

Im Mittelpunkt

Leben

WIEDER STARK WERDEN NACH BRUSTKREBS

mosaik



PROF. DR. MED. WOLFGANG JANNI
ANNETTE REXRODT VON FIRCKS (Hrsg.)

Im Mittelpunkt

Leben

WIEDER STARK WERDEN NACH BRUSTKREBS

UNTER MITWIRKUNG VON
PATER ANSELM GRÜN, DR. FREERK BAUMANN,
PROF. JOSEF BEUTH, HANS GERLACH,
PROF. HANS HAUNER

FOTOS/FOODFOTOS
CARMEN LECHTENBRINK/HANS GERLACH

mosaik



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Tauro* liefert Sappi, Werk Stockstadt.

1. Auflage

© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Katja Muggli

Layout und Satz: Katja Muggli

Umschlagfoto sowie Fotos Innenteil: Carmen Lechtenbrink, S. 78 stockbyte

Foodfotos: Hans Gerlach

Illustrationen: Katja Muggli

Redaktion: Manuela Knetsch

Druck und Bindung: Appl, Wemding

CH/CB · Herstellung IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39233-9

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Liebe Leserin (Wolfgang Janni)	13
Liebe Leserin (Annette Rexrodt von Fircks)	14

Nachsorge

Prof. Dr. med. Wolfgang Janni

Nehmen Sie Ihre Nachsorge ernst

Sie stehen im Mittelpunkt des Genesungsprozesses	18
Achten Sie auf regelmäßige Tabletteneinnahme	20

Fahrplan durch Ihr Nachsorgeprogramm

Das Nachsorgeprogramm	23
Die Selbstuntersuchung	25
Zusätzliche Untersuchungen	25
Skelettszintigramm – Routine in der Nachsorge?	26
Mit dem Tumormarker auf Spurensuche	28
Bildgebende Untersuchungen	29

Antihormontherapie – Krebszellen im Wachstum stoppen

Die Behandlungsmethoden im Überblick	31
Keine Angst vor Studien	34

Erste Hilfe bei Beschwerden

Das Lymphödem	35
Beeinträchtigung der Herzfunktion (Kardiotoxizität)	37
Wechseljahresbeschwerden	40
Osteoporose	41
Fatigue	43

Der Angst entkommen	45
Rationales Denken	46
Hilfreiche Entspannung	46
Professionelle Hilfe	48
Psychoonkologische Begleitung	48
Vertrauen braucht Zeit	51
Individuelle Bedürfnisse erkennen	52
Weitere Therapieformen	53
Man ist wie man lebt – Lebensstil ist beeinflussbar	55
Lebensführung – mehr als nur Mode und Lifestyle	55
Körperliche Aktivität	56
Körpergewicht	56
Alkohol	58
Nikotin	58
Selbst aktiv werden	58
Brust und Weiblichkeit	61
<i>Prof. Dr. med. Wolfgang Janni</i>	
Möglichkeiten des Brustaufbaus	62
Brustaufbau – sofort oder später?	62
Welche Operationsmethode ist die beste für mich?	63
Eigengewebstrekonstruktion	63
Expander-/Implantatrekonstruktion	65
Brustrekonstruktion nach Bestrahlung	66
Sexualität und Partnerschaft	66
Wenn Körper und Gefühle schlappmachen	69
Offenheit in der Beziehung	72
Sexualtherapie	75

Schwangerschaft und Empfängnisverhütung	77
Babywunsch nach der Erkrankung	77
Geeignete Verhütungsmethoden	81
Komplementärmedizin bei Brustkrebs	83
<i>Prof. Dr. med. Josef Benth</i>	
Grundlagen der Komplementärmedizin	84
Komplementäre Behandlungen – auch ohne Medikamente	85
Ernährungsoptimierung	85
Körperliche Aktivität (Sport)	87
Psychoonkologische/psychosoziale Betreuung	88
Mikronährstoffe: Vitamine und Co.	89
Vitamin D	90
Vitamin E	93
Enzyme	93
Selen	94
Selen-Enzym-Linsenextrakt-Gemisch	95
Die Misteltherapie	96
Hyperthermie	96
Außenseiterverfahren	97
Immer in Bewegung bleiben	101
<i>Dr. Freerk T. Baumann</i>	
Warum ist Bewegung nach einer Brustkrebserkrankung so wichtig?	102

