

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Achtsamkeit: Stärkung für Körper, Geist und Seele

Kühlen Kopf bewahren und unverzagt nach vorne blicken – angesichts der Krebsdiagnose leichter gesagt als getan. Viele Brustkrebs-Patientinnen hadern mit ihrem Schicksal und benötigen Hilfe, die Krankheit positiv zu bewältigen. Ein möglicher Weg, um besser mit den seelischen und körperlichen Belastungen der Erkrankung zurechtzukommen, ist Achtsamkeit.

Raus aus dem Gedankenkarussell. Warum ausgerechnet ich? Bin ich womöglich selbst schuld? Was erwartet mich in nächster Zeit, was in fünf Jahren? Es ist völlig normal, dass Ihre Gedanken zeitweise um solche Zukunftsängste und Sorgen. Bei der vergeblichen Suche nach Antworten vergeuden Sie jedoch wertvolle Energie. Und die brauchen Sie gerade dringend, um gesund zu werden. Achtsamkeit ist eine bewährte Methode, die hektische Betriebsamkeit Ihrer Gedanken zu stoppen. Diese geistige Befreiung ist der erste Schritt, sich Ihrer aktuellen Situation mit mehr Mut, Offenheit und Kraft zu stellen.

Uralte spirituelle Praxis. Das Konzept der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre. Sie ist ein Bewusstseinszustand, der sich auf die wertfreie Wahrnehmung des inneren und äußeren Empfindens konzentriert. Das Ziel dieser speziellen Art der Meditation: den Geist von voreuseilenden Gedanken und Grübeleien zu ►



Liebe Teilnehmerin,

achtsame Menschen haben dieselben Probleme wie jeder andere. Sie gehen nur anders damit um – akzeptierend, gefasst und offen. Sie lassen es erst gar nicht zu, dass negative Gedanken und Gefühle sie überrollen. Lesen Sie hier, wie Achtsamkeit funktioniert und warum sie ein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance sein kann.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Achtsamkeit: wohltuend auf ganzer Linie **S. 1–2**

Brustrekonstruktion: Wie geht es nach der Operation weiter? **S. 3**

Familienplanung nach Krebs: Jetzt noch ein Baby? Kurz berichtet **S. 4**

► lösen und ganz in der Gegenwart zu sein. Wie geht es mir aktuell? Was passiert gerade um mich herum? Was spüre und empfinde ich? Ist meine Reaktion wirklich angemessen? – Achtsamkeit bedeutet in erster Linie Beobachten. Denn das bloße Sammeln von Eindrücken und Fakten schärft den Blick für die Realität und verschafft Abstand zur eigenen Gedankenwelt. Aus dieser geistigen „Vogelperspektive“ lassen sich Schwierigkeiten deutlich gelassener und unvoreingenommener betrachten.

Geistig abschalten – (k)eine Kunst. Achtsamkeit ist ein Werkzeug zur Selbststeuerung, das jeder für sich nutzen kann. Sie müssen dazu weder den Lotussitz beherrschen noch eine ausgeprägte spirituelle Ader haben. Alles, was Sie brauchen, sind etwas Zeit und als Anfänger eine ruhige, angenehme Umgebung. Sie können die Achtsamkeit im Sitzen, Liegen oder Stehen praktizieren – wie Sie mögen. Eine einfache Möglichkeit, sich mit dem Hier und Jetzt zu verbinden, ist das Ergründen des eigenen Atems. Als Ihr steter Begleiter ist er ein immer verfügbarer Bezugspunkt, auf den Sie Ihre Aufmerksamkeit richten können. Wie atmen Sie im Augenblick? Langsam, schnell, tief, flach, laut oder leise? Erspüren Sie die Qualität Ihrer Atmung – mit allen Sinnen, sachlich, ohne zu urteilen oder abzuschweifen. Sie werden schnell spüren, wie Sie innerlich aufatmen und zur Ruhe kommen.

