustkrebs

Bei Frauen, deren Brustkrebszelle nicht auf Hormone anspricht, aber auch Patientinnen, die eine aggressivere Eigenschaft ihrer Erkrankung aufweisen, wird eine Chemotherapie empfohlen. Dies bedeutet die Gabe von zellschädigenden Medikamenten in periodischen Abständen. Chemotherapeutika können Krebszellen nicht von normalen Zellen unterscheiden. Die Krebszelle teilt sich öfter und ist empfindlicher als normale Zellen. Das ist der Grund, weshalb bösartige Zellen durch diese Behandlung angegriffen werden. Es können aber auch Veränderungen des Blutbildes auftreten. Besonders betroffen sind die weißen Blutkörperchen. Sinkt die Zahl ab, macht dies den Körper vorübergehend anfällig für Infektionen. Zu den bekanntesten Nebenwirkungen zählen Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Haarausfall, Pilzkrankungen und das Ausbleiben der Regelblutung.

Gegen Übelkeit helfen so genannte Antiemetika. Damit es gar nicht soweit kommt, erhalten Sie diese Medikamente bereits von Beginn an. Der Haarverlust lässt sich in den meisten Fällen nicht verhindern. Sie können aber rechtzeitig vorsorgen. Mit einem Verordnungsschein, welchen Sie vom Arzt bekommen, haben Sie die Möglichkeit direkt im Spital eine passende Perücke auszuwählen und sich beraten zu lassen.

Nebenwirkungen treten verschieden stark auf. Meist verschwinden sie nach der Therapie allmählich wieder.

Friseur Ingrid Perückenfachberaterin im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz

Seilerstätte 4
4010 Linz
Tel. 0732/783560 oder
Tel. 0732/7677 - 7437

Mo - Do: 10.00 - 18.00 Uhr
Freitag: 8.00 - 18.00 Uhr

Behandlung mit Bestandteilen des körpereigenen Abwehrsystems

Antikörper sind Bestandteile des eigenen Immunsystems. Sie wirken zum Beispiel gegen Bakterien und Viren, welche in den Körper eingedrungen sind. Die im Körper gebildeten Antikörper, das sind Eiweißkörperchen, binden sich an den Fremdstoff und können diesen so unschädlich machen.

Diese Antikörper können aber auch gegen Bestandteile von Krebszellen aktiv werden. Im Falle einer Brustkrebserkrankung sind die körpereigenen Antikörper zu wenig, um diese ausschalten zu können. Seit einiger Zeit ist es möglich diese Antikörper künstlich herzustellen.

Nicht jede Frau spricht auf eine Behandlung mit Antikörpern an. Voraussetzung ist eine besondere Eigenschaft an der Brustkrebszelle. An der Oberfläche der Krebszelle befinden sich zu viele „Andockstationen“ für Wachstumsfaktoren. Wir Mediziner nennen diese „Andockstationen“ **HER2-Rezeptoren**.

Je mehr Rezeptoren desto mehr Wachstumssignale bekommt die Zelle, umso rascher die Größenzunahme des Knotens.

Der künstlich hergestellte Antikörper besetzt nun den Rezeptor, somit können die Wachstumsfaktoren diesen Platz nicht mehr einnehmen. Das Wachstum des bösartigen Knotens wird gebremst.

Diese Art der Behandlung wird meist in Kombination mit einer Chemotherapie eingesetzt. Die Substanz selbst wird als Infusion verabreicht.

Als Nebenwirkungen sind Gelenks- und Muskelschmerzen, wie bei Grippe beschrieben. Weiters muss vor Beginn der Behandlung die Herzfunktion getestet werden. Eine Einschränkung der Herzfunktion und der Atemfunktion werden als weitere Nebenwirkungen beschrieben.

Zum jetzigen Zeitpunkt ist dies die neueste und eine sehr viel versprechende Therapieform mit großer Wirkung und wenigen Nebenwirkungen.

Behandlung durch Bestrahlung

Da Krebszellen ein schlechter funktionierendes Reparatursystem als normale, gesunde Zellen aufweisen, können sie die Bestrahlungsschäden schlechter ausgleichen und sterben ab.

Diese 2. Therapiesäule der Brustkrebsbehandlung hat in den letzten Jahren sehr große Fortschritte erzielt. Trotz aller Verbesserungen müssen die Strahlen aber nach wie vor gesundes Gewebe durchqueren, um die Krebszellen zu erreichen. Die Haut kann z.B. wie bei einem Sonnenbrand mit einer Rötung reagieren oder die Lunge mit einer Lungenentzündung.

Die Bestrahlungszeit beträt 5 - 6 Wochen, 5 mal pro Woche ca. 2 Minuten.

Die Bestrahlung wird vor allem routinemäßig bei einer brusterhaltenden Operation eingesetzt und in Fällen, in denen der Tumor nicht komplett entfernt werden konnte oder bei Metastasen (Tochtergeschwülsten). Weiters bei Knoten, die größer als 5 cm waren oder wenn der bösartige Knoten unmittelbar im Mamillenbereich gesessen hat (mit oder ohne Beteiligung der Haut).

Die Strahlentherapie wird im Allgemeinen sehr gut vertragen. Müdigkeit, geringe Übelkeit und Abgeschlagenheit zählen zu den allgemeinen Symptomen.



