

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 2 . 0 5 . 2 0 2 2



Brustkrebs

Es ist die Diagnose, vor der sich Frauen am meisten fürchten: Brustkrebs. Noch immer ist es die häufigste weibliche Krebsform in Deutschland. Doch es hat sich viel getan: es gibt bessere und schonendere Operationsmethoden. Deswegen ist Brustkrebs heute sehr häufig kein Todesurteil mehr. Und auch in der Nachsorge gibt es neue Verfahren.

Uta Büchner – von der Patientin zur Aufklärerin

„Sie müssen sich keine Sorgen machen, Sie sind viel zu jung und außerdem haben Sie drei Kinder geboren. Da ist nichts.“ An diese Worte kann sich Uta Büchner noch heute gut erinnern, obwohl 25 Jahre zwischen damals und heute vergangen sind. Sie lag im Krankenhaus mit einer Eierstockentzündung. Ihre Brüste fühlten sich steinhart an mit erbsengroßen Knubbeln. Nach ein paar Tagen wurde das Gewebe wieder weich, die Knubbel aber blieben.

Im Befund der Mammografie stand dann: Verdacht auf Tumorerkrankung. Damals war Uta Büchner 35 Jahre alt. Kurz darauf war klar, die Brust muss komplett abgenommen werden. Plötzlich sollte sie entscheiden – ein Silikonimplantat oder eine Entfernung der Brust ohne Implantat. Sie entschied sich gegen das Implantat.

Ihr Mann war es, der sie nach der Operation in eine Selbsthilfegruppe schickte, sie hatte eigentlich keine Lust, dachte, da jammern Frauen über ihre Leiden und trinken Kaffee. Das mit dem Kaffee stimmte, sagt Uta Büchner heute, das Jammern nicht. Im Gegenteil, sie erlebte Frauen, deren Operation 10 Jahre oder mehr her war. Das machte ihr Mut. So eine Krankheit kann man auch viele Jahre überleben, diese Erkenntnis war neu. Heute ist Uta Büchner die Vorsitzende der Frauenselbsthilfe des Landesverbandes Berlin-Brandenburg und sieht ihre größte Mission in der Aufklärung. Viele Themen rund um das große Schlagwort Brustkrebs sind immer noch tabu, obwohl sich in der Behandlung so viel verändert hat. Für Ihre Arbeit bekam sie im März 2022 das Bundesverdienstkreuz überreicht.

Ein großes Anliegen ist ihr, Frauen zu ermuntern, ihre Brust regelmäßig selbst abzutasten, denn Frauen, die ihren Körper gut kennen, werden schneller Veränderungen ihrer Brüste bemerken.

Frauenselbsthilfegruppen nach Brustkrebs in Mitteldeutschland

Landesverband Sachsen e.V.
Isolde Tanneberger
[kontakt-sn \(at\) frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-sn@frauenselbsthilfe.de)

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.
Elke Naujokat
[kontakt-st \(at\) frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-st@frauenselbsthilfe.de)

Landesverband Thüringen e.V.
Marion Astner
[kontakt-th \(at\) frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-th@frauenselbsthilfe.de)

Selbstuntersuchung der Brust – wie geht es?

Untersuchen Sie Ihre Brüste einmal im Monat. Idealerweise am 5.-7. Tag nach dem Beginn der Regelblutung, dann ist das Gewebe weich und Veränderungen sind gut tastbar.

- 1) Stellen Sie sich vor den Spiegel und schauen Sie ihre Brüste genau an. Verändert sich die Form, gibt es Rötungen, Hautveränderungen oder Dellen? Ist irgendetwas anders als sonst?
- 2) Heben Sie beide Arme und beobachten Sie, wie sich die Brust bewegt.
- 3) Stemmen Sie die Hände in Ihre Hüften – ziehen sie die Schultern erst nach vorn, dann nach hinten. Beobachten Sie die Brust.
- 4) Nehmen Sie beide Hände hinter den Kopf. Schauen Sie die Brust auch von der Seite an.

