

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Wege zu einer entspannten Intimität

Die Brustkrebserkrankung bringt das Leben fast aller Frauen und ihrer Angehörigen aus dem Lot. Die Veränderungen, die sie nach sich zieht, können auch das geschlechtliche Beisammensein von Paaren beeinflussen. Ein offener Umgang beider Partner mit der Situation ist der erste Schritt, sie gemeinsam zu meistern und auch weiterhin eine erfüllende Sexualität zu erleben.

Krebs hinterlässt Spuren. Es ist normal, dass während einer Tumorerkrankung bei Paaren das Thema Sex zunächst in den Hintergrund tritt. Selbst wenn der erste Schock verdaut und die anstrengende Erstbehandlung überstanden ist, müssen alle Beteiligten jedoch erst eine neue Normalität entwickeln – oft auch im Schlafzimmer. Denn Brustkrebs und seine Therapie können das fragile Gefüge, das sexuelles Interesse und Erleben steuert, empfindlich stören:

- **Körperliche Auswirkungen:** Heute ist die Krebstherapie deutlich verträglicher. Dennoch hat sie Nebenwirkungen. Manche Patientinnen fühlen sich noch Monate danach ausgelaugt. Andere haben Schmerzen oder leiden z. B. infolge einer Chemotherapie an Entzündungen bzw. Trockenheit im vaginalen Bereich. Viele dieser Beschwerden klingen mit der Zeit wieder ab. Etwa bei Frauen, die mit Antihormonen „künstlich“ in die Wechseljahre versetzt werden, können einige aber auch dauerhaft auftreten. ►



Liebe Teilnehmerin,

Brustkrebs belastet und kann zur Bewährungsprobe für die Partnerschaft werden. Die Erkrankung bedeutet möglicherweise auch den Abschied von bisherigen sexuellen Gewohnheiten. Doch es gibt viele Spielarten der körperlichen Liebe. Sie gemeinsam zu entdecken, kann spannend sein, das Sexualleben sogar bereichern und Ihre Partnerschaft beleben.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Sexualität & Partnerschaft:
Reden ist Gold! **S. 1–2**

Lymphstau nach Brustkrebs:
Ödeme lassen sich vermeiden
und behandeln! **S. 3–4**

Gute Gesundheitsinformationen
aus dem Netz
Apropos Corona **S. 4**

► **Seelische Auswirkungen.** Die Lust auf erotische Begegnungen ist in großem Maße auch Kopfsache. Die Sorge um das eigene Leben, Zukunftsängste oder die Furcht vor einem Rückfall lassen sich nicht einfach ausschalten und begleiten viele Frauen oft lange. Diese psychische Belastung kann den Sexualtrieb dämpfen. Zudem haben nicht wenige das Gefühl, durch ihre Narben oder die fehlende Brust an Attraktivität verloren zu haben. Aus Scham meiden sie dann häufig bewusst körperlichen Kontakt.

Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Sich selbst zu lieben, ist die wichtigste Voraussetzung für eine erfüllende Zweisamkeit. Wie kein anderer Körperteil ist die Brust ein Symbol der Weiblichkeit. Die Ihre sieht nun vielleicht anders aus als vorher. Aber das macht Sie doch nicht zu einem weniger liebenswerten Menschen. Wenn Sie Ihren eigenen Körper mögen und ihn schön finden, wird das auch Ihr Partner tun. Gehen Sie daher möglichst unbefangen und selbstbewusst mit den Folgen der Krebserkrankung um.

Raus aus dem Schweigen. Viele Frauen erleben, dass sich die Beziehung zu ihrem Lebensgefährten im gemeinsamen Kampf gegen den Brustkrebs noch vertieft. Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein. Häufige Gründe dafür, dass Paare sich entfremden, sind Missverständnisse oder Unsicherheit. Der beste Weg, diese auszuräumen, ist Offenheit:

- **Bedürfnisse wahrnehmen.** Die Krebserkrankung gleicht einer emotionalen Achterbahn. Entsprechend verschiedenen können die Erwartungen an den Partner sein. Brauche ich gerade einfach nur Ruhe, eine tröstende Umarmung oder das Gefühl, begehrt zu werden? Wichtig ist, sich selbst seiner Wünsche klar zu werden.
- **Miteinander reden.** Es fällt oft schwer, über das eigene Liebesleben zu sprechen. Aber bedenken Sie: Auch Ihr Partner muss erst herausfinden, wie er sich Ihnen körperlich wieder nähern kann. Sagen Sie ihm, welche Gedanken und Empfindungen Sie beschäftigen und gestehen Sie ihm dasselbe zu – schließlich geht es um Sie beide.