Übung macht den Meister. Achtsamkeit ist den wenigsten in die Wiege gelegt und gerade dann schwierig, wenn man sie am nötigsten hat. Es braucht eine gewisse Routine, um in Stressphasen konzentriert bei der Sache zu bleiben und den sprunghaften Geist auszublenden. Deshalb kann es hilfreich sein, grundlegende Techniken und Übungen unter Anleitung zu trainieren (siehe Kasten). Wichtig ist, sie zum festen Bestandteil des Alltags zu machen und am besten täglich anzuwenden. Das Schöne dabei: Ist Achtsamkeit erst einmal zur Gewohnheit geworden, lässt sie sich ohne viel Aufwand immer und überall in den Tageslauf einbauen.



Achtsamkeit kann jeder lernen

Eine wissenschaftlich erprobte Achtsamkeitsmethode ist die „Mindfulness Based Stress Reduction“, kurz MBSR. Sie wird unter Anleitung speziell geschulter Übungsleiter vermittelt – meist in acht wöchentlichen Gruppensitzungen. Für Einsteiger, die das Training erst einmal für sich ausprobieren möchten, gibt es Kompakt- und Schnupperseminare.

Auf ► www.mbsr-verband.de können Sie sich näher über die MBSR informieren und bundesweit nach Kursen suchen. Oder nutzen Sie einfach die Kursdatenbank der SBK. Auch hier finden Sie eine vielfältige Auswahl qualitätsgeprüfter Angebote in Ihrer Nähe. Und das Beste daran: Ihre Teilnahme an einem dort aufgeführten Achtsamkeitstraining bezuschussen wir mit bis zu 80 Euro, und das zweimal im Jahr. Mehr dazu lesen Sie hier:

► sbk.org/gesundheitskurse

Ob beim Aufstehen, Duschen, Zähneputzen, Kochen, Abwasch oder im Stau – im Prinzip ist alles, was Sie gerade tun und erleben, eine Gelegenheit zum achtsamen Innehalten im Moment. Dabei kann der Atem Ihr Anker sein, aber auch ein beliebiger Gegenstand, eine Bewegung, ein Lied oder ein Geruch. Hauptsache, Sie nehmen sich einige Minuten Zeit, sich voll und ganz darauf zu fokussieren.

Messbare Lang- und Kurzeiteffekte. Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und lassen sich allesamt durch Achtsamkeit positiv beeinflussen. Man weiß schon lange, dass auf geistige Ruhe unmittelbar auch die körperliche Entspannung folgt. Die Atmung beruhigt sich, das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt und Stresshormone werden abgebaut. Langfristig entwickeln achtsame Menschen zudem eine optimistischere Lebenseinstellung. Dadurch nehmen sie z. B. Schmerzen weniger intensiv wahr, akzeptieren belastende Umstände leichter und sehen ihnen mit mehr Mut entgegen. Mittlerweile gibt es sogar handfeste, wissenschaftliche Belege, dass und wie diese spirituelle Praxis das Wohlbefinden nachhaltig stärkt. So zeigen neuere Forschungen: Regelmäßige Achtsamkeit hinterlässt mit der Zeit messbare Spuren im Gehirn. Sie verändert dort Strukturen, die u. a. für die Verarbeitung von Ängsten, das Konzentrationsvermögen, logisches Denken und das Selbstmitgefühl zuständig sind. Sich Schwächen verzeihen zu können, ist ein erster Schritt, innere Blockade zu lösen und neue Denk- und Verhaltensmuster zuzulassen. Nutzen Sie daher die ganzheitliche Wirkung der Achtsamkeit – Sie können nichts verlieren und finden darin vielleicht eine wertvolle Schützenhilfe für sich und Ihre Gesundheit.

Brustwiederaufbau – für ein gutes Körpergefühl

Mit der Brust oder eines Teils davon ein Stück Weiblichkeit zu verlieren, belastet jede Frau. Prothesen und Spezial-BHs helfen zwar, die Körpersymmetrie wiederherzustellen und ein unauffälliges Aussehen zu erreichen – für viele Betroffenen ist dies jedoch allenfalls eine Zwischenlösung. Der Wunsch nach einem Brustwiederaufbau ist nicht nur ganz natürlich, sondern sogar ein wichtiger Therapiepeiler. Denn die „neue“ Brust stärkt das Selbstwertgefühl und trägt damit entscheidend zum Genesungsprozess bei.

