

EDITION HOFFNUNG N° 11

BRUSTKREBS



Hoffnung

Diagnose Brustkrebs!
... und dann?



Die in dieser Broschüre veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, bleiben vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Fotokopien für den persönlichen und sonstigen eigenen Gebrauch dürfen nur von einzelnen Beiträgen oder Teilen daraus als Einzelkopien hergestellt werden.

Die schockierende Diagnose	4
Brustkrebs – gibt es Risikofaktoren?	5
Brustkrebs tritt in verschiedenen Formen auf.	6
Brustkrebs ist kein Todesurteil	7
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Brustkrebs?	8
Die Operation.	9
Die Strahlentherapie	9
Die Chemotherapie	10
Die Hormontherapie	10
Die komplementäre Therapie – Das Integrative Konzept Onkologie	11
Metastasen verhindern	12
Wie kann die Brust wieder aufgebaut werden?	14
Welche Folgeerscheinungen kann die Krebstherapie haben?	15
Das Fatigue-Syndrom	15
Das Lymphödem	16
Die Nachsorge bei Brustkrebs	18
Die Anschlussheilbehandlung.	18
Regelmäßige Nachuntersuchungen	19
Aktive Tumornachsorge.	19
Thymuspeptide stärken das Immunsystem	20
Selbst etwas für sich tun	21
Bewegung tut gut	21
Krebs emotional bewältigen	22
Essen, was der Körper braucht.	22
Hilfe zur Selbsthilfe	23
Adressen, Literaturtipps, Informationsbroschüren	25
Basisangaben	29
Glossar	30

Die schockierende Diagnose

Zunächst war es nur ein Verdacht, der sich dann durch die verschiedenen Untersuchungen bestätigt hat: Brustkrebs (Mammakarzinom). Diese Diagnose ist für die betroffene Frau ein großer Schock, der eine Reihe unterschiedlicher Gefühle auslöst. Sie fragen sich, warum gerade ich? Es ist, als ob Ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen würde. Angst macht sich breit – nicht nur vor dem, was jetzt alles auf Sie zukommt. Auch der Gedanke, „keine richtige Frau“ mehr zu sein, geistert durch den Kopf. Überlegungen, wie der Partner, die Familie und Freunde reagieren, verunsichern zusätzlich.

**Informationen über
Brustkrebs im Internet:
www.mammakarzinom.de
www.krebshilfe.de**

„Hilfe für das Immunsystem – was man zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr tun kann“. Kostenlose Broschüre von biosyn. Im Internet: www.biosyn.de

Lassen Sie sich von dieser Angst und den negativen Gedanken nicht beherrschen und in die Resignation drängen. Brustkrebs ist kein unabwendbares Schicksal, in das man sich teilnahmslos fügen muss. Informationen über die Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten, Gespräche mit Ihrem Arzt und anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe helfen Ihnen dabei, Ihren Weg gegen die Krankheit zu finden. Sagen Sie sich selbst das, was Sie einem nahe stehenden Menschen sagen würden, um ihn im Kampf gegen den Krebs zu unterstützen. Überlegen Sie, was Ihnen gut tut. Denn was gut tut, entspannt auch. Und Entspannung regeneriert das durch die Konfrontation mit der Diagnose strapazierte Nervensystem sowie das Immunsystem.

Brustkrebs – gibt es Risikofaktoren?

Viele Frauen beschäftigen nach der Diagnose die Frage, ob sie etwas falsch gemacht haben. Solche Gedanken sollten Sie nicht zulassen, denn die Entstehung von Brustkrebs hat nichts mit falschem Handeln oder gar Schuld zu tun.

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Sie betrifft etwa jede zehnte Frau im Laufe ihres Lebens. Jedes Jahr erkranken hierzulande rund 46.000 Frauen neu an Brustkrebs. Sehr selten tritt Brustkrebs auch bei Männern auf.