Mögliche Folgen der Operation: Lymphödem

a) Entfernung des Wächterlymphknotens:

Bei kleinen Knoten ist es möglich, nur den Wächterlymphknoten zu entfernen. Dies gelingt mit radioaktiv markierten Eiweißkörperchen und Blaufarbstoff. Sollte bei Ihnen nur dieser Wächter entnommen worden sein, brauchen Sie keine Angst vor einem Lymphödem des Armes zu haben. Sie brauchen keine speziellen Lymphdrainagen oder Turnübungen gegen ein möglicherweise auftretendes Ödem durchführen.

b) Lymphknotenentfernung aus der Achselhöhle:

Bei größeren oder mehreren Knoten in der Brust, oder bei befallenen Wächterlymphknoten und wenn dieser nicht aufgefunden werden konnte, müssen mehrere Lymphknoten aus der Achselhöhle entfernt werden.

Die Anzahl ist unterschiedlich und liegt zwischen 10 und 25. Dabei werden Lymphabflussbahnen unterbrochen. Der Körper versucht die Lymphe über Umgehungskreise abzuleiten. Das Lymphödem kann noch Monate bis Jahre nach der Operation auftreten. Begünstigt wird das Lymphödem durch mangelnde Bewegung und Übergewicht.

Vorbeugende Maßnahmen:

Allgemeine Empfehlungen

- Bei allen Tätigkeiten Überanstrengungen, extreme Temperaturen und Situationen mit Verletzungsgefahr vermeiden.
- Tragen Sie keine Kleidung, die zu Einschnürungen im Bereich der Schulter, des Arms oder des Oberkörpers führt.
- Die Armbanduhr, einengende Ringe oder Armreifen nicht auf der operierten Seite tragen.
- Führen Sie eine penible Hautpflege durch und vermeiden Sie bei der Nagelpflege Verletzungen.
- Schützen Sie Ihre Hände beim Umgang mit Pflege- oder Putzmitteln im Haushalt sowie bei der Gartenarbeit mit Arbeitshandschuhen.

Vorbeugende Gymnastik

- Tennisball in die Hand der betroffenen Seite nehmen und mehrmals täglich 3 – 5 Minuten lang mit der operierten Seite zum Muskeltraining des Armes zusammendrücken – dadurch wird der Lymphabtransport im Arm gefördert.
- Den Arm der operierten Seite zwischendurch tagsüber und möglichst auch während der Nacht höher lagern.

Ernährung

- Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee (mindestens 2 Liter täglich).
- Reduzieren Sie die Kochsalzzufuhr auf ein Minimum.
- Streben Sie Ihr Idealgewicht an.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (Tipps dazu auf S. 13).

Arztbesuch

- Am Arm der operierten Seite sollten keine Injektionen und Infusionen verabreicht werden.
- Keine Akupunktur am operierten Arm.
- Kein Blutdruckmessen.
- Keine Blutabnahmen aus der gestauten Vene.

Sport und Freizeit

- Saunabesuche sind erlaubt. Sie sollten jedoch mit kürzeren Aufenthalten bei niedrigen Temperaturen beginnen und erst schrittweise die Belastung steigern.
- Beim Tennisspielen mit dem Arm auf der operierten Seite ebenfalls mit geringer Intensität beginnen und schrittweise steigern.
- Alle Volkssportarten können durchgeführt werden. Sie sollten sich dabei aber nicht überanstrengen und keiner überdurchschnittlichen Verletzungsgefahr aussetzen.
- Vermeiden Sie längeres Sonnenbaden.
- Vermeiden Sie Insektenstiche.

Sollte es trotzdem zu einer vermehrten Armschwellung auf der operierten Seite kommen, dann suchen Sie zunächst Ihren betreuenden Facharzt auf. Erst nach Ausschluss eines Rückfalls in der Achsel oder in höhergelegenen Lymphknotenstationen sowie einer Blutgerinnselbildung in der Armvene erfolgt die Zuweisung zur Physiotherapie oder zur speziellen Lymphtherapie.

Dr. Claudia Schmidhammer / Dr. Sabine Pöstlberger •

Eine Therapieliste finden Sie auf den letzten Seiten dieser Broschüre im Anhang.

„Ein Leben ohne positiven Sinn, eine Welt ohne überirdische Vernunft, ohne göttliche Ordnung, birgt den Keim der Zerstörung in sich.

Seine Themen sind Ehrfurcht vor dem Menschen, dem Tode, der Innerlichkeit, der Gerechtigkeit, der rechten Ordnung, der Nächstenliebe. „

Antoine de Saint-Exupéry

Was Sie sonst noch tun können

Die Diagnose Krebs ist für die betroffenen Patientinnen ein schwerer Schicksalsschlag. Nicht nur die Erkrankung selbst, sondern auch die damit verbundene Therapie stellen höchste Anforderungen an die Betroffenen.

In solch einer Not suchen die Patientinnen oft nach anderen Möglichkeiten der Therapie abseits der „Schulmedizin“. Sie wollen nichts unversucht lassen, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern oder Heilung zu erreichen. Sie wollen selbst ihren Beitrag leisten.