Wann ist der richtige Zeitpunkt? Gleich vorweg: Eine Rekonstruktion der Brust ist jederzeit möglich – auch noch Monate und gar Jahre nach der Krebsoperation. Sie versäumen also nichts, wenn Sie sich erst einmal ganz auf Ihre Behandlung konzentrieren möchten und sich vorerst gegen einen Wiederaufbau aussprechen. Dennoch sollten Sie über Ihre Möglichkeiten Bescheid wissen und sie am besten schon vor Beginn der Therapie mit Ihrem Arzt abklären.

In einem Zug oder Schritt für Schritt? Manchmal können die Entfernung und der Wiederaufbau des Brustgewebes gleichzeitig erfolgen (Sofortrekonstruktion). Dies bietet sich insbesondere dann an, wenn Ihre Behandlung mit dem Eingriff abgeschlossen ist. Der Vorteil: Ihnen bleibt eine zweite große Operation erspart. Es gibt jedoch auch Situationen, in denen der Aufbauschnitt verschoben werden sollte. Für eine Spätrekonstruktion spricht z. B., wenn

- noch genauere Tumorbefunde erforderlich sind, damit die weitere Therapie geplant werden kann,
- auf die OP eine Bestrahlung folgt und Komplikationen bei der Wundheilung vermieden werden sollen,
- die Haut erst gedehnt werden muss, um Platz für das Rekonstruktionsmaterial zu schaffen.

Silikon oder körpereigenes Gewebe? Heute gibt es verschiedene Verfahren, verlorenes Brustgewebe zu ersetzen. Im Prinzip unterscheidet man zwei Methoden, die gegebenenfalls auch miteinander kombiniert werden können:

- **Brustrekonstruktion mit Implantaten.** Hier platziert der Operateur ein meist mit Silikongel gefülltes Kissen auf oder unter die Brustmuskulatur. Ist der verbliebene Hautmantel zu klein dafür, setzt man zunächst einen Expander ein. Er wird allmählich mit Kochsalzlösung aufgefüllt, bis die Hautdecke die nötige Größe erreicht. Dann wird der Gewebedehner gegen die endgültige Prothese ausgetauscht. Die Methode ist relativ einfach durchführbar. Allerdings sind Implantate meist nur 10 bis 20 Jahre haltbar und werden vom Körper manchmal auch verkapselt. Sie müssen dann entfernt und erneuert werden.



- **Aufbauplastik mit Eigengewebe.** Hier wird die neue Brust aus Hautlappen von anderen Körperregionen (z. B. Bauch, Rücken, Gesäß) modelliert. Diese werden je nach Operationstechnik verpflanzt oder verschoben und können u. U. auch Muskelpartien umfassen. Dies ermöglicht eine Rekonstruktion der Brust ohne Fremdkörper – sie fühlt sich natürlicher an und verwächst meist problemlos mit dem vorhandenen Gewebe. Frauen, die diese Vorgehensweise wählen, müssen jedoch mit einem deutlich aufwändigeren Eingriff, zusätzlichen großen Narben und einer längeren Heilungsphase rechnen.

Welche Methode die richtige ist, lässt sich nicht pauschal sagen. Eine wichtige Rolle spielen Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche. Die Wahl hängt aber auch von zahlreichen anderen Faktoren ab, z. B. wie groß Ihre Brust ist, ob sie nur teilweise oder ganz entfernt wurde und wo die Operationsschnitte verlaufen. Aber keine Sorge: Ihr Arzt wird Sie bei Ihrer Entscheidung unterstützen – damit Sie die für Sie beste und sicherste Lösung finden.

Aussehen wie vorher?

Die plastische Chirurgie kann heute eine Menge leisten. Für ein optimales Ergebnis braucht es jedoch nicht selten mehrere Eingriffe – z. B. um die Brustwarze wiederherzustellen oder die gesunde der operierten Seite anzugleichen. Auch die Erwartung, dass die Brust wieder der ursprünglichen Form entspricht, erfüllt sich für viele Frauen nicht. Trotzdem fühlen sich die meisten nach der Korrektur wohler in ihrer Haut – und das zählt.