Selfapy: diskrete Hilfe bei seelischen Krisen

Wenn Ihre Erkrankung Ihre Partnerschaft belastet und Sie sich der Situation alleine nicht gewachsen fühlen: Eine erste Unterstützung bietet Ihnen die für Sie kostenlose psychologische Beratung unseres Partners Selfapy. Hier können Sie sich in bis zu drei Terminen mit erfahrenen Psychologen austauschen – online oder per Telefon.

Mehr zu diesem Angebot und wie Sie es in Anspruch nehmen, erfahren Sie hier: ► [sbk.org](https://www.sbk.org) (→ Beratung & Leistungen → Gesundheit & Behandlung → Psychische Gesundheit → Psychologische Beratung Selfapy)

- **Kopfkino abschalten.** „Liebt er/sie mich nicht mehr?“ – sexuelle Zurückhaltung weckt schnell Zweifel an der Zuneigung des Partners. Dabei hat sie oft „banale“ Gründe wie Müdigkeit oder Hemmungen. Wer diese kennt, kann die momentane Lustlosigkeit leichter nachvollziehen bzw. möglicherweise ganz unbegründete Ängste entkräften.
- **Nähe schaffen.** Eine Partnerschaft will gepflegt sein. Gerade wenn Sex (noch) nicht möglich ist: Kleine Aufmerksamkeiten und bewusst erlebte Momente der Zweisamkeit stärken die Partnerschaft. Dieses „Wir-Gefühl“ hilft, die Scheu vor Intimität behutsam zu überwinden.

Mut zum Umdenken. Das sexuelle Beisammensein kann sich nach Brustkrebs verändern – aber nicht unbedingt zum Schlechteren. Trauen Sie sich, als Paar neue Wege zu gehen. Oft bereichert es das Liebesleben, gemeinsam andere Formen der Befriedigung auszuprobieren. Eine erfüllende Sexualität ist nicht zwangsläufig an Geschlechtsverkehr geknüpft. Der ganze Körper ist ein sinnliches Organ: Zärtliches Streicheln, erotische Berührungen oder sanfte Massagen können ein erster Schritt sein, sich körperlich wieder nahe zu kommen. Die Lust auf mehr kommt dann oft von alleine.

Kommt Zeit, kommt Rat? Viele Paare machen die Erfahrung, dass es nur etwas Geduld braucht, wieder eine entspannte Körperlichkeit zu entwickeln. Trotzdem: Vertrauen Sie sich bei sexuellen Problemen frühzeitig auch Ihrem Arzt an. Denn gerade organische „Lustkiller“ lassen sich oft mit Medikamenten oder Hilfsmitteln lindern. Bei Bedarf kann Ihr Arzt zudem Anlaufstellen nennen, die Ihnen in schwierigen Lebenslagen und bei partnerschaftlichen Herausforderungen beratend zur Seite stehen (siehe auch Kasten).

Einen Ratgeber „Weibliche Sexualität und Brustkrebs“ können Sie auf diesen Seiten kostenlos bestellen oder herunterladen: ► www.krebsinformationsdienst.de (→ Service → Unsere Broschüren → Unsere Broschüren)

Therapie-Folge Ödem: Halten Sie Ihre Lymphgefäße fit und gesund!

Moderne und schonendere Behandlungsmethoden machen es möglich: Frauen entwickeln heute nach Brustkrebs deutlich seltener ein Lymphödem als früher. Zudem können sie selbst viel zu ihrem Schutz beitragen. Denn die Erkrankung ist nicht nur behandel-, sondern in vielen Fällen vermeidbar.