Wie bei allen Krebskrankheiten sind die Ursachen des Brustkrebses nur teilweise aufgeklärt. Bekannt sind jedoch einige Faktoren, die das Risiko einer Brustkrebs-erkrankung erhöhen. Dies ist jedoch nicht gleichbedeutend damit, dass jede Frau, auf die ein oder mehrere Risikofaktoren zutreffen, zwangsläufig an Krebs erkrankt.

Die Risikofaktoren sind:

- höheres Lebensalter
- Brustkrebserkrankungen in der nahen Verwandtschaft, zum Beispiel Mutter, Großmutter, Schwester
- Mastopathie, eine – z. B. hormonell bedingte – Brust-erkrankung mit Zysten und Wucherungen
- Mikroverkalkungen.

Ein gering erhöhtes Risiko haben Frauen:

- bei denen die Regelblutung sehr früh eingetreten ist
- die spät in die Wechseljahre kommen

- die keine oder erst spät Kinder bekommen.

Östrogene, die weiblichen Geschlechtshormone, können das Wachstum bestimmter Krebsarten begünstigen.

Brustkrebs tritt in verschiedenen Formen auf

Bei Brustkrebs entstehen genetisch veränderte Zellen, die sich unkontrolliert vermehren. Durch die Feststellung des genauen Zelltyps lässt sich Brustkrebs in verschiedene Formen unterteilen. Diese Bestimmung ist auch deshalb besonders wichtig, weil die verschiedenen Typen unterschiedlich schnell wachsen und metastasieren (Tochtergeschwülste bilden).

Grundsätzlich unterscheidet der Arzt zwischen nicht invasiven und invasiven Tumoren. Der nicht invasive Tumor (Carcinoma in situ) befindet sich lokal am Ort seiner Entstehung. Die Krebszellen sind noch nicht in das umliegende Gewebe eingedrungen.

Invasive Tumore, die wiederum in verschiedene Typen unterteilt werden, sind bereits in das umgebende Gewebe eingedrungen. Sie können auch schon über die Lymphbahnen in die Lymphknoten der Achsel eingedrungen sein und diese durchbrochen haben.

Beim entzündlichen (inflammatorischen) Brustkrebs, der selten auftritt, verbreiten sich die Tumorzellen sehr schnell innerhalb der Lymphbahnen der Haut. Diese verändert sich wie bei einer Entzündung (Schwellung, Rötung, Schmerz).

Das Paget-Karzinom ist ein seltenes Krebssekzem der Brust mit Veränderungen der Brustwarze und des Warzenhofes.

Brustkrebs ist kein Todesurteil

Durch die Weiterentwicklungen in der Medizin sind die Heilungschancen bei einer Brustkrebserkrankung in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Die Heilungsaussichten hängen vom Krankheitsstadium bei der ersten Diagnose ab, das bedeutet, von der Größe des Tumors und insbesondere davon, ob er sich schon auf die Achsellymphknoten ausgebreitet hat. Je früher die Krankheit entdeckt wird, umso besser ist die Prognose.

Neben der Ausbreitung der Tumorzellen in die Lymphdrüsen der Achselhöhle beeinflussen Faktoren wie die Tumorart, der Hormonrezeptorstatus, Größe und Aggressivität der Krebszellen sowie das Alter der erkrankten Frau die Heilungschancen.

In jedem Fall erfordert Brustkrebs eine individuell abgestimmte Therapie, bei der die Krebseigenschaften und alle Begleitfaktoren berücksichtigt werden.

Die folgenden Seiten informieren Sie über die konventionellen Therapieformen Operation, Bestrahlung, Chemo- und Hormontherapie. Darüber hinaus wird auch die Einbindung der komplementären Therapie im Rahmen des Integrativen Konzepts

Onkologie vorgestellt. Das Integrative Konzept verbindet in sinnvoller Weise konventionelle und komplementäre Therapie und stärkt den gesunden Teil des Körpers. Gleichzeitig unterstützt es die konventionellen Therapien.



Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Brustkrebs?

Bei der Wahl der am besten geeigneten Behandlungsmethode spielen die Größe des Tumors in der Brust und die Ausbreitung der Krebszellen auf Lymphknoten und andere Organe eine wichtige Rolle. Ein weiteres Kriterium für eine individuell angepasste Behandlungsplanung sind die biologischen Eigenschaften der Krebszellen. Sie können durch spezielle Untersuchungen festgestellt werden.

Damit Sie bei der Behandlung so gut und aktiv wie möglich mitwirken können, besprechen Sie die geplante Behandlungsstrategie ausführlich mit Ihrem Arzt. Scheuen Sie sich auch nicht davor, nachzufragen, falls Sie etwas nicht verstehen.



Die Operation

Brust-
erhaltend
operieren

Eine Operation, bei der der Tumor vollständig entfernt wird, ist in den allermeisten Fällen unumgänglich. Dafür gibt es heute schonende Operationstechniken, bei denen nicht mehr die gesamte Brust, sondern nur der Tumor und etwas umliegendes, gesundes Gewebe entfernt wird. Voraussetzung für eine so genannte brusterhaltende Operation ist, dass der Tumor nicht zu groß ist und weder die Haut noch die Brustwand befallen sind. Nach einer brusterhaltenden Operation erfolgt immer eine Strahlenbehandlung.

Operation der
ganzen Brust

Eine brusterhaltende Operation kann bei fortgeschrittener Erkrankung, aufgrund verschiedener Tumoreigenschaften oder durch ein ungünstiges Größenverhältnis von Tumor und Brustgewebe ausgeschlossen sein. Der behandelnde Arzt wird im Interesse der Patientin in einem solchen Fall die Entfernung der Brust (Mastektomie) empfehlen. Dabei werden üblicherweise die Brustdrüsen einschließlich Fett- und Bindegewebe entfernt. Für viele Frauen stellt eine Mastektomie eine große psychische Belastung dar. Sie sollten sich nicht scheuen, Unterstützung durch einen Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen.

Entfernung von
Lymphknoten

Bei einer brusterhaltenden Operation und einer Mastektomie werden während des Eingriffs Lymphknoten aus der gleichseitigen Achselhöhle entfernt. Dadurch kann festgestellt werden, ob sich die Krankheit im Lymphsystem ausgebreitet hat.

Die Strahlentherapie

Ziel der Behandlung ist es, im Operationsgebiet oder im Bereich der Achsel eventuell noch vorhandene, mikroskopisch kleine Krebszellen oder kleinste Metastasen zu vernichten. Dadurch soll das Risiko verringert werden, dass sich im Bereich der operierten Brust ein neuer

Tumor (Lokalrezidiv) bildet. Die Behandlung beginnt normalerweise, wenn die Operationswunde verheilt ist.

Das Wort „Strahlenbehandlung“ klingt für viele Menschen bedrohlich. Die heute in der Medizin eingesetzten Strahlen lassen sich exakt steuern und genau dosieren. Dadurch ist es möglich, die Strahlentherapie wirksam und dabei schonend einzusetzen. Unerwünschte Begleitreaktionen können jedoch trotz sorgfältigster Therapieplanung und -durchführung auftreten. Dabei spielt beispielsweise die Größe der Brust eine Rolle. Die Ernährungsgewohnheiten haben ebenfalls Einfluss.

Die Chemotherapie

Durch eine Chemotherapie sollen ebenfalls eventuell in den Körper abgewanderte Krebszellen abgetötet und damit die Entstehung von Metastasen verhindert werden. Sie wird auch angewandt, um große Tumore zu verkleinern. Die Patientin erhält dafür so genannte Zytostatika. Dies sind Medikamente, die Zellgifte enthalten und das Wachstum der Zellen stoppen beziehungsweise die Zellteilung unterbinden. Zytostatika wirken vor allem auf Zellen, die sich schnell teilen. Das sind Krebszellen, aber auch gesunde Zellen wie zum Beispiel Haarwurzeln und Zellen des Immunsystems. Dadurch kann es zu Nebenwirkungen wie Haarausfall, Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit sowie einer höheren Infektionsanfälligkeit kommen. Diese unerwünschten Begleiterscheinungen verschwinden wieder, wenn keine Zytostatika mehr eingenommen werden.