Die Medizin ist eine Wissenschaft. Forscher und Ärzte tragen viele tausende Krankengeschichten zusammen, um diese dann auszuwerten. So kann man Genaueres über Entstehung, Verlauf, Therapie und Heilungschancen erfahren. So erkannte man, dass die Früherkennung mittels Vorsorgeuntersuchungen und Routinekontrollen (z.B. Mammographie) die Aussichten auf Heilung bei Brustkrebs deutlich verbessern. Die Operationsmethoden konnten verfeinert werden, Chemotherapien individueller gestaltet, oder Bestrahlungen zielgerichteter angewandt werden, um gesundes Gewebe zu schonen. Zu dieser „wissenschaftlichen“ Medizin gibt es keine Alternative – es gibt eine Ergänzung.

Es gibt eine Reihe von Behandlungsmethoden, die unter dem Begriff komplementäre, also ergänzende Medizin zusammengefasst werden.

Da gibt es zum Beispiel die **Misteltherapie**. Hier wird ein Mistelextrakt unter die Haut gespritzt. Patientinnen berichten, dass unter dieser Behandlung die Chemo- und Strahlentherapie besser vertragen wird. Weiters verspricht man sich eine Linderung der tumorbedingten Schmerzen. Die Kosten für diese Behandlung werden in den meisten Fällen von den Kassen übernommen.

Die orale **Enzymtherapie** als Begleitung zur Chemo- und Strahlentherapie soll entzündungshemmend und abschwellend wirken. Auch hier wird die Verträglichkeit der konventionellen Behandlungsmethoden verbessert.

Die Domäne der **Akupunktur** als Teilgebiet der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** ist sicherlich die Behandlung von chronischen Schmerzzuständen. Die Kräutertherapie soll helfen, die unangenehmen Nebenwirkungen zu lindern.

Die sogenannte **Antioxidantientherapie** will eventuelle Mängel von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente auffüllen.

Betrachten Sie die Vielzahl von angebotenen Behandlungen kritisch, informieren Sie sich darüber genau.

Vererbbarer Brustkrebs

Das Risiko für Frauen im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs zu erkranken beträgt 10-12 %. Ca. 50 % der Brustkrebsfälle treten nach dem 60. Lebensjahr auf und sind durch das Lebensalter bzw. verschiedene andere Risikofaktoren bedingt.

Nur bei etwa 5 % der Frauen sind jedoch erblich bedingte (genetische) Veränderungen die Ursache für den Brustkrebs. Dieser Brustkrebs tritt dadurch familiär gehäuft und oft bereits in jungen Jahren auf. Die Vererbung erfolgt autosomal dominant. Dies bedeutet für Kinder eines betroffenen Elternteiles, ein Risiko von 50 % veränderte Gene zu erben.

Welche Frauen sollten eine genetische Beratung beanspruchen?

- Frauen mit Brust- und Eierstockkrebs (eine Person betreffend)
- Frauen mit Brustkrebs oder Eierstockkrebs, der vor dem 35. Lebensjahr aufgetreten ist.
- Frauen mit mindestens zwei Angehörigen (Mutter, Großmutter, Schwester, Tochter, Tante) einer Verwandtschaftslinie, welche vor dem 50. Lebensjahr an Brust- und/oder Eierstockkrebs erkrankt sind.

Was bedeutet ein positives Testergebnis?

Ein positives Testergebnis bedeutet für die Frau ein deutlich erhöhtes Risiko, im Laufe ihres Lebens an Brust- und/oder Eierstockkrebs zu erkranken.

78 % der Frauen die ein verändertes Brustkrebsgen 1 tragen, erkranken bis zum 70. Lebensjahr an Brustkrebs, 48 % an Eierstockkrebs.

Das Risiko für Frauen mit verändertem Brustkrebsgen 2 beträgt 70 % bis zum 70. Lebensjahr, das Risiko für Eierstockkrebs ist nur gering erhöht.

Wie können sie bei einem positiven Testergebnis vorbeugen?

Empfohlen wird ein engmaschiges, halbjährliches Kontrollschema an Untersuchungen.

Leider bestehen zur Früherkennung von Eierstockkrebs nur beschränkte Möglichkeiten. Vorbeugend kann man jedoch, nach abgeschlossenem Kinderwunsch, die Eierstöcke entfernen lassen. Dadurch wird das Risiko an Eierstockkrebs zu erkranken um 95 %,

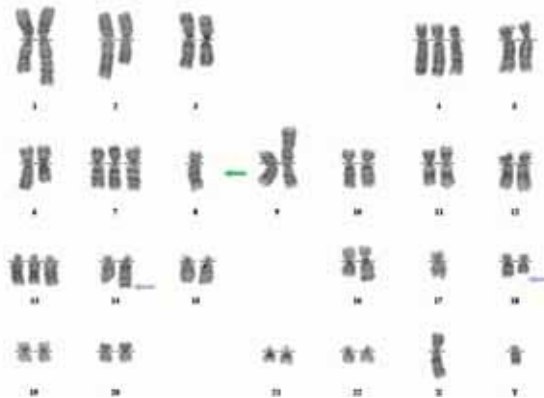
das Risiko für Brustkrebs um 53 % gesenkt.

