

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Bewegung – Medizin ganz ohne Nebenwirkungen!

Bewegung und Sport bei Krebs? Lange Zeit riet man Tumorpatienten ausdrücklich davon ab. Inzwischen ist das jedoch anders: Heute gilt als erwiesen, dass ein angepasstes Trainingsprogramm viel dazu beitragen kann, die Genesung und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Raus aus der Schonungsfalle. Wer krank ist, braucht Ruhe – das ist richtig. Aber die Hoffnung, allein durch Schonung wieder zu Kräften zu kommen, ist falsch. Denn der Körper ist ein Sparfuchs, der sich längerem Bewegungsmangel anpasst. Er baut nicht beanspruchte Muskeln, Knochen und Sehnen ab, fährt den Stoffwechsel und die Herz-tätigkeit zurück und wird dadurch weniger belastbar. Die abnehmende Fitness macht körperliche Anstrengungen zunehmend mühsamer und nimmt die Kraft und Motivation für einen aktiven Alltag – ein Teufelskreis, gegen den nur eines hilft: Bewegung.

Aktiv gegen den Krebs. Wenn es um die Gesundheit geht, scheint Bewegung ein wahres Wundermittel zu sein: Sie hält fit und leistungsfähig, stärkt Herz und Gefäße, beugt Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen vor und hält das Immunsystem auf Trab. Damit ist die Liste der positiven Wirkungen aber längst noch nicht zu Ende. Heute ►



Liebe Teilnehmerin,

soviel ist sicher: Bewegung ist gesund und schützt vor Krankheiten. Sie hat aber auch heilende Wirkung und kann maßgeblich dazu beitragen, sich von einer Krebserkrankung möglichst gut und schnell zu erholen. Erfahren Sie hier, warum sich jeder Schritt mehr im Alltag für Sie auszahlt und wie Sie das Vorhaben „mein aktiveres Leben“ in die Tat umsetzen können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Aktiv gesund werden:
Alltagsbewegung und Sport
bei Krebs **S. 1–2**

Regelmäßige Kontrollen:
Ihr Fahrplan für die Brustkrebs-
Nachsorge **S. 3–4**

Freunde – durch dick und dünn
Kurz berichtet **S. 4**

► weiß man, dass körperlich aktive Menschen nicht nur seltener bestimmte Tumorarten (z. B. Brustkrebs) entwickeln, sondern eine Krebserkrankung auch besser verkraften. Sie leiden weniger oft und stark an Erschöpfung (Fatigue) und anderen Therapiefolgen, kommen mit der seelischen Belastung der schweren Krankheit besser zurecht und senken außerdem ihr Risiko, einen Rückfall zu erleiden.

Bewegung – so früh wie möglich. Noch weiß man nicht genau, was hinter der wohltuenden Wirkung körperlicher Aktivität nach Krebs genau steckt – dass sie wirkt, ist jedoch sicher. Daher ist Bewegung inzwischen ein fester Bestandteil der Therapie. Die meisten Brustkrebspatientinnen werden bereits unmittelbar nach Operation, Strahlen- oder Chemotherapie Schritt für Schritt an ein dosiertes Bewegungsprogramm herangeführt. Es beginnt mit individueller Krankengymnastik in der Klinik, die in der anschließenden Rehabilitation fortgeführt wird. Sobald der Heilungsprozess es zulässt, kommen weitere Elemente der Sporttherapie dazu. Ob Walken, Yoga oder sanftes Gerätetraining – Reha-Einrichtungen bieten eine Fülle an Möglichkeiten, die eigene Belastbarkeit zu erproben, Kraft zu schöpfen und möglichst fit in das Leben zu Hause zurückzukehren.

Ein guter Anfang: Alltagsbewegung. Nach dem Reha-Aufenthalt heißt es dranbleiben. Keine Sorge: Niemand erwartet, dass Sie nach der anstrengenden Zeit der Therapie gleich voll durchstarten. Die gute Nachricht ist: Bewegung wirkt auch schon in kleinen Dosen. Hauptsache Sie sorgen regelmäßig dafür. Beginnen Sie daher ruhig erst einmal im Kleinen und dort wo sich Trainingseinheiten ganz nebenbei einbauen lassen – in Ihrem Alltag. Erledigen Sie möglichst viele Aufgaben selbst, nehmen Sie öfter mal die Treppe statt den Aufzug, gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen, steigen Sie auf der Busfahrt nach Hause eine Station früher aus oder machen Sie einen Abendspaziergang an der frischen Luft zur Gewohnheit. Jede noch so kurze Aktivphase trägt dazu bei, Ihre Lebensgeister zu wecken und sich wohler, belastbarer und ausgeglichener zu fühlen.



Projekt „Bewegung gegen Krebs“

Gemeinsam mit führenden Sportverbänden macht die Deutsche Krebshilfe auf die Bedeutung von Sport und Bewegung in der Krebsprävention und Nachsorge aufmerksam. Umfassende Hintergrundinformationen, konkrete Tipps für ein aktiveres Leben, Infomaterialien und Verweise auf Unterstützungsangebote rund um das Thema Bewegung gegen und bei Krebs finden Sie auf dieser Internetseite:

► www.krebshilfe.de (→ Informieren → Ihr Krebsrisiko senken → Bewegung und Krebs)

Trainieren in der Gruppe. Sie sind sich unsicher, was Sie sich und Ihrem Körper zutrauen dürfen? Dann machen Sie es, wie viele andere Frauen in Ihrer Situation: In Deutschland gibt es bundesweit zahlreiche Krebsportgruppen, wo Sie unter Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters trainieren können – und zwar so, wie es Ihnen garantiert guttut. Fragen Sie Ihren Arzt nach dieser Möglichkeit, sicher in ein aktiveres Leben zu starten und gleich auch mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen. Er kann Ihnen die Teilnahme verordnen und Sie bei der Suche nach geeigneten Angeboten in Ihrer Nähe unterstützen.

Sport: Spaß vor Ehrgeiz. Egal ob Sie die Freude an der Bewegung neu entdeckt haben oder schon vorher ein „Aktivmensch“ waren – auch nach einer Krebserkrankung ist Sport im eigentlichen Sinne möglich. Ratsam ist es jedoch, den Beginn von bzw. die Rückkehr zu sportlichen Aktivitäten mit dem Arzt zu besprechen. Mit ihm können Sie z. B. klären, wann Sie loslegen dürfen, was beim Training zu beachten ist und welche Sportart sich anbietet. Zwar lautet hier heute prinzipiell das Motto „Erlaubt ist, was gefällt“. Denn Spaß ist schließlich der wichtigste Antrieb dafür, in Sachen Sport auch auf Dauer am Ball zu bleiben. Es gibt allerdings Bewegungsformen, die für die eine oder andere Brustkrebspatientin zu viel des Guten sind. So kann die einseitige Belastung bei Armsportarten wie Tennis, Badminton oder Golf die Entwicklung eines Lymphödems fördern, während bei schnellen Mannschaftssportarten eher das hohe Verletzungsrisiko bzw. die Gefahr einer Überanstrengung mögliche Hinderungsgründe sind. Wenn Ihnen Ihr Arzt von Ihrem Lieblingssport abrät: Das kann sich ändern, sobald Sie vollständig genesen sind. Zudem kann es durchaus bereichernd sein, etwas Neues auszuprobieren. Erkundigen Sie sich beim örtlichen Sportverein oder an der nächsten Volkshochschule – hier gibt es häufig ein vielfältiges Angebot an Kursen für jede Altersgruppe, für jedes Fitnesslevel und für jeden Geschmack.

Nachsorge: intensive Begleitung nach der Brustkrebserkrankung

Die Mehrzahl der Brustkrebspatientinnen hat heute gute Chancen auf Heilung. Doch die Diagnose Krebs wirkt auch nach einer erfolgreichen Therapie oft noch lange nach. Gezielte Hilfe bei der Bewältigung längerfristiger Folgen der Erkrankung bietet Ihnen die Nachsorge. Diese intensive ärztliche Begleitung beginnt direkt nach der Erstbehandlung und dauert mindestens zehn Jahre.

- Mit gemischten Gefühlen zum Arzt?** Viele Frauen sehen fälligen Kontrollterminen bange entgegen. Was, wenn der Krebs zurückgekehrt ist? Diese Sorge ist mehr als verständlich. Doch machen Sie sich bewusst: Die regelmäßigen Besuche beim Arzt dienen Ihrem Schutz. Denn je früher ein erneuter Tumor erkannt wird, desto besser lässt er sich behandeln. Darüberhinaus verfolgt die Nachsorge weitere wichtige Ziele – sie soll beispielsweise sicherstellen, dass
- Sie regelmäßig Gelegenheit haben, sich mit Ihrem Arzt über medizinische Anliegen, mögliche Beschwerden oder auch Ihre Sorgen auszutauschen,
 - Sie bei Bedarf jede denkbare Unterstützung erhalten, um rasch zu genesen und die Krankheit körperlich und seelisch gut zu verarbeiten,
 - Ihr Arzt notwendige Langzeittherapien wie etwa eine Antihormonbehandlung überprüfen und passgenau auf Ihre aktuelle Situation einstellen kann.

So viel wie nötig, so wenig wie möglich. In der Nachsorge haben Sie Anspruch auf verschiedene Untersuchungen. Sie finden zunächst engmaschig, später in größeren Abständen statt (siehe Kasten unten). Die wichtigsten sind die Tastuntersuchung der Brust, die Mammografie sowie der Brustultraschall. Nur wenn sich dadurch die Heilung und der Verlauf der Erkrankung nicht zuverlässig einschät-



zen lassen, wird Ihr Arzt weitere Tests und Kontrollen erwägen. Denn häufige aufwändige Untersuchungen haben für Brustkrebspatientinnen keinen Vorteil – im Gegenteil: Viele Frauen empfinden die hochtechnisierte Apparate-Medizin sogar eher als belastend.

Die Basis: der „gute Draht“ zum Arzt. In der Regel findet Ihre Nachbetreuung in der Frauenarztpraxis statt. Sie sollten sich dort medizinisch und menschlich gut aufgehoben fühlen. Denn Ihr Arzt führt nicht nur die erforderlichen Untersuchungen durch bzw. zieht bei Bedarf spezialisierte Fachärzte hinzu. Er ist auch Ihr erster Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Erkrankung. An ihn können Sie sich jederzeit wenden – auch unabhängig von den vereinbarten Kontrollterminen. Hat er ein offenes Ohr für Ihre Probleme? Nimmt er sich Zeit für Sie? Erklärt er verständlich und ausführlich? Gute Gespräche und eine offene Kommunikation sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Nachsorge. Zögern daher nicht, gegebenenfalls Ihren Arzt zu wechseln – damit Sie die Betreuung bekommen, die Ihnen wirklich weiterhilft.

Fahrplan für die Brustkrebs-Nachsorge

(Quelle: S3-Leitlinie Mammakarzinom 2019)

Jahre nach der Ersttherapie ►	1 – 3	4 – 5	ab 6
▪ Anamnese, Beratung Tastuntersuchung	alle 3 Monate	alle 6 Monate	einmal jährlich
▪ Mammografie, Ultraschall	mindestens jährlich	jährlich	jährlich
▪ Weitere Untersuchungen (z. B. MRT, Röntgen, Bluttests etc.)	nur bei Verdacht auf einen Rückfall und/oder Metastasen bzw. bei unklarem Befund		

Der Nachsorgeplan ist nur eine grobe Orientierung. Je nach Schwere der Erkrankung, Art der Therapie und den Bedürfnissen der Patientin können die Kontrollen auch in kürzeren oder größeren Intervallen erfolgen.

Freundschaften: Krebs als Bewährungsprobe?

Die Diagnose Krebs ist für Sie und Ihre Angehörigen ein Schock, aber auch für Ihre Freunde. Natürlich wollen sie jetzt für Sie da sein. Aber wie? Die einen entwickeln gleich einen Schlachtplan und überschütten Sie mit Hilfsangeboten. Andere „umschiffen“ krampfhaft das Thema Krebs – aus Angst, etwas Falsches zu sagen. Und manche ziehen sich auch zurück, weil die Situation sie schlicht überfordert. Beides – übertriebene Fürsorge und plötzliche Funkstille – können Freundschaften auf die Probe stellen. Die folgenden Tipps helfen Ihnen und anderen, weiterhin entspannt miteinander umzugehen.



- **Klartext reden.** Ruhe, Trost oder Ablenkung? Nur Sie wissen, was Sie gerade am nötigsten brauchen. Sprechen Sie Ihre Bedürfnisse konkret aus. Freunde werden verstehen, dass Sie auch schlechte Tage haben, an denen Ihnen z. B. der geplante Kinobesuch einfach zuviel ist und Sie lieber allein sein wollen.
- **Hilfe annehmen.** Scheuen Sie sich nicht, kleinere Aufgaben zu verteilen. Einkaufen, Rasenmähen, Reifen wechseln, Chauffeurdienste – Freunde sind für jede Möglichkeit dankbar, mit denen sie Ihnen ihre Verbundenheit zeigen und Sie im Alltag ein wenig entlasten können.
- **Verzeihen üben.** Auch für Ihre Freunde ist die Situation neu und ungewohnt. Nehmen Sie es daher nicht übel, wenn sie von Zeit zu Zeit „unpassend“ auf Ihre Krankheit reagieren. Sie können sicher sein, sie meinen es nur gut. Am besten nehmen Sie solche „Ausrutscher“ mit Humor.
- **Loslassen können.** Auch wenn es schmerzt: Nicht jede Freundschaft übersteht eine Krise. Dafür werden sich andere vertiefen und vielleicht sogar neue hinzukommen. Akzeptieren Sie, dass Ihre Krankheit mit Veränderungen einhergeht und sich auch im Bekanntenkreis die Karten neu mischen können.
- **Vertrauen schenken:** Gute Freunde spüren, wenn mit Ihnen etwas nicht stimmt. Ihr Schweigen verunsichert sie. Natürlich müssen Sie nicht sofort jeden „einweihen“. Ein offenes Gespräch kann jedoch sehr entlastend sein – für beide Seiten.

Kurz berichtet:

Rat und Hilfe für Mitbetroffene. Partner, Kinder und nahe Verwandte leiden automatisch mit, wenn jemand aus der Familie an Krebs erkrankt. Wie sie die Herausforderung meistern und sich vor Überlastung schützen, thematisiert die Broschüre „Hilfen für Angehörige“ der Deutschen Krebshilfe. Sie können sie hier kostenlos bestellen oder herunterladen: ► www.krebshilfe.de (→ Informieren → Infomaterial bestellen → Für Betroffene → Blaue Ratgeber)

Muss es noch Papier sein?

Sie können den Brustkrebs-Infobrief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► sbk.org/brustkrebs

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► dmp-infobrief@sbk.org

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

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

Gedruckt auf EnviroTop, einem zertifizierten Recyclingpapier