Im Schritt zwei beginnen Sie mit dem Tasten. Idealerweise können Sie das unter der Dusche machen.

- 1) Heben Sie Ihren Arm und tasten Sie in der Achselhöhle, in der sogenannten Axilarfalte. Dann arbeiten Sie sich spiralförmig um die Brust herum, bis Sie irgendwann bei der Brustwarze ankommen. Tasten Sie mit den Fingerbeeren von Zeige-, Mittel- und Ringfinger.

Stellen Sie irgendwelche Veränderungen fest, tasten Sie nach einigen Tagen noch einmal. Sind Sie unsicher, gehen Sie zur Gynäkologin.

Lymph-Ödem nach Brustkrebs – eine neue Operation hilft Betroffenen

Da sich Krebszellen über die Lymphbahnen des Körpers verteilen, werden bei einer Brustkrebs-OP der sogenannte Wächterlymphknoten und gegebenenfalls weitere Lymphknoten entfernt.

Eine häufige Nebenwirkung ist später ein sogenanntes Lymph-Ödem. Der Arm wird dauerhaft dick und manchmal unbeweglich. Die betroffenen Frauen müssen lebenslang zur Lymphdrainage und dazu Kompressionsbandagen tragen.

Doch die gute Nachricht: Vielen Frauen könnte geholfen werden. Mit einer weiteren OP. Entwickelt hat diese Operationsmethode Dr. Mario Marx, Chefarzt der Klinik für Plastische, Rekonstruktive - und Brustchirurgie der Elblandkliniken Radebeul.

Sein Ansatz: Er füllt die Hohlräume, die durch die Herausnahme der Lymphknoten entstanden sind, mit körpereigenem Gewebe aus. Die feinen geknickten Lymphbahnen werden so wieder gestreckt und die Lymphe kann wieder fließen. Vorstellen kann man sich das wie einen Strohhalm. Ist dieser geknickt, fließt keine Flüssigkeit mehr durch.

Biegt man ihn wieder gerade, kann man daraus wieder trinken.

Die Operation wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Achtsamkeit

5 Übungen für mehr Gelassenheit

Es gibt Meditationsübungen, in denen es darum geht, das Drumherum völlig zu vergessen. Die folgenden Übungen sind eher das Gegenteil davon. Hier lernen Sie, sich sehr klar auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, also achtsam sein. Achtsamkeitsübungen stimulieren Bereiche im Gehirn, welche mit positiven Emotionen verbunden sind, dadurch wird unsere Hirnaktivität entsprechend positiv beeinflusst.

Übung 1 - Fokus

Der Vorteil dieser Übung – sie lässt sich überall machen: im Wartezimmer, an der Bushaltestelle, in der Einkaufsschlange. Die Übung muss nicht zwingend zu Ende gemacht werden. Wenn der Bus kommt oder Sie an der Kasse sind, unterbrechen Sie einfach.

Wie geht es?

Welche 5 Geräusche hören Sie gerade?

Benennen Sie für sich nun 5 Dinge, die Sie sehen.

Benennen Sie 5 Körperwahrnehmungen.

Im zweiten Durchlauf werden 4 Dinge benannt – 4 Geräusche, 4 Dinge, die man sieht, 4 Körperwahrnehmungen.

Im dritten Durchlauf jeweils 3.

Übung 2 – Autofahren

Wie der Name schon sagt, können Sie mit dieser Übung lernen, gelassener Auto zu fahren. Denn wie heißt es so schön in der ersten Regel der Straßenverkehrsordnung? Ständige Vorsicht und Rücksicht ist gefordert. Wer achtsam fährt, fährt automatisch vorsichtig und rücksichtsvoll.

Wie geht es?

Bevor Sie die Autotür öffnen: Atmen Sie einmal ganz langsam ein und wieder langsam aus. Erst jetzt öffnen Sie die Tür und setzen sich ans Steuer. Bevor Sie den Zündschlüssel drehen, beobachten Sie, wie Sie sitzen. Sind die Schultern hinten? Ist die Kopfposition angenehm?