Ebenfalls besteht die Möglichkeit, beide Brüste zu entfernen und gleichzeitig mit einer plastisch-chirurgischen Operation wieder aufzubauen. Das Risiko für Brustkrebs wird hierdurch auf ca. 10 % gesenkt.

Was bedeutet ein negatives Testergebnis?

Wenn kein Brustkrebsgen verändert vorliegt, heißt dies nicht, dass Sie nicht im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs erkranken können. Es besteht nur kein zusätzliches genetisches Risiko zu den bestehenden endogenen und exogenen Einflüssen.

Die normalen Vorsorgeuntersuchungen sollten auf alle Fälle durchgeführt werden.



Ernährung bei Brustkrebs

Brustkrebs – besteht ein Zusammenhang mit Ernährung?

Brustkrebs kann nicht alleine durch falsche Ernährung entstehen, ebenso wenig können Sie durch „richtige“ Ernährung von Brustkrebs geheilt werden.

Im Klartext heißt das: **Es gibt keine Krebsdiät.**

Sehr wohl können aber Ernährungsfaktoren unterstützend bzw. vorbeugend wirken und genauso mitverantwortlich sein, um einen „Rückfall“ zu verhindern.

Folgende Punkte sollen für Sie den Grundstock einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung darstellen:

- **Sparsamer Umgang mit Fett und richtige Auswahl der Nahrungsfette:**
Ein Zuviel an Fettgewebe bildet Östrogen und dieses kann am Brustdrüsengewebe das Krebswachstum fördern. Reduzieren Sie den Verzehr von tierischen Fetten. Auch als weitläufig „gesund“ propagierte Öle wie Distelöl, Traubenkernöl oder Sonnenblumenöl sind durch ihren hohen Omega-6-Fettsäuregehalt ungünstig für die Brustdrüse. Günstige Fette: Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl und Leinöl. Zu empfehlen ist, mindestens 2 mal pro Woche Meeresfische zu essen.
- **Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe können einer weiteren Krebsentstehung vorbeugen:**
Diese beiden Stoffgruppen sind an der Krebsprävention wesentlich beteiligt. Sie stärken die natürlichen Abwehrkräfte gegen das Krebswachstum und die –entstehung. In welchen Lebensmitteln sind sie enthalten? Karotten, Kohl, Spinat, Feldsalat, Broccoli, Petersilie, Marille, Honigmelone, Paprika, Fenchel, Kren, Schwarze Johannisbeere, Kiwi, Orange, Pflanzenöle, Nüsse, Fisch, Getreide, Tomaten, Äpfel, Beeren, Lauch, Weintrauben, Grüntee. Vor allem Obst und Gemüse enthalten diese wichtigen Bestandteile. Ihre Devise soll folgendermaßen lauten: 5 Portionen pro Tag.
- **Antihormonelle Wirkung von Phytoöstrogenen und Indolen:**
Soja ist das Geheimrezept der Japanerinnen – sie haben ein 5-fach geringeres Brustkrebsrisiko. Konzentrierte Sojapräparate sind nicht empfehlenswert. Indole sind in Gemüse enthalten: Broccoli, Kohlsprossen, Karfiol, Weißkohl, Radieschen, Rettich, Senf, Kren, Ruccola, Kresse. Wählen Sie von dieser Gruppe täglich eine Portion mit „Biss“. Indole sind sehr hitzeempfindlich und werden bei langer Garzeit zerstört.

- **Reichlich Ballaststoffe:**
Sie senken den Östrogenspiegel im Blut. Obst und Gemüse (5 Portionen pro Tag) dazu Getreideprodukte bevorzugt Vollkorn.
- **Vorsicht mit Alkohol :**
Sie sollten nicht mehr als 20 g Alkohol pro Tag konsumieren. Das entspricht etwa 1 Seidel Bier oder 1 - 2 Achterl Wein. Trinken Sie viel Wasser und Tee oder Fruchtsäfte stark verdünnt.
- **Mit allen Sinnen genießen:** Folgen Sie Ihren Vorlieben, bereiten Sie ein Gericht liebevoll zu, garnieren sie und genießen Sie mit Freude.
- **Achten Sie auf frische Qualität.**

Ernährungsmedizinische Beratung:

Tel.: 0732/7677 - 7690

E-Mail: da-emb.linz@bhs.at



Leben verlängern' - Leben verbessern



Leben mit
intelligenten
Medikamenten



Das größte
Biotechnologie-
Unternehmen
der Welt.

www.amgen.com

AMGEN®

Nachkontrolle bei Brustkrebs

Erfahrungsgemäß stellt dieses Thema immer häufiger Probleme dar und stößt zum Teil auf Unverständnis bei den Patientinnen. Frauen kommen während der Wartezeit ins Gespräch und entdecken dabei die unterschiedlichen Zeitpunkte der Nachkontrollen. Eine regelmäßige Nachsorge nach einer durchgemachten Brustkrebserkrankung ist in entsprechenden Abständen unbedingt erforderlich. Ich versichere Ihnen, dass keine Frau benachteiligt wird, wenn es auch manchmal beim ersten Hinschauen und Hinhören so scheinen mag. Bitte erkundigen Sie sich, falls Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht mit rechten Dingen zugeht.