Die Hormontherapie

Viele Tumore der weiblichen Brust sind hormonabhängig, das heißt, sie wachsen unter dem Einfluss von Östrogen oder Gestagen. Das Wachstum dieser Krebszellen lässt sich durch

Hormonantagonisten beeinflussen. Dadurch besteht die Chance, die Entstehung von Metastasen zu verhindern beziehungsweise bei einem metastasierenden Brustkrebs eine Rückbildung der Erkrankung (Remission) zu erreichen. Eine Therapie mit Hormonantagonisten ist umso erfolgreicher, je mehr positive Hormonrezeptoren der Pathologe im Tumorgewebe nachgewiesen hat.

Im Vergleich zur Chemotherapie ist die Hormontherapie relativ nebenwirkungsarm.

Die komplementäre Therapie – Das Integrative Konzept Onkologie

Vom Tag der Diagnose an muss Ihr Körper viel verkraften. Die psychische Belastung, Operation, Chemo- und Strahlentherapie schwächen den gesunden Teil des Organismus und das Immunsystem.

Die konventionellen Therapien richten sich in erster Linie gegen den kranken Teil des Körpers – den Tumor. Wichtig ist es jedoch auch, den gesunden Teil des Organismus zu stärken, damit er die Behandlungen besser verkraften und auch mit eventuell verbliebenen Tumorzellen fertig werden kann. Diese Aufgabe erfüllen verschiedene Präparate, die unter dem Begriff „Integratives Konzept Onkologie“ in die Phasen unmittelbar vor, während und nach der Operation, Strahlen- und Chemotherapie eingebunden sind. Es handelt sich dabei hauptsächlich um Arzneimittel aus der Naturheilkunde, die aus langjährigen Erfahrungen der Ärzte entstanden sind. Wirksamkeit und Unbedenklichkeit dieser Präparate wurden durch Studien nachgewiesen. Sie stehen in standardisierten Therapieschemata zur Verfügung. Fragen Sie Ihren Arzt unbedingt auch nach den Einsatzmöglichkeiten des Integrativen Konzepts Onkologie.



Kostenlose Informationen zur komplementären Therapie von biosyn für Ihren Arzt: „Das Integrative Konzept in der Onkologie“.

Ziel der komplementären Therapie ist es,

- den gesunden Teil des Körpers zu stärken
- die Verträglichkeit und Wirksamkeit der konventionellen Krebstherapien zu verbessern
- unerwünschte Begleiterscheinungen der Chemo- und Strahlentherapie zu reduzieren
- die körpereigene Abwehr zu stärken
- Rückfällen und Tochtergeschwülsten vorzubeugen
- die Stimmung aufzuhellen
- die Lebensqualität zu verbessern.

Metastasen verhindern

Etwa ein Drittel aller bösartigen Tumoren verursacht Lebermetastasen. Tumoren, die besonders häufig in die Leber metastasieren, sind u. a. jene am Dickdarm, am Magen, an der Bauchspeicheldrüse und an der Brust.

Speziell zur Verhütung von Lebermetastasen eignet sich die so genannte Lektinblockade. Tumorzellen tragen auf ihrer Oberfläche eine bestimmte Zuckerverbindung, durch welche sie an die Oberfläche der Leberzellen andocken können. So siedeln sich durch die Operation frei gewordene Tumorzellen in der Leber an und entgehen der Überwachung durch das Immunsystem.

