

PRIV. DOZ. DR. MED. K. FRIEDRICHS | H. OELLERICH | M. WESSELS

BRUSTKREBS

Der Leitfaden durch das große Therapieangebot

Empfohlen von:

mamazone
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.

Stiftung
Mammazentrum
Hamburg

G|U

Geleitwort 6

Vorwort 8

● DIE DIAGNOSE 11

Diagnose Brustkrebs 12

Warum gerade ich? 12

Die Statistik lässt hoffen 16

Was ist eigentlich »Krebs«? 16

Ursachenforschung 18

Die individuelle Therapie 21

Diagnose-ABC 24

Meine Seele spielt verrückt 34

Wie reagiert mein soziales Umfeld? 40

Partnerschaft 40

Die Kinder 42

Die Familie 43

Das Umfeld 44

Verletzlichkeit des eigenen Lebens 46

Ängste vor den Nebenwirkungen der Behandlung 46

Im Hier und Jetzt sein 51

●● DIE SCHULMEDIZIN 55

Schulmedizinische Diagnostik 56

Diagnose-Verfahren 56

Mammographie 58

Sonographie (Ultraschall) 60

Biopsie 62

Magnetresonanztomographie (MRT) 64

PET-CT 66

Schulmedizinische Therapie	68
Therapie-Verfahren	68
Port-Katheter	70
Chemotherapie	72
Operation	75
Brustaufbau	78
Brustwarzenrekonstruktion	86
Strahlentherapie (Bestrahlung)	88
Antihormontherapie (endokrine Therapie)	92
Antikörpertherapie	94
Nebenwirkungen von A bis Z	96
Nebenwirkungen gezielt bekämpfen	96
Wie erhole ich mich nach der Krebsbehandlung?	130
In der Ruhe liegt die Kraft	130
Rehabilitationsmaßnahmen	132
Physiotherapie	134
Lymphdrainage	136
Osteopathie	138
Massage	140
Was kommt danach?	142
Nachsorge	142

DIE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN 147



Die Krankheit selbst in die Hand nehmen	148
Naturheilkunde	148
Anthroposophische Medizin	150
Misteltherapie	152
Bach-Blütentherapie	154
Homöopathie	156
Orthomolekularmedizin	158

INHALT

Schüßler-Salze	162
Heilpflanzentherapie (Phytotherapie)	164
Spagyrik	166
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	168
Akupunktur / Akupressur	170
Erfahrungsheilkunde	172
Energiearbeit	174
Gesunde Lebensweise	176
Risikofaktoren minimieren	176
Ernährung verbessern	178
Übergewicht reduzieren	180
Rauchen aufhören	182
Alkohol reduzieren	183
Umweltgifte meiden	184
Gesundheitsfördernde Bewegung	188
Fit gegen den Krebs	188
Ausdauersport	190
Kräftigung und Mobilisation	192
Dehnung	194
Ganzheitliche Bewegungsformen und Entspannungsmethoden	196
Yoga	197
Tai Chi / Qigong	200
Autogenes Training	202
Progressive Muskelentspannung	204
Meditation	206
Was Sie für Ihre Schönheit tun können	208
Haare	208
Make-up	212

Service	214
Glossar	214
Bücher, die weiterhelfen	218
Internetadressen	218
Sachregister	220
Impressum	224



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

Diagnose Brustkrebs

Brustkrebs ist oft ein Synonym für die schlimmste Erkrankung, die einer Frau zustoßen kann. Aber alles verliert seinen Schrecken, wenn man sich der Situation stellt. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihren Krankheitszustand genau kennenzulernen und sich darüber klar zu werden, welchen Schritt Sie am besten als nächsten tun.

Warum gerade ich?

Mit dieser Frage sind Sie nicht allein. Die Suche nach einem Sinn ist ganz natürlich und zugleich auch ein Versuch, Kontrolle zurückzugewinnen. Eine schwere Krankheit nimmt der Betroffenen die Kontrolle über ihren Körper und über die Geschehnisse im Leben. Kontrollverlust löst Ängste, ja sogar Panik aus. Da kann es

tröstlich sein, einen Sinn hinter der Erkrankung zu finden und daraus eventuell sogar positive Entschlüsse für die Zukunft zu fassen.

Bin ich schuld?