Nachsorge in Studien:

Manche Patientinnen werden im Rahmen von Klinischen Studien nachkontrolliert. Diese Nachkontrollen unterscheiden sich je nach „Studiendesign“ von den einzelnen unterschiedlichen Studien und von der „normalen Nachsorge“. Für jede einzelne Studie gibt es ein eigenes Nachsorgeprogramm.

„Normale Nachsorge“:

Bedeutet nicht, dass die Patientinnen schlechter nachbetreut werden. Die Österreichische Krebsgesellschaft hat versucht, neben den verschiedensten Studien die Nachsorgeuntersuchungen zu vereinheitlichen. Als Grundlage dienten zwei große Studien, welche gezeigt haben, dass das Wiederauftreten der Erkrankung bei 60 – 80 % in den ersten drei Jahren stattfand. In dieser Zeit sollten die Kontrollen intensiver sein. Das Wiederauftreten der Erkrankung ist auch nach 10 Jahren noch möglich. Dies spricht für eine lebenslange Nachsorge.

Empfehlungen:

- Klinische Untersuchung und Anamnese in den ersten drei Jahren alle 3 - 6 Monate – danach alle 6 - 12 Monate.
- Brust-Selbstuntersuchung: monatlich.
- Mammographie auf der betroffenen Seite und auf der Gegenseite 1 x jährlich.
- Gynäkologische Untersuchung halbjährlich unter Antihormontherapie, dann jährlich.

Nicht empfohlene Untersuchungen: Blutbild, Blutchemie, Tumormarker, andere Labor-Untersuchungen, Lungenröntgen, Ultraschall der Leber, Knochenszintigraphie, Computertomographie Lunge, Abdomen und Becken.

Auf jeden Fall sollte das Nachsorgeprogramm auch den Freiraum bieten, dieses individuell zu gestalten.

Klinische Psychologie

Alle Brustpatientinnen können sich zur hauseigenen Gesprächsstunde unter psychologischer Begleitung für Frauen mit einer Brustkrebserkrankung anmelden. Unter dem Titel: „Gemeinsam mit der Krankheit leben lernen“ wird die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung gegeben.

Die Patientinnen werden ermutigt, gemeinsam Wege zu finden, um mit der Erkrankung leben zu lernen:

- Entspannung
- Bewältigungsmöglichkeiten
- Integration der Erkrankung in die Lebensgeschichte
- Verbesserung der Lebensqualität
- Vermittlung von Informationen über Ernährung, komplementärmedizinische Möglichkeiten und medizinische Aspekte der Radio- und Chemotherapie

Die Gesprächsrunde wird von Psychologinnen der Klinischen Psychologie geleitet. Die Teilnahme ist kostenlos – eine Zuweisung durch den Hausarzt ist erforderlich. Die Gruppe trifft sich 14-tägig (insgesamt 10 Termine).

**Anmeldung:
Sekretariat Frau Adelheid Mühleder**

Tel. 0732/7677 - 7441
Montag bis Freitag 8.00 - 9.00 Uhr

Partnerschaft – eine Belastungsprobe?

Die Diagnose Krebs ist für jeden Betroffenen im ersten Moment niederschmetternd und bedeutet einen massiven Einschnitt in das Leben, der häufig schwere seelische Krisen auslöst. Alle Gedanken und Gefühle konzentrieren sich zunächst auf das Überleben, Ängste und Fragen nach Heilungsaussichten. Art, Dauer, Nebenwirkungen der Behandlungen, Zukunftsängste, Angst vor individuellen und psychischen Veränderungen stehen im Vordergrund.

Das Sexualleben scheint im Vergleich dazu untergeordnet zu sein. Die meisten Menschen, die an Krebs erkranken oder unmittelbar damit konfrontiert sind, erleben dies als einen Wendepunkt in ihrem Leben.

Gerade in diesen schweren Zeiten sind Offenheit, Zärtlichkeit und Wissen wichtige Elemente in einem erfüllten Liebes- und Sexualleben, denn sowohl Krankheit als auch ihre Behandlung können Spuren im körperlichen, aber auch psychischen Bereich vorübergehend oder auch für immer hinterlassen.

Es ist daher besonders am Anfang wichtig, besondere Rücksicht auf psychische und emotionale, aber auch auf die körperliche Situation, bedingt durch die Behandlungsfolgen mit Müdigkeit, Übelkeit und verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit, Rücksicht zu nehmen. Es ist eine Zeit, geprägt von Unsicherheit, Angst und Unruhe. Das Verhältnis zum eigenen Körper ist schwierig und auch die Unsicherheit der Partnerreaktion lässt zunächst das Liebes- und Sexualleben eher in den Hintergrund treten.

Liebe und Sexualität sind zwei Grundkräfte, die zu den innersten Kraftquellen des Lebens zurückführen. Als unerschöpfliche Quelle der Lust entspannen sich Körper, Seele und Geist und sind ein wichtiger Baustein in jedem Gesundheits- und Heilungsprozess sowie ein unverzichtbares Element der eigenen, persönlichen Lebensqualität.