Bewegung ist Therapie	104
Spezifische Ziele körperlicher Aktivität bei Brustkrebs	105
Grundsätzliche Empfehlungen	108
Welche Bewegung und wie viel davon?	109
Die verschiedenen Trainingsmethoden	110
Krafttraining	110
Ausdauertraining	112
Koordination	112
Flexibilität	113
Entspannung	113
Körperliche Aktivität während der Akutbehandlung	114
Bewegungsempfehlungen für das Krankenhaus	116
Ergänzende Empfehlungen für die Rehabilitationsklinik	120
Rehabilitationssport	121
Spezielle Bewegungsempfehlungen nach Brustkrebs	123
Sport bei Lymphödem	126
Kompressionsstrumpf – ja oder nein?	127
Sauna und Thermalbäder	128
Sport während der Antihormon- und Antikörpertherapie	130
Antihormontherapie	130
Antikörpertherapie	130
Brustkrebspatientinnen auf dem Jakobsweg	131
Ernährung bei Brustkrebs	137
<i>Prof. Dr. med. Hans Hauner</i>	

Wie hängen Ernährung und Brustkrebs zusammen?	139
Übergewicht und Brustkrebs	139
Bedeutung der Ernährung	143
Welche Ernährung ist bei Brustkrebs zu empfehlen?	146
Generelle Empfehlungen	146
Übergewicht	146
Gewichtszunahme	148
Normalgewicht	149
Untergewicht	149
Die richtige Ernährung	150
Besondere Lebensmittel	151
Einige praktische Überlegungen und Hinweise	153
Die richtige Lebensmittelauswahl	154
Wann und wie oft essen?	155
Welche Getränke sind geeignet?	158
Beratung durch Ernährungsexperten	159
Vorsicht bei Krebsdiäten!	159
Fazit	163
Spirituelle Impulse	165
<i>Pater Anselm Grün</i>	
Die Deutung der Krankheit	166
Der Glaube, der heilt – der Glaube, der krank macht	173
Stärkung in der Krankheit	180
Mit der heilsamen Quelle in sich in Berührung kommen	187

Die Mitte finden – ein Balanceakt	197
<i>Annette Rexrodt von Fircks</i>	
Meine Diagnose und meine Prognose	198
Entscheidungen für das Leben	199
Der Angst vor dem Rückfall begegnen	204
Viele Ratschläge, der Alltag und ich	210
Die Antihormontherapie besser vertragen	217
Über unsere inneren heilsamen Kräfte	222
Gesundes Essen, das schmeckt – Rezepte ...	233
<i>Hans Gerlach</i>	
Frühstück	235
Haferflocken mit Früchten und Joghurt • Vollkornbrot mit Frischkäse und Konfitüre • Mandaringelee • Vollkorn-Krustenbrot – selbst gemacht Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse	
Mittagessen	242
Hühnersuppe • Hühnerbrühe • Großer Salat mit Zander und Brokkoli Kartoffel-Möhren-Lauch-Gemüse mit Spiegelei • Gemüsesuppe mit Mozzarella Rote-Linsen-Risotto mit Spinatsalat	
Abendessen	254
Mariniertes Gemüse mit Reismudeln • Antipasti aus dem Ofen • Papardelle mit Kabeljau, Tomaten und Oliven • Gebratene Hähnchenbrust mit Lauchcurry Gebratenes Lachsfilet mit Kartoffelpüree und Bohnen	

Gesunde Snacks	268
Salatherzen und Gemüsesticks mit Eier-Kräuter-Dip • Hot-Ayran-Joghurtdrink	
Für Gäste	272
Interaktive Wraps • Scallopine al limone	
Die Autoren	278
... und ihre Wünsche für Sie	280
Adressen und Links	282
Register	286



Liebe Leserin,

mehr als 70.000 Frauen erkranken in Deutschland jährlich an Brustkrebs. Eine für jede Betroffene erschütternde Nachricht, die das Leben erst einmal vollständig aus den Fugen geraten lässt. Aber das Leben geht weiter – und dies für einige Hunderttausend Frauen, die in Deutschland mit der Diagnose leben.

Nach Abschluss aller erforderlichen ersten Therapiemaßnahmen, die sich über Monate erstrecken können, fallen viele betroffene Frauen in ein Therapieloch. Unzählige Fragen beschäftigen die Betroffenen dann am Ende der primären Therapie: Wie soll mein Alltag nun aussehen? War mein früherer Alltag überhaupt in Ordnung – immerhin hat der Krebs mich heimgesucht? Sollte ich meine früheren Gewohnheiten nicht besser ändern? Wie verläuft die Nachsorge? Worauf muss ich jetzt alles achten?