Bei der Suche nach den Gründen für die Krankheit steht eher die Frage nach der eigenen Verantwortung im Vordergrund. Das vergangene Verhalten und die bisherige Lebensweise stehen plötzlich auf dem Prüfstand. Die mögliche Erkenntnis, nicht gesund genug gelebt zu haben, hinterlässt meist ein schlechtes Gewissen und Wut auf sich selbst. Aber es entstehen auch gute Vorsätze für die weitere Lebensweise.

Erfahrungsbericht

»Es zieht mir den Boden unter den Füßen weg. Was ist dieser Krebs? Wir werden ständig davor gewarnt, das gehört schon zum Alltag. Irgendwer kennt immer irgendjemanden, der Krebs hat. Krebs, ein Wort in aller Munde, ein Wort ohne konkreten Inhalt. Und doch ist da so ein Gedanke: ›So was Schlimmes?‹ Was genau ist Krebs? Und was macht er mit meinem Körper? Ich fühle mich sprachlos. Welche qualvollen Monate liegen vor mir? Muss ich jetzt sterben? Angsterfüllte Bilder tauchen vor meinem inneren Auge auf: mein Kopf ohne Haare, mein Körper ohne Brüste, rote Ränder unter den Augen. Puh, das macht mir zu schaffen ... Und dann kommt der Kampfgeist durch: Ich will leben! Ich will wieder gesund werden! Ich werde mir noch ein schönes Leben machen!«

Beides setzt eine große Energie frei: Zuversicht oder Verzweiflung, Wut oder Trotz. Allen Emotionen wohnt aber eine Kraft inne, die Sie jetzt umleiten sollten zum Wohle Ihrer Gesundheit! Lassen Sie das Grübeln, das ist müßig. Eine Krebserkrankung hat immer mehrere Gründe, von denen einige gar nicht durch uns selbst beeinflussbar sind. Und manchmal findet man die Ursachen für eine Krankheit nie heraus, vielleicht, weil sie ein Zufallsprodukt ist.

Erfahrungsbericht

»Warum ich? Ist es Schicksal, oder habe ich selbst Schuld? Ich lasse mein Leben Revue passieren: Habe ich mich gesund genug ernährt? Naja, sicher nicht nur optimal. Habe ich mich regelmäßig bewegt? Das könnte ich verbessern. Stimmt mein Gewicht? Gönn mir genügend Erholungsphasen? Da liegt bei mir wohl der Haken. Gehe ich vielleicht nicht angemessen mit meinem Leben um? Habe ich die Krankheit etwa verdient? Ist es eine Art Prüfung des Lebens? Halt, STOPP! – Es macht Sinn, dass ich mich mit meiner Lebensweise auseinandersetze, aber bitte gesundheits- und zukunftsorientiert! Wie möchte ich ab jetzt leben? Bei der Schuldfrage merke ich, dass es für mich ganz wichtig ist, wieder eine positive Einstellung dem Leben gegenüber zu gewinnen. Es ist jetzt, wie es ist, ich sollte in mich gehen und mich fragen, was ich aus dieser Situation lernen kann, was ich in meinem zukünftigen Leben ändern möchte und wie ich Impulse für einen Neuanfang nutzen kann, um eine positive Perspektive zu entwickeln.«



BRUSTKREBS IN ZAHLEN

Brustkrebs ist in Europa und Nordamerika die häufigste Krebserkrankung von Frauen. Jährlich erkranken weltweit über eine Million Frauen neu an Brustkrebs, rund 70 000 davon in Deutschland. Auch Männer können an Brustkrebs erkranken, ihr Risiko ist jedoch viel geringer. Nur ungefähr 400 Männer erkranken jährlich in Deutschland an Brustkrebs.

Noch immer steigen die Zahlen der Brustkrebs-Neuerkrankungen weltweit leicht an. Die Gründe dafür liegen einerseits in der erhöhten Lebenserwartung; denn mit zunehmendem Lebensalter nimmt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, ständig zu. Aber auch Umwelteinflüsse und die moderne Lebensführung haben zu einem Ansteigen der Erkrankungszahlen geführt. Die Zunahme von Brustkrebs bei jüngeren Frauen ab 30 Jahren in den letzten Jahren wird zum Teil darauf zurückgeführt. Die genauen Ursachen hierfür sind allerdings unbekannt.