Man muss Hemmungen überwinden können und mit inneren Sperrern fertig werden. Mit Wissen, Zeit, Geduld und Offenheit ist es möglich, den Weg zu einem guten und erfüllten Liebes- und Sexualleben zu finden. Unabhängig vom „normalen“ oder „moralischen“ sexuellen Verhalten sollte man für notwendige Veränderungen offen sein, da das Verhältnis zu Liebe und Sexualität sowohl die psychische, als auch physische Gesundheit stärken können, unabhängig davon, ob man diese Seite auslebt oder auch Enthaltsamkeit übt.

Liebe und Sexualität sind ein tiefer körperlicher und seelischer Prozess zwischen Menschen, welche sich zueinander hingezogen fühlen. Der körperliche Prozess ist nur die Außenseite. Nur wenn die Innenseite hinzukommt - die gewaltige innere Lust

und Liebe, verbunden mit Sexualität – kann sich die lebensbejahende und lebensfördernde Energie durchsetzen.

Hoffnung – Optimismus ...

Ein Mensch mit einem erfüllten Liebes- und Sexualleben wird immer glücklich und optimistisch durchs Leben gehen und selbst harten Schicksalsschlägen mit Mut und Hoffnung begegnen, während der Mensch mit gestörtem und unglücklichem Liebesleben mit der Zeit unsicher, verstört und pessimistisch wird und nicht selten in tiefer Einsamkeit und Depression endet. Er ist möglicherweise schutzlos gegenüber Schicksalsschlägen ausgeliefert durch den fehlenden tiefen Kontakt zu sich und den Mitmenschen, aus denen er seine persönliche Kraft und Zuversicht bezieht.

Missverständnisse ...

Vielleicht sollten auch einige Missverständnisse und Vorurteile betreffend Krebs und Sexualität, die zu unnötiger Angst und Zurückhaltung führen, geklärt werden.

Krebs ist nicht ansteckend, egal wie intim der Kontakt ist, den man mit dem Krebspatienten hat.

Chemotherapeutika oder auch hormonelle Therapien werden auch während der Behandlung nicht auf den Partner übertragen.

Strahlentherapie führt nicht zu Radioaktivität und verschwindet in dem Moment, in dem die normale Bestrahlung beendet wird.

Strahlentherapiebehandlung und Zytostatika oder Hormone sind also kein Hindernis für eine fortgesetzte sexuelle Aktivität und keine dieser Behandlungsformen stellen ein Risiko für den Partner dar. Allerdings können die Nebenwirkungen der Behandlungen, wie Übelkeit, Unwohlsein, Müdigkeit und Energielosigkeit vorübergehend Probleme hervorrufen und die sexuelle Lust reduzieren. Hat man jedoch Energie und Lust, gibt es keinen Grund zur Enthaltensamkeit über diese Zeit hinaus.

Normalerweise dauert es eine gewisse Zeit, bis ein Krebspatient wieder die Kraft hat, sich für Sex zu interessieren, aber früher oder später kommt der Alltag und die Lust wieder zurück. Man soll sich nicht von Angst und Unsicherheit leiten lassen, soll aber das Sexualleben erst dann wieder aufnehmen, wenn man sich dazu fähig und bereit fühlt.

Die Wiederaufnahme des Sexuallebens ist oft sehr schwierig. Man hat Angst vor Abweisungen und es kostet auch sehr viel Überwindung und Kraft sich an einen Körper zu gewöhnen, der in der einen oder anderen Weise sowohl für einen selbst, als auch für den Partner anders geworden ist. Sollte die momentane Reaktion abweisend sein, sollte nicht die Verzweiflung im Vordergrund stehen, sondern in erster Linie man sich selbst und dem Partner eine neue Chance geben. Der Mut zu diesem Schritt ist oft sehr schwierig.

Offenheit, Zärtlichkeit und Wissen sind wichtige Elemente in dieser schwierigen Phase. Die Sexualität ist eine der empfindlichsten und privatesten Seiten des Lebens und es bedarf sehr viel Selbstüberwindung über sexuelle Gefühle, Gelüste und Wünsche zu sprechen, um Unsicherheit und Ängste sowie Probleme zu lösen.

Wissen ...

Sehr viel Wissen über Erkrankung, Behandlung und deren Folgen sollen sich nicht nur der Patient, sondern auch dessen Partner aneignen, um auf Probleme vorbereitet zu sein und Schwierigkeiten zu begegnen. Nähe, Wärme und Zärtlichkeit brauchen gerade Menschen in schwierigen und schmerzhaften Zeiten. Für viele Patienten ist psychische Zärtlichkeit wichtiger als ein Orgasmus und es bedarf oft viel Geduld und Freundlichkeit, um wieder eine Ausgewogenheit im Liebes- und Sexualleben zu finden.

Akzeptanz ...

Wichtig ist auch die Selbstakzeptanz, die teilweise durch die Diagnose, Behandlung und Krankheit ins Wanken gerät. Die Hindernisse, die es zu überwinden gibt, liegen meistens auf mentaler Ebene, beim Patienten und vielleicht auch beim Partner. Man muss versuchen sich selbst so zu akzeptieren wie man ist, mit all den Spuren die die Krankheit hinterlassen hat. Es ist richtig, dass man leichter akzeptiert wird, wenn man selbstsicher ist und nicht in Selbstmitleid verfällt, um besser akzeptiert zu werden.

Vertrauen ...