Fahren Sie nun los. Während der Fahrt spüren Sie in sich hinein: Wie fühlt sich der Sitz an? Ist er hart oder weich? Wie berührt der Rücken die Sitzlehne? Ist Ihnen warm oder kalt?

Wie greifen Sie das Lenkrad? Wie sitzt Ihr Fuß auf dem Gaspedal?

Vielleicht fahren Sie auch einmal eine andere Strecke, als die gewohnte. Dann lernen Sie neue Dinge kennen. Schauen Sie nach draußen: Welche Bäume sind am Straßenrand? Welche Farbe haben die Häuser? Wie sieht der Himmel aus?

Kommen Sie an eine Kreuzung und müssen warten – atmen Sie wieder ganz langsam bewusst ein und aus. Ziehen Sie die Schultern nach hinten. Atmen Sie in den Bauch.

Übung 3 – Gehen

Auch diese Übung lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren. Egal, ob Sie gerade einen Waldspaziergang machen oder vom Wohnzimmer ins Bad laufen. Fangen Sie einfach an!

Wie geht es?

Beobachten Sie genau Ihre Füße. Setzen Sie zuerst die Ferse auf den Boden, rollen Sie den Fuß nach vorn ab und sind dann auf den Zehen. Jetzt der andere Fuß. Spüren Sie Ihrer Fußsohle, der Ferse und den Zehen bei jedem Schritt nach.

Sie können die Übung auch variieren, indem Sie mal eine Weile nur auf den Zehenspitzen gehen oder nur auf den Fersen oder Sie gehen auf der Außenkante des Fußes.

Gehen Sie zu Hause auch öfter mal ohne Hausschuhe – spüren Sie die verschiedenen Bodenbeläge – Teppich, Fliesen oder Parkett.

Übung 4 – Fingerübung

Wie praktisch, dass unsere Hände 5 Finger haben und wie eindrucksvoll, dass jeder Finger mit bestimmten Dingen verknüpft ist.

Diese Übung können Sie abends vor dem Einschlafen machen und dabei an den Tag zurück denken.

Der Daumen – Daumen nach oben, bedeutet: Gut gemacht. Denken Sie an eine Situation des Tages, in der Sie etwas gut gemacht haben.

Zeigefinger – wie der Name schon sagt – er zeigt. Zeigen Sie auf etwas, was Ihnen besonders gut gefällt.

Mittelfinger – er ist der Stinkefinger. Überlegen Sie: Wo habe ich heute eine Grenze gesetzt, um mich zum Beispiel selbst vor Überforderung zu schützen?

Ringfinger – er ist der Finger, an dem viele Menschen ihren Ehe- oder Verlobungsring tragen. Streichen Sie an Ihrem Ringfinger entlang und denken Sie an einen Menschen oder ein Wesen, den oder das Sie sehr mögen.

Der kleine Finger – er steht für Genuss. Was hat mir heute Genuss bereitet?

Übung 5 – Tasten

Diese Übung schärft den Tastsinn. Erst wenn wir die Augen schließen und Gegenstände, die wir vermeintlich zu kennen glauben noch einmal ertasten, erfahren wir plötzlich neue Dinge.

Wie geht es?

Ganz einfach: Nehmen Sie einen beliebigen Gegenstand in die Hand und schließen Sie die Augen. Tasten Sie ihn nun langsam mit den Fingerspitzen ab, legen Sie ihn in ihre Handfläche oder nehmen Sie beide Hände, um ihn zu umschließen.

Achten Sie auf die Oberflächenstruktur. Ist der Gegenstand warm oder kalt? Hart oder weich?

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Merkur Alimusaj, Leiter Technische Orthopädie, Universitätsklinikum Heidelberg

Dr. Mario Marx, Plastischer Chirurg, Brustzentrum Dresden

Andrea Horn, Psychologin, Dresden

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 19.05.2022: Zecken, Wanzen, Spinnen - krank durch Insekten