Dieses Buch richtet sich an Frauen, die an Brustkrebs erkrankt und auf dem Weg sind, neu in den Alltag hineinzufinden oder in ein neues Leben hineinzuleben. Es geht um die Zeit nach den eingreifenden Behandlungen.

Vielleicht befinden auch Sie sich gerade in einer solchen Situation? Wir Autoren möchten Ihnen mit unseren Beiträgen wertvolles Wissen vermitteln, Impulse setzen und Sie motivieren, aktiv zu werden und Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Und wir möchten, dass Sie Ihre Lebensfreude wieder zurückgewinnen.

Mit Themen über medizinische Nachsorge sowie Bewegung, Ernährung, Naturheilkunde, die inneren Heilkräfte und die gute Balance im Alltag stellt das Buch das Leben selbst in den Mittelpunkt und rückt die Krankheit in den Schatten.

Wir wünschen Ihnen eine bereichernde Lektüre mit Impulsen für einen gelingenden neuen Alltag.

Ihr Wolfgang Janni

Liebe Leserin,

vor drei Jahren ist Herr Prof. Janni an mich herangetreten, mit dem Wunsch und der Bitte, gemeinsam mit ihm und anderen Autoren ein ganz neues Werk zu schreiben und dieses zu moderieren. Seine Idee stieß bei mir sofort auf Zustimmung. Da ich selbst betroffen bin, weiß ich nur zu gut, wie sehr wir Hilfe suchen und brauchen – vor allem nach der akuten Krebsbehandlung, wenn uns die Frage quält, was man denn selbst tun kann, um sich zu stärken und wieder gesund zu werden.

Wir trafen uns in Düsseldorf am alten Hafen und schrieben ein Konzept. Während dieser Zusammenkunft wurde das Buch geboren und in meinem Herzen verankert. Nun musste es nur noch wachsen. Gemeinsam suchten wir unsere für dieses Werk wichtigen

Mitstreiter; Experten, denen die betroffene Frau am Herzen liegt und die ihr Wissen und ihre Erfahrungen gerne mit uns im geschriebenen Wort weitergeben möchten. Das war gar nicht so einfach, denn wir wollten viele Themen besprechen; ja, unser Ziel war es, die betroffene Frau ganzheitlich zu begleiten und zu beraten. Wohl wissend, dass Heilung auf vielen Ebenen stattfindet.

Nach einem Jahr stand das Autorenteam fest, wir verabredeten uns zu einem ersten gemeinsamen Treffen in der Abtei Münster-schwarzach bei Pater Anselm Grün und lernten uns kennen. So entstand eine wunderbare Zusammenarbeit.

Ich freue mich sehr, dass wir außerdem meine Freundin Carmen Lechtenbrink als Fotografin für unser Werk gewinnen konnten, die es mit außergewöhnlichen Blickfängen künstlerisch bereichert.

Möge dieses Buch ein hilfreicher Begleiter für Sie sein.

Ihre Annette Rexrodt von Fircks



Nachsorge

Prof. Dr. med. Wolfgang Janni

Wir Ärzte möchten Sie auf Ihrem weiteren Weg nach der akuten Primärtherapie begleiten! Sie sind mit Ihrer Erkrankung nicht allein, sondern eingebettet in ein Nachsorgenetz, das Ihnen zusätzliche Sicherheit geben kann. Dieses Netz wurde über viele Jahre von Ärzten und Wissenschaftlern für Sie als Brustkrebspatientin gewebt. Es soll Sie nach der Überwindung der ersten Behandlungsphase auffangen und mit dem genau richtigen Maß an Unterstützung und Kontrolle der Erkrankung betreuen. Das Experten-Netzwerk wird Ihnen helfen, Ihre Erkrankung so schnell wie möglich zu überwinden, damit Sie wieder in Ihren gewohnten Alltag zurückkehren können.

Ihr Arzt bleibt auch
in der Nachsorge
Ihr wichtigster
Ansprechpartner
für alle Ihre Fragen
und Sorgen.

