

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Krebsbegleiter Müdigkeit: die Fatigue bekämpfen und besiegen

Die Krebserkrankung kostet Kraft – körperlich und seelisch. Wird die „normale“ Müdigkeit jedoch zur schier unüberwindlichen Erschöpfung, sprechen Mediziner von einer Fatigue – ein Zustand, mit dem sich Tumorpatienten keineswegs abfinden müssen und sollten. Denn eine Fatigue ist heute gut zu behandeln, wenn die Ursachen dafür erst einmal erkannt sind.

Fatigue ist keine Seltenheit. Mit der gesunden Müdigkeit am Ende eines langen Tages hat „Fatigue“ (franz. „Erschöpfung, Mattigkeit“, gesprochen „Fatieg“) wenig zu tun. Es handelt sich vielmehr um eine quälende Kraftlosigkeit, die sich auch durch viel Ruhe und ausreichend Schlaf nicht bessert. Eine Fatigue kann im Zusammenhang mit verschiedenen chronischen Erkrankungen auftreten. Besonders häufig leiden Krebspatienten darunter. Fast jeder von ihnen ist zumindest zeitweise von dieser lähmenden Erschöpfung betroffen – mit z. T. starken Auswirkungen auf die Lebensqualität: Viele beeinträchtigt die Fatigue im Alltag oft sogar mehr als z. B. erkrankungsbedingte Schmerzen.

Fatigue – ein vielschichtiges Phänomen. Wie es zu einer Fatigue bei Krebs kommt, ist bis dato nicht abschließend geklärt. Inzwischen weiß man allerdings, dass eine ganze Reihe von Faktoren bei der Entstehung dieses belastenden Erschöpfungszustands eine Rolle spielen können: ►



Liebe Teilnehmerin,

Fatigue, die krebsbedingte Erschöpfung, ist häufig. Sie ist aber kein unvermeidliches Schicksal. Denn Sie selbst und Ihre Ärzte können einiges tun, damit dieser Zustand bleierner Müdigkeit bei Ihnen im besten Fall erst gar nicht auftritt bzw. Sie sich schnell wieder von der doch oft sehr kräftezehrenden Tumorbehandlung erholen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Wege aus der krebsbedingten Erschöpfung **S. 1–2**

Säule der Früherkennung:
die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust **S. 3**

Das Tastvermögen der Hände
verfeinern – mit MammaCare
Kurz berichtet **S. 4**

- **Die Tumorerkrankung selbst fordert den Körper.** Krebszellen senden eigene Botenstoffe aus, die z. B. die Aktivität und Neubildung der roten Blutkörperchen stören und zu einer Blutarmut (Anämie) führen können. Diese beeinträchtigt die Sauerstoffversorgung des Organismus und äußert sich in Erschöpfung und Müdigkeit. Auch das Immunsystem oder der Stoffwechsel werden durch den Tumor möglicherweise direkt beeinflusst. Dies und bestimmte Allgemeinsymptome der Krebskrankheit (z. B. Schmerzen, Fieber, Übelkeit, Gewichtsverlust) können schwächen und eine Fatigue fördern.
- **Die Krebstherapie belastet.** Eine Chemo- und Strahlentherapie greift neben den Krebszellen auch gesunde Zellen an, u. a. die blutbildenden Zellen im Knochenmark. Dies kann ebenfalls eine Blutarmut zur Folge haben. Eine ausgeprägte Fatigue tritt häufig auch als Nebenwirkung einer Immuntherapie auf. Ursache kann zudem der operative Eingriff (an der Brust) sein – durch die Belastung für Herz und Kreislauf, den Blutverlust oder eine längere Bettlägerigkeit.
- **Auch die Seele kann leiden.** Eine schwere Erkrankung steckt man nicht so leicht weg. Kommen Angst, Stress, Schlaflosigkeit oder auch Depressionen hinzu, steigt das Risiko für eine Fatigue.