Das Zurückgewinnen des Selbstvertrauens ist auf jeden Fall eine Frage der Zeit. Dabei können aber auch professionelle Hilfen durch Psychologen oder Psychiater, Gesprächs- und Selbsthilfegruppen und behandelnde Ärztinnen oder Ärzte weiterhelfen und unterstützen.

Hormontherapie nach Brustkrebs

Es ist im Wesentlichen zu unterscheiden zwischen der hormonellen Therapie des Mammakarzinoms, welche einen wesentlichen Fortschritt in der Behandlung des Mammakarzinoms bedeutet und individuell notwendig ist.

Anders jedoch die Behandlung von sogenannten Wechselbeschwerden, die möglicherweise nach Absetzen einer Hormontherapie, chemotherapiebedingt oder auch durch die hormonelle Mammakarzinom-Therapie auftreten können. Bei diesen Beschwerden sollten nur in Ausnahme-Fällen und nach Absprache mit den behandelnden Ärzten und Gynäkologen Hormone individuell gegeben werden. Ansonsten sollten Beschwerden in Zusammenhang mit der Grunderkrankung oder als Nebenwirkung einer bestehenden Therapie, falls notwendig durch pflanzliche Stoffe – Phyto-Hormone – behandelt werden. Weitere Möglichkeiten bieten auch Homöopathie und Akupunktur.

Literaturhinweise:

„100 Antworten auf Ihre Fragen zum Thema Brustkrebs“ Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, Redaktion:

Wiener Krebshilfe, Krebsgesellschaft

1180 Wien, Theresiengasse 46

Tel. 01/4021922,

Fax: 01/4082241,

E-Mail: office@krebshilfe.com

www.krebshilfe.com

Krebshilfe Oberösterreich

4020 Linz, Haferlstraße 13

Tel. und Fax: 0732/777756,

E-Mail: office@krebshilfe-ooe.or.at

Begleiterscheinungen

Ein anhaltendes, überwältigendes Gefühl der Erschöpfung und eine verminderte Fähigkeit, körperliche und geistige Arbeit zu leisten. Sie lässt sich durch Ausruhen und Schlafen nicht beheben.

Symptome:

- müde im ganzen Körper – Wunsch sich niederzulegen
- unsicheres Stehen
- müde beim Sprechen, schläfrig werden
- Konzentrationsprobleme
- keine Kraft haben
- Schlafstörungen
- ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr

Warum werde ich müde?

- Einflüsse aus der Umwelt - Lärm, Stress ...
- Gewichtsverlust
- Übelkeit, Erbrechen
- Durchfälle
- Schmerzen
- Fieber
- Chemotherapie, Bestrahlung
- psychische Anspannung, Stimmungsschwankungen



Was kann ich tun?

- Ernährung :
 - öfters kleine Mahlzeiten
 - viel trinken
 - kalorienreiche Zusatznahrung
- Energie sparen:
 - Aktivitäten einteilen, bzw. reduzieren
 - Arbeiten aufteilen
 - Arbeiten abgeben - Einkaufen, Fenster putzen, Wäsche waschen
 - „NEIN SAGEN“ lernen
 - trennen Sie Dinge, die Ihnen wichtig sind, von jenen, die Sie verschieben können
- Müdigkeit akzeptieren - Tagesablauf danach anpassen
- Hilfe annehmen - Hilfsmöglichkeiten verwenden (z.B. Gehhilfen ...)
- Körperliche Bewegung:
 - individuell oder in Gruppen
 - langsam anfangen - langsam steigern = Konditionstraining

Sprechen Sie über Ihre Müdigkeit mit Ihrer Familie, Ihren betreuenden Ärztinnen, Ärzten und dem Pflegepersonal.



Plastisch-chirurgische Möglichkeiten

Die Möglichkeiten zum Brustersatz sind jederzeit gegeben. Wir arbeiten eng mit den Plastischen Chirurgen in unserem Krankenhaus zusammen.

Die Frau erhält bei bestehendem Aufbauwunsch oder zur Aufklärung der Techniken und des gesamten Ablaufes einen Gesprächstermin mit dem plastischen Chirurgen. Gemeinsam erstellen wir dann anhand der gewünschten und möglichen Rekonstruktionsmethode den operativen Ablauf.

Das Team bei der Operation mit Sofortrekonstruktion stellt sich folgendermaßen zusammen:

Die Chirurgin bzw. der Chirurg, welcher den onkologischen Teil, die Entfernung der Brust mit der begleitenden Lymphknotenoperation (Wächter oder gesamte Achselhöhle) vornimmt. Im zweiten Teil der Operation wird die Brust nach der vereinbarten Rekonstruktionsmethode durch das Team der Plastischen und Wiederherstellenden Chirurgie aufgebaut.

Sofortrekonstruktion:

Entfernung und Wiederaufbau der Brust erfolgt in einer Operation.

Spätreakonstruktion:

Der Brustaufbau erfolgt erst zu einem späteren Zeitpunkt.

An unserer Plastischen und Wiederherstellenden Chirurgie werden folgende Methoden angeboten:

- Fremdgewebe mit Silikonprothese: Platzierung unter dem Brustmuskel
- Eigengewebe: Rückenmuskellappen - gestielter Muskel-Fett-Haut-Lappen
- Freie Mikrochirurgische Transplantate „Freier Lappen vom Unterbauch“



Beispiel einer Wiederherstellung nach brusterhaltender Therapie und Bestrahlung mit Gewebeerlagerung vom Rücken

Guter Rat ist wichtig

Jede Krise hat nicht nur ihre Gefahren, sondern auch ihre Chancen.