Gestörter Abtransport. Ein Lymphödem entsteht, wenn sich im Körper Flüssigkeit sammelt und eine sicht- und tastbare Schwellung bildet (meist am Arm der operierten Seite). Der Lymphabfluss kann beispielsweise beeinträchtigt sein, wenn bei operativen Eingriffen oder durch eine Bestrahlung Lymphbahnen verletzt werden. Sie sind neben Arterien und Venen die dritte Gefäßart des Körpers und leiten „Wasser“ aus dem Gewebe zu den nächstgelegenen Lymphknoten. Diese filtern Stoffwechselabfälle, Fremdkörper und Bakterien heraus. Anschließend gelangt die gereinigte Lymphe wieder zurück in den Blutkreislauf.

Prävention: frühzeitig und langfristig. Grundsätzlich kann der Körper unterbrochene Lymphbahnen durch neue Verbindungen ersetzen. Meist klingt daher der vorübergehende Lymphstau, der z. B. nach einer Brust-OP häufig auftritt, folgenlos ab. Manchmal kann sich ein Ödem allerdings noch Monate oder Jahre nach der Behandlung bilden. Dies macht aktive Vorbeugung im Alltag so wichtig – und zwar möglichst auf Dauer. Je eher Sie damit beginnen, desto besser. So schützen Sie Ihr Lymphsystem bzw. helfen ihm dabei, sich gut zu erholen und gesund zu bleiben:

- **Wenig Druck ausüben.** Enge Kleidung, Ringe, Uhren etc., Blutdruckmessungen oder Knetmassagen – vermeiden Sie nach Möglichkeit alles, was den Arm der betroffenen Seite einschnürt oder zusammendrückt.
- **Nicht überbelasten.** Achten Sie darauf, die operierte Seite nicht zu sehr zu beanspruchen, etwa durch schweres Heben und einseitige Aktivitäten (z. B. Armsportarten). Sanfte Bewegung dagegen regt den Lymphfluss an.
- **Pflegen und schützen.** Halten Sie Ihre Haut mit geeigneten Lotionen elastisch und meiden Sie starke Hitze (z. B. Baden/Duschen, Sonnenbrand) und Kälte.
- **Verletzungen vorbeugen.** Dort, wo das Lymphsystem geschädigt ist, können sich leicht Keime einnisten. Damit Wunden erst gar nicht entstehen: Gehen Sie vorsichtig mit spitzen Gegenständen um und bitten Sie Ihren Arzt, Injektionen (Blutentnahmen, Impfungen etc.) nur am Arm der gesunden Seite vorzunehmen.
- **Gesundes Gewicht halten.** Fettgewebe drückt auf die empfindlichen Lymphgefäße. Wer schlank bleibt bzw. bei Bedarf ein paar Pfunde abnimmt, tut daher viel, damit die Lymphe ungehindert fließen kann.



Therapie: am besten schon im Frühstadium. Bei den ersten Anzeichen eines Ödems kommt es auf rasche und fachgerechte Behandlung an. Denn es ist für betroffene Frauen nicht nur ein kosmetisches Problem. Unbehandelt kann sich ein Lymphödem verschlimmern und Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Entzündungen verursachen. Deshalb: Sprechen Sie zeitnah mit Ihrem Arzt, wenn Sie bei sich eine Schwellung bemerken. Er verordnet Ihnen dann gegebenenfalls eine Entstauungstherapie (siehe Kästen). Mit ihr lassen sich Beschwerden und ein Fortschreiten der Erkrankung fast immer erfolgreich eindämmen.

Eine ausführliche Broschüre „Krebs und Lymphödem“ finden Sie z. B. hier: ► www.frauenselbsthilfe.de (→ Medien → Broschüren/Orientierungshilfen)

KPE: Professionelle Therapie des Lymphödems

Erste Warnsignale für ein Lymphödem sind Schwere-, Spannungs- oder Wärmegefühle am betroffenen Arm. Drückt man die Haut mit dem Finger ein, bleibt eine Delle zurück. Folgende vier Therapiesäulen unterstützen dann den Abtransport der gestauten Lymphe:

- **Massagetechniken** (Manuelle Lymphdrainage)
- **Kompression** durch Verbände und später maßangepasste „Armstrümpfe“
- **Bewegungsübungen**, die durch An- und Entspannen der Muskulatur den Lymphkreislauf aktivieren
- **Professionelle Hautpflege** zur Infektionsvermeidung

