

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.

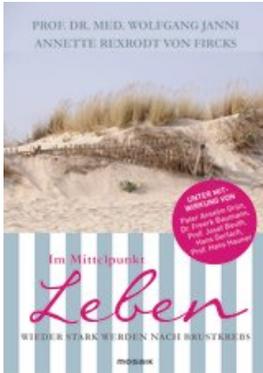
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn sich Nebenwirkungen einstellen! 
*Annette Rexrodt
von Fircks*

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.