Kann ich trotz Brustkrebs weiter berufstätig sein?

Prinzipiell ja. Es kann vorkommen, dass sich die betroffene Frau in der Zeit der Therapie und auch noch danach psychisch und physisch weniger leistungsfähig fühlt. Ein Gespräch mit dem Arbeitgeber und die eventuelle Umstellung auf eine - vorübergehende - Teilzeitbeschäftigung macht in vielen Fällen Sinn.

Berater des Projekts „Krebs und Beruf“ der Wiener Krebshilfe mit kostenloser Information können Ihnen helfen (Tel. 01/4021922).

Darf ich meiner Familie Ängste und Sorgen anvertrauen?

Es ist wichtig Menschen um sich zu haben, denen Sie vertrauen, mit denen Sie offen sprechen können. Die Angehörigen sind häufig verunsichert und wissen selbst nicht, wie sie mit der neuen Situation umgehen sollen.

Gegenseitige Schonung, das „Hinunterschlucken“ von Gefühlen ist oft der Grund für Depressionen. Sagen Sie Ihrer Familie klar wie es Ihnen geht und was Sie brauchen.

Soll ich meinen Kindern sagen, dass ich Brustkrebs habe?

Kinder besitzen die Fähigkeit, auch in solchen Zeiten zu spielen und fröhlich zu sein, dennoch spüren sie, wenn eine Zeit der Angst und Sorge eingetreten ist. Erfahren sie den Grund dafür nicht, werden sie ihren Phantasien freien Lauf lassen und sich Dinge vorstellen, die die Realität bei weitem übertreffen. Kinder fühlen sich dann alleine gelassen und isoliert.

Ein offenes Verhältnis zwischen Eltern und Kindern erspart den Kindern unnötige Ängste.

Wo gibt es Rat und Hilfe?

Frauenkrebshilfe nach Krebs
Landesverein Oberösterreich
Körnerstrasse 28/3
4020 Linz
Kontaktadresse:
Leopoldine Obstmayr
Johann Mayrlebstrasse 17
4050 Traun
Tel. 0664/5438308

Österreichische Krebshilfe OÖ. Beratungszentrum Linz
Harrachstrasse 13
4020 Linz
Tel. 0732/777756 - 3
E-Mail: office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

Krebsberatung für Betroffene und Angehörige
Kontaktadresse:
Rotes Kreuz - Ortsstelle Grein
Ufer 2, 4360 Grein
DGKS Elfriede Steinkellner
Hotline: 07262/54444 - 18

Hilfreiche Adressen

Behandlung des Lymphödems

Wittlinger Therapiezentrum

Alleestraße 30
6344 Walchsee/Tirol
Tel. 05374/5245548 (Frau Unterreiner)

Lymphologiezentrum LKH Wolfsberg

Paul Hackhoferstrasse 9
9400 Wolfsberg
Tel. 04352/533291

O.Ö. Gebietskrankenkasse

Gruberstrasse 72
4020 Linz (mit Verordnungsschein vom Hausarzt)

Susanne Schmid

Feldweg 24
4040 Linz
Tel. 0732/254105

Helga Sonnleitner

Leonfeldnerstr. 214
4040 Linz
Tel. 0732/759726

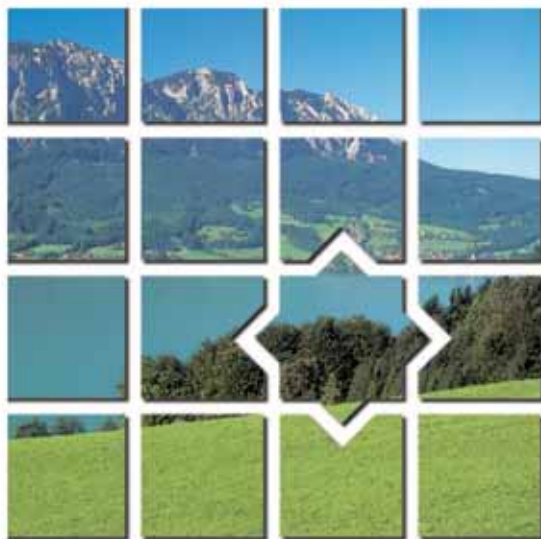
Kludia Döberl

Am Weinberg 67
4073 Wilhering
Tel. 07226/3039

Sylvia Pfisterer

Hausleiten 9
4490 St. Florian
Tel. 07224/8360

Zu den Eckpunkten der
modernen Chemotherapie ...



... mit österreichischer
Qualität

 **EBEWE ONCOLOGY**
Ebewe Pharma • Austria

www.ebewe.com • oncology@ebewe.com





KRANKENHAUS
BARMHERZIGE
SCHWESTERN

Linz

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz
Betriebsgesellschaft m.b.H Seilerstätte 4 A-4010 Linz

TEL +43 732 7677-7300 WEB www.bhs-linz.at
FAX +43 732 7677-7763 E-MAIL chirurgie.linz@bhs.at