Alle vier Maßnahmen zusammen werden als Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) bezeichnet. Mehr zum Ablauf und zur Wirkung der KPE lesen Sie z. B. hier: ► www.dglymph.de (→ Medizin. Informationen/Studien → Über die KPE)

In Sachen Gesundheit: gut beraten im „Netz“

Viele Menschen nutzen heute das Internet als Informationsquelle – gerade bei Gesundheitsthemen. Doch welche der Tausenden Seiten und Foren im „Online-Dschungel“ sind auch seriös? Einige Tipps helfen, sich darin zu orientieren und sicher zu surfen.

Was gute Seiten ausmacht. Mit wenigen Fragen prüfen Sie Internetangebote auf wichtige Qualitätskriterien:

- **Wer steht dahinter?** Suchen Sie bei „Wir über uns“ oder im Impressum nach Auskünften zu Betreiber, Zielen und Finanzierung der Seite.
- **Ist die Seite werbefrei?** Vorsicht gilt bei vielen Produktplatzierungen – sie sprechen meist für wirtschaftliche Interessen des Anbieters.
- **Wird neutral informiert?** Seriöse Seiten berichten gut verständlich, umfassend, sachlich und objektiv.
- **Wer schreibt?** Name und fachlicher Hintergrund von Autoren sollten genannt bzw. nachvollziehbar sein.
- **Sind die Inhalte aktuell?** Achten Sie darauf, dass die Inhalte datiert und mit fundierten Quellenverweisen versehen sind.

Weitere hilfreiche Ratschläge für Ihre Online-Recherche finden Sie z. B. hier: ► www.patienten-information.de (→ Suchbegriff „Internet“)

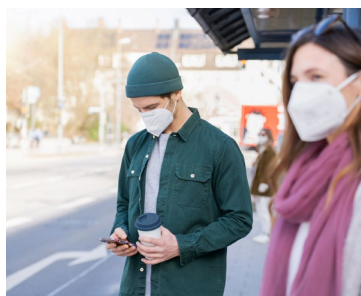
GAP-Suche: Klasse statt Masse. Das Portal für evidenzbasierte Gesundheitsinformation bietet Ihnen eine Suchmaschine, die nur ausgewählte Internetangebote einbezieht. Sie finden dadurch qualifizierte Inhalte leichter und können Suchergebnisse z. B. nach Aktualität oder Vertrauenswürdigkeit filtern. Die GAP-Suche können Sie hier testen: ► search.gap-medinfo.de

Immer einen Besuch wert. Zahlreiche Online-Portale widmen sich speziell dem Thema (Brust)Krebs. Verlässliche Anlaufstellen für Sie und Ihre Angehörigen sind beispielsweise die folgende Selbsthilfe- und Fachorganisationen:

- www.brustkrebsdeutschland.de
- www.frauenselbsthilfe.de
- www.mamazone.de
- www.krebshilfe.de
- www.krebsinformationsdienst.de
- www.krebsgesellschaft.de

Apropos Corona

Die SBK als Ratgeber. Damit sie in dieser herausfordernden Zeit weiterhin bestens informiert und versorgt bleiben, aktualisieren wir laufend unsere Themenseite rund um das Coronavirus. Hier finden Sie alle Hintergründe und Antworten auf wichtige Fragen, z. B. zum Thema Impfung, Arztbesuch oder Auslandsreisen in Corona-Zeiten. Über die SBK-Corona-Hotline 0800 072 572 580 00 können Sie individuelle Anliegen zudem persönlich mit unseren Experten klären. Mehr erfahren Sie unter: ► sbk.org/informationen-zum-coronavirus



Ab sofort ohne Papier!

Weniger Papier schützt Wälder und Umwelt. Lesen Sie die Informationen zu Ihrer Erkrankung in Zukunft einfach digital. Den Brustkrebs-Info-brief finden Sie hier jederzeit online: ► sbk.org/brustkrebs

Sie möchten an das Erscheinen der aktuellen Ausgabe erinnert werden? Mit der kostenlosen Meine SBK-App kein Problem! Eine Nachricht auf Ihrem Smartphone informiert Sie, sobald eine neue Info eingetroffen ist.

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