Dieser Vorgang kann blockiert werden, indem der Patient 1 bis 2 Wochen vor und ca. 1 Woche nach der Operation diese besondere Zuckerverbindung (Arabinogalaktan) zu sich nimmt. Die Leberlektine werden dadurch blockiert und Tumorzellen können nicht mehr andocken. Nach Operationen, Chemotherapie oder Bestrahlung können manchmal noch Tumorzellen in der Blutbahn des Patienten nachgewiesen werden. Um auch unter diesen Umständen die Leber vor einer Ansiedlung von Tochtergeschwülsten zu schützen, sollte der Patient über mehrere Wochen die o. g. Zuckerverbindung (Arabinogalaktan) zu sich nehmen.

„Nebenwirkungen aggressiver Therapien“.
Ein Ratgeber bei Chemo- und Strahlentherapie der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Immunsystem und Verdauungssystem arbeiten zusammen

Zahlreiche Studien belegen, dass das Immunsystem Krebszellen bekämpft. Um diese Aufgabe erfüllen zu können, arbeitet die körpereigene Abwehr eng mit dem Verdauungssystem zusammen. Viele Krankheiten schwächen beide Systeme. Krebs zum Beispiel kann dazu führen, dass das Immunsystem nur noch sehr eingeschränkt funktioniert und Ernährungsstörungen das Fortschreiten der Krankheit beschleunigen. Eine ausgewogene Vitamin-Spurenelement-Kombination und Substanzen, die das Immunsystem stärken, helfen dabei, solche Entwicklungen möglichst zu vermeiden.

Unterstützung erhält die körpereigene Abwehr von den Körperorganen Thymus und Milz. Sie produzieren bestimmte Peptide. Diese Signale tragen nicht nur dazu bei, dass neue Immunzellen gebildet werden, sie koordinieren auch die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Teilen der körpereigenen Abwehr. Dazu gehört auch das darmassoziierte Immunsystem. Obwohl es eine entscheidende Rolle spielt, wird es häufig vernachlässigt. Es stellt die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen (s. S. 23) über den Verdauungstrakt sicher, ohne die alle immunregenerierenden Maßnahmen wirkungslos bleiben.

Selen – Zellschutz und Radikalfänger

Das lebenswichtige Spurenelement Selen spielt in der komplementären Therapie eine besonders wichtige Rolle. Es schützt gesunde Zellen vor Angriffen von freien Radikalen, die bei einer Operation und durch die Strahlen- und Chemotherapie entstehen. Darüber hinaus stimuliert Selen das Immunsystem und verhindert, dass Krebszellen gegen Zytostatika resistent werden. Diese Aufgaben kann Selen aber nur erfüllen, wenn es im Körper in ausreichender Menge vorhanden ist. Bei vielen an Brust-

krebs erkrankten Frauen ist der Selenspiegel jedoch verringert. Dieser Mangel kann durch die Gabe von Natriumselenit ausgeglichen werden. Ein möglichst frühzeitiger Beginn – bereits ab der Diagnosestellung – trägt dazu bei, die körpereigenen Heilungskräfte zu stärken und die Therapie besser auszuhalten. In der Nachsorge sollte Natriumselenit zur Unterstützung des Immunsystems langfristig eingenommen werden.

Leber- und Milzpeptide reduzieren die Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie

Wenn der Arzt eine Chemotherapie empfiehlt, fürchten sich viele Patientinnen vor den Nebenwirkungen dieser Behandlung. In der komplementären Therapie gibt es auch Mittel, durch die unerwünschte Begleiterscheinungen reduziert werden und die Therapie besser vertragen wird. Dazu zählen Leber- und Milzpeptide in einer standardisierten Mischung. Diese so genannten xenogenen Peptide verringern Übelkeit und Erbrechen nach einer Chemotherapie ganz erheblich und steigern den Appetit. Das allgemeine Wohlbefinden kann dadurch deutlich verbessert werden. Rechtzeitig eingesetzt verhindern sie außerdem, dass wichtige Immunzellen durch die Chemo- und/oder Strahlentherapie geschädigt und zahlenmäßig stark reduziert werden und verringern so das Infektionsrisiko.

Wie kann die Brust wieder aufgebaut werden?

Sollte die Entfernung der ganzen Brust (Mastektomie) notwendig sein, stellt dies für eine Frau eine gravierende Veränderung ihres Körpers dar. Oft werden dadurch das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein herabgesetzt. Eine gelungene Rekonstruktion der Brust kann dazu beitragen, den Schock durch

die Diagnose und die Mastektomie besser und schneller zu verarbeiten. Die wieder hergestellte Brustform erinnert nicht ständig an die Krankheit und kann dabei helfen, in den Alltag zurückzukehren.

Die Möglichkeiten eines plastisch-chirurgischen Wiederaufbaus der Brust sind heute vielfältig und unabhängig vom Alter der Frau oder dem Zeitpunkt der Rekonstruktion. Die Brust kann mit einem Implantat beispielsweise aus Silikon oder mit körpereigenem Gewebe rekonstruiert werden. Beides ist für jede Größe möglich. Bei sehr großen Brüsten kann es jedoch sinnvoll sein, die andere Brust operativ zu verkleinern.

**Informationen
im Internet:
www.brustwiederherstellung.de**

Welche Folgeerscheinungen kann eine Krebstherapie haben?

Das Fatigue-Syndrom

Fatigue (französisch für Ermüdung) bedeutet für viele Menschen einfach, dass sie müde sind. Viele Frauen fühlen sich auch lange nach einer Chemo- oder Strahlentherapie noch völlig erschöpft, antriebslos, schwach, müde und lustlos, was die Lebensqualität stark beeinträchtigt. Diese Art der Erschöpfung (Fatigue-Syndrom) lässt sich durch ausreichenden Schlaf alleine nicht beheben. Denn die Beschwerden sind vor allem auf die Schädigungen des Blutbildes und der entgiftenden Organe Leber und Niere durch die Therapie zurückzuführen. Trotzdem wird das Fatigue-Syndrom häufig unterschätzt und deshalb nicht behandelt.

Weitere Information in der kostenlosen Broschüre „Die Mistel“ von biosyn.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob eine Misteltherapie für Sie geeignet ist. Im Allgemeinen übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten der Therapie.

Bewährte Mittel gegen das Müdigkeits-Syndrom sind immunstimulierende Präparate wie Thymus-Peptide, Leber-Milz-Peptide oder lektinstandardisierte Mistelextrakte. Diese Extrakte enthalten Mistellektine, die immunmodulatorisch wirken und den Botenstoff β -Endorphin freisetzen. Der Freisetzung dieses Botenstoffs wird es zugeschrieben, dass sich die behandelten Patienten weniger müde fühlen, aktiver sind und sich ihre Stimmungslage wesentlich verbessert. Häufig werden auch weniger Schmerzmittel benötigt.

Außerdem hilft regelmäßige körperliche Aktivität dabei, das Fatigue-Syndrom zu überwinden.

Das Lymphödem

Über das Lymphgefäßsystem werden Substanzen und Organismen wie Viren, Bakterien, Tumorzellen, Eiweißkörper etc. in die Lymphknoten transportiert, die als Filterstationen fungieren. Sind die Lymphbahnen blockiert, kommt es zu einem Stau der Lympheflüssigkeit – der Arzt nennt ihn Lymphödem.

Ursache für eine Lymphstauung kann der Krebs selbst sein. Häufiger sind es jedoch Operation und Strahlentherapie, die zu einer Schädigung der Lymphgefäße führen. Durch die schonenderen Operationstechniken hat sich die Zahl dieser lästigen Folgeerscheinung deutlich verringert. Erste Anzeichen für ein Lymphödem sind Schwere und ein Spannungsgefühl im betroffenen Arm. Er ist auch etwas dicker als der gesunde Arm.