► **Behandlung ist möglich.** Zeiten der Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind während einer Krebsbehandlung normal. Wenn die Erschöpfung Sie jedoch lähmt und Ihnen alle Energie raubt, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Beschreiben Sie ihm Ihren Zustand möglichst genau. Anhand Ihrer Symptome und mit Hilfe bestimmter Untersuchungen kann er nach möglichen Ursachen forschen. Liegt eine Blutarmut, eine Infektion oder eine Stoffwechselstörung vor? Meist gibt es wirksame Möglichkeiten, solch körperliche Gründe für eine Fatigue zu behandeln und dadurch deutlich zu lindern. Scheuen Sie sich bitte auch nicht, sich Ihrem Arzt anzuvertrauen, wenn Sie merken, dass Sie seelisch sehr belastet sind. Psychotherapeutische Unterstützung ist in diesem Fall ein bewährtes Mittel, die Erkrankung und ihre Folgen besser zu verarbeiten und wieder an Zuversicht und Lebensfreude zu gewinnen.

Selbsthilfe gegen die Müdigkeit. Sie brauchen jetzt alle Energie, um den Brustkrebs zu bekämpfen und die anstrengende Therapie durchzustehen. Sich nur zu schonen,



wäre aber der falsche Weg – das kann auf Dauer die Erschöpfung noch verschlimmern. Versuchen Sie, mit Ihren Kräften richtig hauszuhalten und sie gezielt zu stärken. Die Devise dabei: Fordern Sie Ihren Körper, ohne ihn zu überfordern – dies ist langfristig der beste Weg, der Fatigue Paroli zu bieten bzw. sie Schritt für Schritt zu überwinden:

- **bleiben Sie aktiv.** Körperliche Bewegung kann Fatigue-Beschwerden nachweislich lindern und die Leistungsfähigkeit verbessern. Versuchen Sie, möglichst viel im Haushalt selbst zu erledigen, gehen Sie täglich spazieren oder erledigen Sie Ihre Einkäufe mit dem Fahrrad. Wenn Sie sich sportlich betätigen wollen: Besprechen Sie bitte vorab mit Ihrem Arzt, was Sie sich zumuten können und was Sie beim Training beachten müssen.
- **Sorgen Sie gut für Ihren Körper.** Essen Sie regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Sie keinen Appetit haben. Ebenso wichtig, damit Sie bei Kräften bleiben, ist ein erholsamer Schlaf. Sprechen Sie deshalb bei Schlafstörungen mit Ihrem Arzt – kurzfristig kann z. B. die Einnahme eines Schlafmittels hilfreich sein, damit Sie nachts die erholsame Ruhe finden, die Sie jetzt brauchen.
- **Setzen Sie Prioritäten.** Erledigen Sie Dinge, die (für Sie) besonders wichtig sind, zuerst – andere können warten. Legen Sie Kräftezehrendes möglichst auf Tageszeiten, an denen Sie sich am energievollsten fühlen, und planen sie Ruhepausen fest in Ihren Tagesablauf ein.
- **Lenken Sie sich ab.** Ein Kinobesuch, ein Hobby, ein Familienausflug, ein Treffen mit Freunden – positive Erlebnisse drängen die Müdigkeit zumindest zeitweise in den Hintergrund und stärken Ihre Lebensfreude. Tun Sie sich selbst Gutes, wo immer sich die Gelegenheit bietet!
- **Haben Sie Geduld.** Eine Fatigue tritt meist während und kurz nach der Krebstherapie auf. Danach verschwinden die Symptome zwar nicht von heute auf morgen. Sehr viele Patienten fühlen sich aber nach einigen Wochen oder Monaten wieder besser und kraftvoller – oft auch ohne eine Behandlung.

Bei Ihnen ist Ihre Brust in den besten Händen!

Ärztliche Untersuchungen im Rahmen der Krebsnach- bzw. der Krebsvorsorge sind wichtig. Doch die erfolgreichste Methode zur Früherkennung von Veränderungen an der Brust ist und bleibt die monatliche Selbstuntersuchung. Denn ca. 80 % der Brusttumore entdecken betroffene Patientinnen selbst – beim Abtasten der Brüste.