Die hauptsächliche Bedeutung der Nachsorge bei Brustkrebs liegt im frühzeitigen Erkennen von Beschwerden. So kann auf Nebenwirkungen der Tumorbehandlung oder ein Wiederauftreten der Brustkrebserkrankung schnell reagiert werden. Nicht nur Ihre körperliche, sondern auch Ihre psychische Betreuung und soziale Wiedereingliederung (Rehabilitation) steht dabei im Mittelpunkt. Während früher der Fokus auf einer Apparatedizin lag, richtet er sich heute vor allem auf die sprechende Medizin, die Sie durch die Jahre nach der Erstbehandlung begleiten und führen soll. Im Rahmen der Nachsorge werden Sie daher die Möglichkeit haben, vorhandene Beschwerden anzusprechen und Ihre Fragen und Sorgen mit Ihrem Arzt zu diskutieren.

Nehmen Sie Ihre Nachsorge ernst

Ein bedeutsamer Bestandteil der Nachsorge ist auch die begleitende Motivation zur regelmäßigen Einnahme der verordneten Medikamente, um so den Erfolg der Therapie zu sichern. Die antihormonelle Behandlung hat die wichtige Aufgabe, Brustkrebs fördernde Hormone auszuschalten. Deshalb ist es ratsam, dass Sie sich mit Ihrem Arzt über Verträglichkeit, Nebenwirkungen und besonders auch über die „verpasste“ Einnahme der Medikamente ehrlich austauschen. Bereiten Sie sich auf das Arztgespräch vor, und schreiben Sie Ihre Sorgen und Fragen auf. So können Sie sicher sein, dass Sie alle Antworten erhalten, die Sie benötigen.

Sie stehen im Mittelpunkt des Genesungsprozesses

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Nachsorgeuntersuchung besteht darin, dass über Ihr ganz persönliches Umfeld hinsichtlich seeli-

scher und sozialer Belastungen gesprochen wird, um Ihnen rechtzeitig entsprechende Hilfen anbieten zu können. Es sollen alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, um Ihnen den Weg zurück in Ihr normales Leben zu erleichtern. Dazu gehört auch die Information über die gesetzlichen Ansprüche auf medizinische und psychologische Rehabilitationsmaßnahmen sowie auf andere Maßnahmen zur Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens (wie etwa Physiotherapie, Prothesenversorgung, Selbsthilfegruppen).

So bereiten Sie sich auf Ihr Gespräch mit dem Arzt vor

Ihr Arzt wird Ihnen vermutlich folgende Fragen in dieser oder ähnlicher Form stellen. Es kann hilfreich sein, sich vor dem Arztbesuch schon Gedanken darüber zu machen:

- Haben sich seit dem letzten Nachsorgetermin Ihr Befinden, Appetit, Gewicht oder Ihre Leistungsfähigkeit verändert?
- Ist Ihnen an der operierten Brust und Achselhöhle eine Besonderheit aufgefallen?
- Haben Sie eine Schwellung an Arm, Brust oder Brustkorb bemerkt?
- Haben Sie neue Beschwerden, die erstmals aufgetreten sind, wie z.B. Rückenschmerzen oder Atembeschwerden?
Oder haben Sie Beschwerden, die zwar schon einmal aufgetreten sind, deren Form (Häufigkeit, Intensität) sich aber verändert hat?
- Leiden Sie bei Belastung unter Husten oder Luftnot?
- Plagen Sie Völlegefühl, Oberbauchschmerzen oder Appetitlosigkeit?

Machen Sie sich vor und während des Arzttermins Notizen, das unterstützt den Erfolg des Gesprächs.

- Bemerken Sie vermehrt Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Leistungsminderung oder Antriebslosigkeit?
- Haben Sie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen?
- Nehmen Sie die verschriebenen Medikamente regelmäßig ein?
- Spüren Sie Nebenwirkungen der Medikamente? Welche stören Sie am meisten?
- Können Sie am Leben wieder so teilnehmen, wie Sie es sich wünschen?
- Wie ist Ihre Stimmungslage, wie Ihr Schlaf? Haben Sie Freude am Leben?

Achten Sie auf regelmäßige Tabletteneinnahme

Bei einem großen Teil der Patientinnen schließt sich an die Operation und vielleicht Chemotherapie noch eine in der Regel fünfjährige Antihormontherapie an. Diese Behandlung soll Ihr Verbündeter im Kampf gegen die Krankheit sein und Ihnen helfen, sie endgültig zu besiegen.

Die Antihormontherapien, z.B. mittels Tamoxifen, Aromatasehemmern oder Antihormonspritzen, für Patientinnen mit einem hormonempfindlichen Brustkrebs (sogenannter Östrogenrezeptor oder Progesteronrezeptor positiv) sind hochwirksam. Tatsächlich ist ihr Effekt auf Brustkrebszellen und damit auf die Heilung der Krankheit ebenso stark wie der der Chemotherapie selbst. Um aber die volle Wirksamkeit entfalten zu können, müssen diese Tabletten

Die Antihormontherapie ist für die Heilung ebenso wichtig wie die Chemotherapie und muss regelmäßig durchgeführt werden.

über mindestens fünf Jahre ohne Pause eingenommen werden. Da nun diese Therapien einerseits Nebenwirkungen haben können, andererseits die Wichtigkeit der langfristigen, kontinuierlichen Einnahme von vielen Patientinnen unterschätzt wird, setzen einige Betroffene die Medikamente zu früh selbstständig ab. Untersuchungen haben gezeigt, dass nach einem Jahr nur noch 50 bis 60 Prozent der Patientinnen das verordnete Präparat regelmäßig einnehmen. Vielen Patientinnen ist dabei gar nicht bewusst, dass sie hiermit den Heilungserfolg erheblich gefährden. Um dem entgegenzuwirken, ist ein offener Austausch zwischen Patientin und Arzt über Probleme und Ängste im Zusammenhang mit der Einnahme der verschriebenen Medikamente besonders wichtig. Ihr Arzt sollte mit Ihnen klären, welche Nebenwirkungen für Sie schwer zu ertragen sind und zum Abbruch der Therapie führen könnten. Informieren Sie Ihren Arzt, wie Sie die verordnete Therapie vertragen, damit Sie gemeinsam überlegen können, ob es notwendig ist, nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten zu suchen.

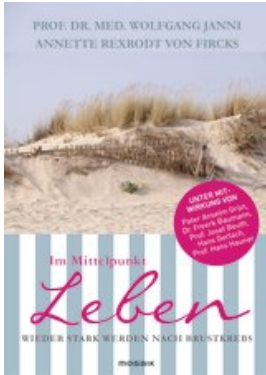
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn sich Nebenwirkungen einstellen! 
*Annette Rexrodt
von Fircks*

Fahrplan durch Ihr Nachsorgeprogramm

Die Nachsorge sollte lebenslang durchgeführt werden. Nun erschrecken Sie nicht, denn die Abstände der Untersuchungen von zunächst drei Monaten verlängern sich schrittweise, und nach sechs Jahren genügen meistens jährliche Abstände.

Ihr erster Ansprechpartner dabei ist in der Regel Ihr Frauenarzt, sofern dieser Erfahrung im Umgang mit Brustkrebspatientinnen hat.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Annette Rexrodt von Fircks, Prof. Dr. med. Wolfgang Janni, Anselm Grün, Prof. Dr. med. Hans Hauner, Dr. Freerk Baumann, Hans Gerlach, Prof. Dr. Josef Beuth

Im Mittelpunkt Leben

Wieder stark werden nach Brustkrebs

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-442-39233-9

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Juni 2013

Einfühlsam, ganzheitlich, kompetent.

Die von Brustkrebs betroffenen Frauen sehnen das Ende der Chemo- und Strahlenbehandlung herbei und freuen sich darauf, in ein „normales“ Leben zurückzukehren. Wenn es soweit ist, fühlen sie sich jedoch häufig unsicher und allein gelassen. Sieben hochkarätige Autoren, darunter namhafte Experten, haben es sich zur Aufgabe gemacht, betroffene Frauen „vom Krankenhaus abzuholen“ und in ein selbstbestimmtes, glückliches Leben zu begleiten. Tausende von Fragen tauchen auf: Was kann und muss ich an meinem Alltag ändern, damit ich gesünder lebe? Welcher Arzt betreut mich in der Nachbehandlung? Welche Medikamente sind jetzt angezeigt oder überflüssig? Was sagen Tumormarker aus? Können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein? Welche Sportarten sind jetzt gut für mich? Was muss ich für eine eventuelle Schwangerschaft beachten? In einem einzigartigen Zusammenspiel geben die sieben Experten den Frauen die Sicherheit und Geborgenheit, die sie jetzt brauchen. Mit stimmungsvollen Fotos von Carmen Lechtenbrink.

 [Der Titel im Katalog](#)