Brustkrebs hat im Vergleich zu anderen Tumorerkrankungen einen relativ günstigen Krankheitsverlauf. 81 Prozent aller Brustkrebspatientinnen überleben heutzutage die Krankheit im Zeitraum von fünf Jahren nach Ersterkrankung. In Deutschland gibt es bis zum heutigen Tag keine flächendeckende Krebsstatistik. Daher liegen nur wenig aussagekräftige Daten über die Effekte der Fortschritte in Diagnostik und Therapie von Brustkrebs vor. Aus den bestehenden Tumorregistern lässt sich aber ablesen, dass die Sterblichkeitsraten seit Jahren kontinuierlich leicht sinken.



Brustaufbau

Die plastische Wiederherstellung nach einer Brustoperation kann sowohl nach einer Mastektomie als auch nach einer brusterhaltenden OP prinzipiell jederzeit erfolgen. Der optimale Zeitpunkt hängt von der anschließenden Therapie (z. B. Strahlentherapie), dem Allgemeinzustand der Patientin und ihren Wünschen ab. Bei allen Rekonstruktionsverfahren sind möglicherweise mehrere Schritte erforderlich, bevor das endgültige Ergebnis erzielt wird.

Brustaufbau mit Brustimplantat:

- Hülle immer aus Silikon, heutzutage texturiert, um die Entstehung einer Kapselbildung (siehe Seite 215) zu verzögern
- gefüllt mit formstabilem, kohäsivem Silikon-Gel, selten auch mit Kochsalzlösung
- runde oder Tropfenform

Brustaufbau mit Eigengewebe:

- Transplantation von körpereigenem Fett- und/oder Muskelgewebe bzw. Haut
- meist aus Rücken- oder Bauchbereich, selten aus Gesäß, Oberschenkel oder anderen Körperbereichen

Brustaufbau mit Eigengewebe und Implantat in Kombination

Zeitraumen

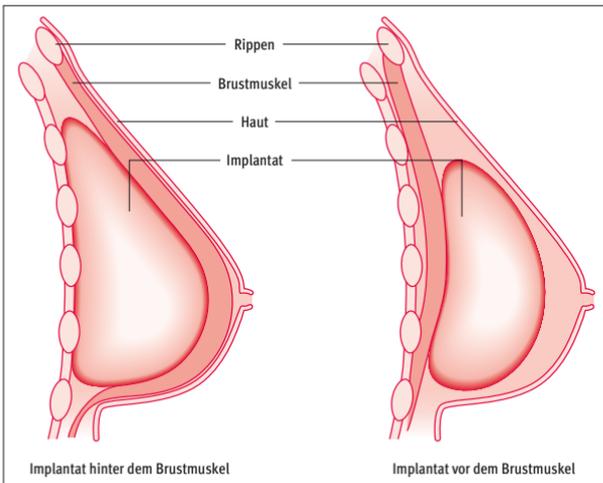
- **Sofortige (primäre) einzeitige Rekonstruktion:** Brustaufbau unmittelbar nach Entfernen des Brustgewebes in einem Schritt
- **Sofortige (primäre) zweizeitige Rekonstruktion:** im 1. Schritt Einsetzen eines Expanders (siehe Seite 215) unmittelbar nach der Mastektomie; als 2. Schritt abschließende Operation ca. 6 bis 18 Monate nach der ersten Operation (evtl. Verzögerung durch eine notwendige Nachbehandlung wie Chemotherapie oder Bestrahlung)

- **Spätere (sekundäre) Rekonstruktion:** Brustaufbau erst Monate oder Jahre nach Entfernen des Brustgewebes

Methode / Durchführung

Brustaufbau mit Brustimplantat:

1. Schritt: Einsetzen eines Expanders vor oder hinter den großen Brustmuskel
2. Schritt: Über ein integriertes Ventil lässt sich der Expander allmählich vergrößern, dadurch wird die Haut vorgedehnt.
3. Schritt: Nach etwa drei Monaten wird der Expander durch das Silikon-Implantat ersetzt.



Brustaufbau mit Eigengewebe:

Transplantation von körpereigener Haut, Fettgewebe oder Muskulatur zusammen mit den versorgenden Blutgefäßen. Die Operationsanzahl hängt vom Aufwand ab (siehe auch Brustwarzenrekonstruktion, Seite 86).



Erschöpfung/Fatigue

Leider kommt es während der Standardtherapien immer wieder zum sogenannten Erschöpfungssyndrom, das auch noch lange nach Abschluss anhalten kann. Ergreifen Sie deshalb schon zu Beginn der Therapie Maßnahmen, um das Nervensystem zu aktivieren.

Bewegung

● Spazierengehen, Walken

Anwendung: 10 Min. pro Tag

Wirkweise: aktiviert den gesamten Organismus, fördert die Widerstandskraft gegenüber mentalem Stress und körperlicher Leistungsschwäche

Vorsicht bei: absolutem Krankheitsgefühl, Schwäche

Tipp: Ein moderates Ausdauertraining schon vor Beginn der Behandlung wirkt präventiv und schwächt das Fatigue-Syndrom ab.

Homöopathie

● Kalium phosphoricum D12

Anwendung: 3 Globuli 2- bis 3-mal pro Tag im Mund zergehen lassen

Wirkweise: regt gezielt die Vitalität an

● China D6

Anwendung: 3 Globuli 2- bis 3-mal pro Tag im Mund zergehen lassen

Wirkweise: regt gezielt die Selbstheilungskräfte der Seele an

Heilpflanzentherapie

● Ginseng (Präparate aus der Apotheke)

Anwendung: 10–1000 mg pro Tag, einnehmen nach Packungsanleitung

Wirkweise: stoffwechsellregend

Vorsicht bei: Schlaflosigkeit, Angst, Nasenbluten, Hautausschlag, Übererregbarkeit, während Chemotherapie

Achtung: Wegen negativer Wechselwirkung mit Koffein keinen Kaffee gleichzeitig trinken!

● **Ginkgo (Präparate aus der Apotheke)**

Anwendung: 5–10 mg pro Tag, einnehmen nach Packungsanleitung

Wirkweise: zytotoxisch (schädigt Krebszellen), beeinflusst den Östrogenspiegel

Vorsicht bei: Chemo- oder Antihormontherapie, einer aktiven Tumorerkrankung

Achtung: Kann die Wirkung einer Chemotherapie vermindern; kann leichte Magen-Darm-Verstimmungen, Durchfall, Übelkeit, Kopfschmerzen, Allergie, Nervenleiden, Juckreiz verursachen.

Ergänzende Maßnahmen

● **Wechselwarme Güsse**

Anwendung: 1- bis 3-mal pro Tag; Unterschenkel und Füße abwechselnd mit warmem und kaltem Wasser übergießen

Wirkweise: stimuliert Herz und Kreislauf

Haarausfall

Durch die Zytostatika werden alle sich schnell teilenden Zellen geschädigt und somit auch die Haarwurzeln. Dadurch kommt es zu einem Haarabbruch direkt an der (Kopf-)Haut. Da die Wimpern und Augenbrauenhaare einer geringeren Belastung ausgesetzt sind, bleiben sie noch am längsten erhalten. Allerdings ist der Haarausfall nur vorübergehend, zwei bis drei Monate nach Ende der Chemotherapie fangen die Haare wieder an zu wachsen.

KOMPETENTE HILFE IN SCHWEREN ZEITEN

Die **Diagnose Brustkrebs** wirft viele Frauen aus der Bahn und lässt sie verzweifeln. Das Buch nimmt sie an die Hand und gibt ihnen **Sicherheit und Orientierung**. Alle Fragen nach der Entstehung der Krankheit und nach den wirkungsvollsten **Diagnose- und Behandlungsmethoden** werden beantwortet. Die Autoren beschreiben einen ganzheitlichen Ansatz, der Betroffenen Mut macht, persönliche Bedürfnisse berücksichtigt und zur Selbstorientierung in dieser schweren Zeit beiträgt.

Praktischer Rat für Frauen, die ihr Leben und ihre Genesung selbst in die Hand nehmen wollen

Verlässlicher Leitfaden durch das schulmedizinische Diagnose- und Therapieangebot

Umfassende Informationen über komplementärmedizinische Behandlungsmöglichkeiten

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-3418-9



9 783833 834189

€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

GU