Hier können Sie sich in einem Kurzfilm zum Wiederaufbau der Brust informieren und einen ausführlichen Ratgeber herunterladen:

www.krebsgesellschaft.de/brustrekonstruktion.html

Mutterglück – auch noch nach Brustkrebs?

Ca. jede vierte Frau mit Brustkrebs erkrankt im gebärfähigen Alter – also in einer Lebensphase, in der viele mit der Familienplanung noch nicht abgeschlossen haben. Die gute Nachricht: Eine Tumorerkrankung bedeutet nicht mehr zwangsläufig den Abschied von der Hoffnung auf eigene Kinder.

Nebenwirkung Unfruchtbarkeit? Es stimmt, dass gewisse Krebsbehandlungen eine spätere Schwangerschaft erschweren können:

- **Chemotherapie:** Sie bremst das Wachstum von Tumorherden, die nach Operation bzw. Bestrahlung im Körper verblieben sind. Da die Medikamente im gesamten Körper wirken, können sie auch gesunde Zellen schädigen, u. a. die Eizellen.
- **Antihormone:** Sie hemmen die teilungsfördernde Wirkung weiblicher Geschlechtshormone auf gewisse Tumore. Zugleich versetzen sie Patientinnen jedoch künstlich in die Wechseljahre. Eine Empfängnis ist dann vorerst nicht möglich oder sollte vermieden werden.

Insbesondere bei sehr jungen Frauen erholen sich die Eierstöcke nach Abschluss der Behandlung jedoch meist wieder. Viele können dann auf natürlichem Weg schwanger werden.

Medizinisch spricht nichts dagegen.

Erhöht das Austragen eines Kindes womöglich die Wahrscheinlichkeit, dass der Krebs früher oder später zurückkehrt? Bei dieser Sorge mancher Patientin geben Studien inzwischen Entwarnung: Eine Schwangerschaft hat nach dem heutigen Wissensstand keine nennenswerten Auswirkungen auf das Überleben und Rückfallrisiko – selbst bei einem hormonabhängigen Tumor. Nach einer Brustkrebserkrankung muss und sollte deshalb keine Frau allein der Gesundheit zuliebe auf ein Baby verzichten.

Jetzt für später vorsorgen. Heute lässt sich die Fruchtbarkeit gezielt schützen. Frauen, die sich noch Nachwuchs erhoffen, erhalten z. B. andere, schonendere Krebsmedikamente als solche ohne Kinderwunsch. Eine weitere Option ist, vor Therapiestart Eizellen bzw. Eierstockgewebe zu entnehmen. Obwohl die Krebsbehandlung möglichst bald beginnen sollte, gilt: Die Entscheidung über vorsorgliche Maßnahmen hat immer Vorrang. Sie erfordert ausführliche Beratung – am besten in einem spezialisierten Zentrum. Eine Suche nach solchen Einrichtungen und mehr über die Methoden zum Erhalt der Fertilität finden Sie hier: ► fertiprotekt.com



Weitere Informationen für Sie:

Alles Wichtige und Wissenswerte rund um das Thema Kinderwunsch nach einer Krebserkrankung erfahren Sie hier:

► krebsinformationsdienst.de

(→ Leben mit Krebs → Alltag mit Krebs)

SBK-MedPlus Telefon

0800 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Nicole Dertmann
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Susanne Voß

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet:
www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle Eric Thevenet/SBK

Kurz berichtet

Infonetz Krebs: Wissen schafft Mut. Eine Krebserkrankung wirft viele Fragen auf – egal, ob man selbst betroffen oder Angehöriger ist, noch ganz am Anfang steht, mitten in der Therapie steckt oder diese schon hinter sich hat. Antworten und Beistand erhalten Sie dann bei Infonetz Krebs. Dort können Sie sich in jeder Situation beraten lassen – anonym, persönlich, fachkundig und kostenlos. Mehr zu diesem Unterstützungsangebot der Deutschen Krebshilfe lesen Sie hier: ► www.infonetz-krebs.de