Sie kennen Ihren Körper am besten. Jede Brust ist anders. Die Verteilung von Fett-, Drüsen- und Bindegewebe hängt von der Größe des Busens, aber auch vom Alter der Frau ab. Manche Strukturen fühlen sich eher knotig oder körnig an, andere dagegen weich und homogen. Durch regelmäßiges Abtasten und genaue Selbstbeobachtung kann jede Frau ein Gefühl dafür entwickeln, wie ihre Brust normal beschaffen ist bzw. welchen natürlichen Veränderungen sie unterliegt (z. B. im Verlauf des Monatszyklus). Je besser Sie die eigene „Drüsenlandschaft“ kennen, desto zuverlässiger werden Auffälligkeiten für Sie erkennbar und desto besser können Sie die Tastergebnisse beurteilen.

Der optimale Zeitpunkt. Das monatliche Abtasten sollte möglichst immer im selben Zeitraum stattfinden – so sind die Brüste jedes Mal im gleichen Zustand und die aktuellen Tastergebnisse gut mit denen der vorausgegangenen Monate vergleichbar. Am besten planen Sie die Selbstuntersuchung eine Woche nach Beginn der Regelblutung ein – die Brust ist dann besonders weich. Auch Frauen nach den Wechseljahren sollten ihre Brüste regelmäßig einmal monatlich abtasten. Legen Sie für sich dann einen bestimmten Termin fest, an dem Sie die Selbstuntersuchung durchführen wollen – z. B. immer am ersten Tag eines Monats.

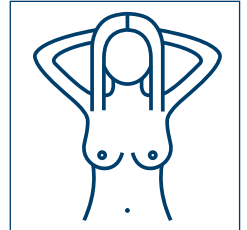
Nehmen Sie sich Zeit. Ein flüchtiger Griff an den Busen zwischendurch bringt wenig. Sorgfalt ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass Sie bei der Selbstuntersuchung der Brust auch kleinere Veränderungen aufspüren können. Investieren Sie daher zuverlässig einmal im Monat die Viertelstunde, die Sie brauchen, um Ihre Brüste entspannt, konzentriert und in Ruhe abzutasten.

Bei Auffälligkeiten zum Arzt. Suchen Sie unbedingt und baldmöglichst Ihren Frauenarzt auf, wenn Sie bei der Selbstuntersuchung an Ihrer Brust eine verdächtige Veränderung feststellen. Verständlicherweise sitzt die Angst vor der (erneuten) Diagnose Krebs bei vielen Brustkrebspatientinnen tief. Aber zu Ihrer Beruhigung: In den meisten Fällen ergibt die weitere Abklärung einen harmlosen Befund. Und selbst wenn sich der Verdacht auf eine bösartige Veränderung erhärten sollte: Durch die Aufmerksamkeit, die Sie Ihren Brüsten jeden Monat schenken, erhöhen Sie die Wahrscheinlich-

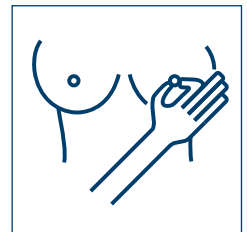
keit, dass ein etwaiger Tumor in einem möglichst frühen Stadium entdeckt wird. Und dies wiederum verbessert ganz maßgeblich Ihre Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung und Heilung.

Selbstuntersuchung der Brust – so geht's

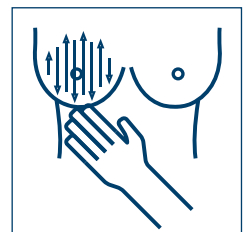
Aussehen der Brust: Betrachten Sie sich vor einem Spiegel – zunächst bei locker herabhängenden Armen, dann mit an der Taille abgestützten Händen und schließlich beim Heben der Arme: Folgen Ihre Brüste den Bewegungen gleichmäßig? Bemerken Sie Auffälligkeiten bei Form, Lage und Größe? Einziehungen der Haut, Verfärbungen, Vorwölbungen, Dellen?



Brustwarzen-Check: Schauen Sie zunächst, ob die Höhe der Brustwarzen auf beiden Seiten gleich ist? Fallen Ihnen ungewöhnliche Veränderungen auf? Nehmen Sie die Brustwarzen zwischen Daumen und Zeigefinger: Lässt sich Flüssigkeit herausdrücken? Wenn ja: Welche Farbe hat das Sekret?