Einem Lymphödem vorbeugen

Effektive Maßnahmen, um einem Lymphödem vorzubeugen, sind Krankengymnastik und Schwimmen. Das Anschwellen des Arms lässt sich oft auch vermeiden, wenn er beim Schlafen mit einem Armkeil oder Kissen etwas hoch gelagert und dadurch der Lymphstrom gefördert wird. Darüber hinaus gibt es weitere Vorsichtsmaßnahmen, die dazu beitragen, dass sich kein Lymphödem entwickelt:

- Bei einem Arztbesuch sollten keine Injektionen, Blutabnahmen oder Akupunkturbehandlungen und Blutdruckmessungen an dem Arm auf der operierten Seite erfolgen.*
- Bei der Haus- und Gartenarbeit Schutzhandschuhe überstreifen. Vorsicht vor Schnittwunden mit Küchenmessern. Beim Nähen am besten einen Fingerhut tragen. Keine schweren Einkaufstaschen oder Lasten schleppen. Verletzungen durch (Haus-)Tiere vermeiden.*
- Bei der Nagelpflege die Nagelhaut vorsichtig zurückschieben, statt sie zu schneiden. Sauna und intensive Sonnenbäder nur mit Vorsicht und nach Rücksprache mit dem Arzt genießen. Keine knetenden Massagen am Arm. Auf einen guten Schutz gegen Insektenstiche achten.*
- Die Träger des Büstenhalters dürfen weder an der Schulter noch am Brustkorb einschneiden. Taschen mit Schulterriemen nur auf der gesunden Seite umhängen.*

Die Behandlung eines Lymphödems

Je früher ein Lymphödem behandelt wird, desto besser sind die Aussichten, dass wieder vollständige Ödemfreiheit erreicht werden kann. Deshalb ist es wichtig, bereits bei den ersten Anzeichen einen Arzt aufzusuchen. Er kann feststellen, ob es sich um eine operations- oder strahlenbedingte Erscheinung

Weiterführende
Literatur:
M. Földi, E. Földi:
Das Lymphödem
Vorbeugung und
Behandlung.
Urban und
Fischer Verlag
8. Auflage, 2003

handelt und das weitere Vorgehen darauf abstimmen.

Zu den wesentlichen Bestandteilen der Behandlung gehören Krankengymnastik, Kompressionstherapie und die manuelle Lymphdrainage, eine spezielle Massageform sowie eine sorgfältige Hautpflege. Ergänzend zu diesen physikalischen Entstauungsmaßnahmen beeinflusst Natriumselenit die Therapie günstig. Und das in dreifacher Weise: Neben dem Ausgleich eines Selenmangels kann es den Rückgang des Ödemvolumens unterstützen und der Entstehung von Entzündungen auf der ödematösen Haut vorbeugen.

Die Nachsorge bei Brustkrebs

Wenn Sie die Operation und eventuell zusätzlich eine Chemo- und/oder Strahlentherapie hinter sich gebracht haben, beginnt die Zeit der Nachsorge. Um neue Kraft zu tanken, wird Ihnen Ihr Arzt vielleicht zunächst noch eine Anschlussheilbehandlung in einer onkologischen Rehabilitationsklinik empfehlen. Achten Sie bei der Auswahl der Kliniken darauf, dass auch komplementäre Therapien wie z. B. das Integrative Konzept Onkologie angeboten werden.

Die Anschlussheilbehandlung

Eine solche Kur hat den Vorteil, dass sie ganzheitlich durchgeführt wird. Es werden also alle medizinischen, psychischen, sozialen und beruflichen Aspekte berücksichtigt. Dabei kann eine Klinik in schöner, wohnortferner Umgebung positiv für die Stimmungslage sein. Manche Patientinnen fühlen sich dagegen in einer wohnortnahen Klinik, in der sie die Familie jederzeit besuchen kann, wohler. Scheuen Sie sich nicht, mit dem behandelnden Arzt im Krankenhaus oder mit Ihrem