Abtasten der Brust: Heben Sie die Brust leicht an und tasten Sie sie mit den mittleren drei Fingern der freien Hand (Finger gerade und geschlossen) ab. Wichtig dabei: Gehen Sie systematisch vor. Arbeiten Sie sich z. B. in engen parallelen Bahnen auf- und abwärts über die gesamte Brust vor. Anschließend untersuchen Sie auch die Achselhöhle auf Veränderungen. Führen Sie das Abtasten am besten sowohl im Stehen als auch im Liegen (Rücken- oder Seitenlage) durch.



Nachlesen, worauf es ankommt.

Sie suchen eine Anleitung für die Selbstuntersuchung der Brust? Die bietet Ihnen z. B. der gemeinnützige Verein Brustkrebs Deutschland e. V. – in seinem Flyer „Brustkrebsfrüherkennung“ oder als laminierte Karte zum Aufhängen in der Dusche. Beides können Sie auf ► www.brustkrebsdeutschland.de/broschueren kostenlos herunterladen bzw. anfordern.

MammaCare: Kurse zur Selbstuntersuchung

Mit der regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust übernehmen Sie Verantwortung und leisten ganz aktiv einen wichtigen Beitrag zum Erhalt Ihrer Gesundheit. Um Sie optimal dabei zu unterstützen und Sie fit für den monatlichen „Brust-Check“ zu machen, bietet die SBK Ihnen die Möglichkeit, an einem MammaCare-Kurs zur Brustkrebsvorsorge teilzunehmen.



Richtiges Abtasten lernen. MammaCare ist eine anerkannte Methode, um das eigene Tastvermögen zu verbessern und die Beschaffenheit der Brust sicher zu beurteilen. In dem etwa zweistündigen Kurs erfahren Sie alles Wichtige über das Organ Brust und die Grundlagen der Früherkennung. Im praktischen Teil üben Sie dann zunächst an einem naturgetreuen Silikonmodell die standardisierte Untersuchungstechnik. Anschließend probieren Sie diese unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin an der eigenen Brust aus.

Kurse – sicher auch in Ihrer Nähe! SBK erstattet zwei Drittel der Gebühren für MammaCare-Kurse. Ausführliche Informationen zur Methode und zu den Teilnahmebedingungen finden Sie unter ► sbk.org (→ Beratung → Leistungen → Gesund bleiben → Früherkennung → Brustkrebsfrüherkennung → Brustkrebs-Vorsorge mit MammaCare)

Kurz berichtet:

Biomarker-Tests – Hilfe bei der Therapieentscheidung. Brustkrebs im Frühstadium lässt sich häufig vollständig operativ entfernen. Nichtsdestotrotz können Tumorzellen im Körper zurückbleiben, die zu einem späteren Zeitpunkt wieder wachsen. Daher wird betroffenen Frauen (zusätzlich zu einer Antihormonbehandlung) häufig eine vorbeugende Chemotherapie empfohlen. Sie ist aber nicht immer zwingend erforderlich. Ob ihr Nutzen die schweren Nebenwirkungen aufwiegt, hängt vom individuellen Rückfallrisiko ab. Und das lässt sich heute mit verschiedenen Genexpressionstests bestimmen. Anhand des Ergebnisses können Sie und Ihr Arzt leichter abschätzen, ob eine Chemotherapie für Sie mehr Vor- oder Nachteile hat – eine große Hilfe bei der Entscheidung dafür oder dagegen. Das Beste daran: Die SBK übernimmt als bisher einzige Kasse die vollen Kosten für alle fünf aktuell verfügbaren Tests. Lesen Sie hier mehr darüber und wie Sie diese Zusatzleistung nutzen können:

► sbk.org (→ Beratung → Leistungen → Gesund werden → Onkologische Erkrankungen → Biomarker-Tests bei Brustkrebs)

Muss es noch Papier sein?

Sie können den Brustkrebs-Info-brief 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 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

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: Bärbel Bächlein
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

S. 1, 2 SBK; S. 3, 4 fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier