

Brustkrebs

Was jede Frau darüber wissen sollte





Liebe Leserin,

Die Frauenzeitschrift BRIGITTE, die DAK und die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. informieren Sie mit dieser Broschüre gemeinsam zum Thema Brustkrebs

Im Kampf gegen die häufigste Krebserkrankung der Frau ist Information heute wichtiger denn je. Denn die Möglichkeiten der Früherkennung und Behandlung von Brustkrebs haben sich in den letzten Jahren rasant entwickelt. Die Chancen, Brustkrebs frühzeitig zu diagnostizieren und erfolgreich zu behandeln, sind gewachsen. Doch die Entscheidungen, die Patientinnen, Ärztinnen und Ärzte zu treffen haben, sind damit auch komplizierter geworden. Nicht alles, was medizinisch machbar ist, ist im Einzelfall auch sinnvoll. Die richtige Balance zwischen sinnvollen Kontrollen und unnötiger Verunsicherung zu finden – darum geht es bei der Früherkennung. Und auch bei der Behandlung von Brustkrebs müssen mögliche Nutzen und Nebenwirkungen von Operationen, Medikamenten und anderen Maßnahmen in jedem Einzelfall sorgfältig abgewogen werden. Dabei ist immer häufiger die Entscheidung der Patientin selbst gefragt.

Diese Broschüre richtet sich an alle Frauen. Denn Sie alle leben mit dem Risiko Brustkrebs, auch wenn die meisten von Ihnen niemals daran erkranken werden. Und Sie können etwas dagegen tun: Mit Ihren persönlichen Lebensgewohnheiten, mit dem Wissen um besondere Risikofaktoren, mit regelmäßigen Selbstuntersuchungen, mit der Wahrnehmung von Früherkennungsterminen. Und indem Sie mit Ihren Freundinnen, Schwestern, Müttern oder Töchtern darüber sprechen. Auch und gerade dann, wenn die Krankheit dann doch eine von uns trifft.

Wissen hilft – gegen Brustkrebs und auch gegen die Angst davor. Die wichtigsten Informationen finden Sie in dieser Broschüre. Wo Sie noch mehr darüber lesen, im Internet recherchieren oder sich persönlich beraten lassen können, erfahren Sie auf den letzten Seiten. Nehmen Sie sich etwas Zeit und Ruhe für die Lektüre. Es ist eine Investition für das ganze Leben.

Inhalt

► BRUSTKREBS: DAS GEHT UNS ALLE AN	5
Checkliste: Ihr persönliches Risiko	8
Gesünder leben mit Genuss	9
Ganz einfach vorbeugen	11
Genau genommen: die wichtigsten Risikofaktoren	12
Familiärer Brustkrebs: Was bringt ein Gentest?	13
► FRÜHERKENNUNG	15
Die Selbstuntersuchung: eine Anleitung	16
Das Innenleben der Brust	18
Mammografie-Screening: eine ganz persönliche Entscheidung	19
IGeL oder: Früherkennung auf eigene Kosten?	22
Diagnostetechniken auf einen Blick	23
► DER AUFFÄLLIGE BEFUND	25
Die Biopsie: Eine Gewebeprobe wird entnommen	26
Erste Schritte der Behandlung	27
► DIAGNOSE KREBS: WISSEN KANN HELFEN	29
Vor der OP – und danach	31
Wie Gespräche helfen	32
Soziale Hilfen und Rehabilitation	33
Ihre Rechte als Patientin	34
Alternative Therapieformen	35
► ADRESSEN, LITERATUR UND LINKS	36

Ein Thema, das alle angeht

Die Brust ist ein ganz besonderes Organ – für jede Frau. Nehmen wir uns also die Zeit, uns zu informieren. Über Risikofaktoren, Vorsorge und unsere Möglichkeiten, etwas zu tun: gegen Brustkrebs, für ein gesundes Leben

Wahrscheinlich empfinden Sie auch so, wenn Sie beginnen, diese Broschüre zu lesen: Es kostet ein bisschen Überwindung, sich mit dem Thema Brustkrebs zu beschäftigen. Wenn Ihnen dabei etwas mulmig zumute ist, wäre das durchaus verständlich.

Es soll auf den folgenden Seiten zwar vor allem um Früherkennung gehen und darum, wie Sie mit Ihrem Lebensstil aktiv vorbeugen können. Doch das Wissen um die Möglichkeit, dass in der eigenen Brust ein bösartiger Tumor entstehen kann, lässt sich dabei nicht so einfach beiseite schieben. Und wer sich damit befasst, berührt Themen wie Krankheit, Schmerzen, Tod und den vermeintlichen Verlust an Attraktivität. Davor Angst zu haben ist ganz natürlich.

Doch es wäre falsch, deshalb den Kopf in den Sand zu stecken. Besser ist es, die Angst zu nutzen: als Antrieb, sich gründlich zu informieren. Wer Bescheid weiß über seine ganz persönlichen Risikofaktoren, Früherkennung und Vorbeugung, kann das diffuse Gefühl der Bedrohung hinter sich lassen und die Risiken realistisch einschätzen. Und die vielen Möglichkeiten entdecken, für die eigene Gesundheit (vor) zu sorgen – gegen den Brustkrebs, für das Leben.

► Die Brust - ein besonderes Organ

Das Thema Brustkrebs löst bei vielen Frauen heftigere Gefühle aus als andere ernste Krankheiten. Denn die Brust ist ein besonderes Organ, das wie kein anderes verbunden ist mit der weiblichen Identität. Das beginnt schon in der Pubertät: Der wachsende Busen macht ein Mädchen äußerlich zur Frau – ein Entwicklungsschub, der auch das Seelenleben ganz schön durcheinander bringen kann.

Die meisten Frauen (und auch Männer) verbinden Positives mit der Brust: Attraktivität und Schönheit, Erotik und Sexualität, die Möglichkeit, ein Kind zu stillen. Deshalb macht die Vorstellung, dass



ausgerechnet dieses Organ von einer gefährlichen Krankheit befallen werden könnte, besonders viel Angst. Doch ein positives, möglichst liebevolles Verhältnis zur eigenen Brust kann auch ein gutes Motiv sein, die Möglichkeiten der Früherkennung und Vorbeugung zu nutzen.

► Das Risiko: Was Zahlen wirklich sagen

Jede zehnte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Wer eine solche Zahl hört, fragt sich vielleicht beklommen: Trifft es demnächst mich oder eine meiner Freundinnen und Kolleginnen? Zahlen sagen scheinbar klar, „was Sache ist“. Doch im Umgang mit statistischen Angaben zum Thema Krebs ist Skepsis geboten. Denn sie werden – in Medien, Informationsmaterialien und im Internet – oft irreführend oder missverständlich eingesetzt. Tatsächlich gilt zum Beispiel der Risikofaktor 1:10 nur für Frauen über 70 Jahren. Einerseits also ist die Gefahr, an Brustkrebs zu erkranken, für jüngere Frauen nicht ganz so hoch wie oft befürchtet. Andererseits bedeutet das: Das Alter ist der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung von Brustkrebs. Und das bedeutet: Auch wenn Kapitel wie Verhütung, Schwangerschaft oder Wechseljahre abgeschlossen sind, sollten wir regelmäßig zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen, um die Möglichkeiten der Früherkennung zu nutzen. Wie das Brustkrebsrisiko mit dem Alter steigt, zeigt unsere Tabelle.

So viele Frauen erkranken an Brustkrebs

- ▷ Unter 30 Jahren: 3 von 10 000
- ▷ Zwischen 30 und 39: 3 von 1000
- ▷ Zwischen 40 und 49: 1–2 von 100
- ▷ Zwischen 50 und 59: 3–4 von 100
- ▷ Zwischen 60 und 69: 6–7 von 100
- ▷ Über 70: ca. 10 von 100

► Viel Hoffnung auf Heilung

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frauen. Aber nicht die gefährlichste Krebsart. Rechtzeitig erkannt und behandelt sind die meisten Erkrankungen heilbar. Rund 47 500-mal im Jahr stellen Ärzte die Diagnose „Brustkrebs“ bei einer Frau – Männer trifft sie nur sehr selten, etwa

400-mal jährlich. Die Zahl der Sterbefälle sinkt seit einigen Jahren; 2003 waren es 17 100. Immer mehr Frauen, die an Brustkrebs erkranken, sterben also nicht daran. Das so genannte Mammakarzinom ist heute erfolgreicher behandelbar als früher – mit gezielteren und daher oft weniger belastenden Methoden.

► Früherkennung ist nicht Vorsorge

„Ich war letzte Woche zur Vorsorge bei der Gynäkologin“, erzählt eine Freundin. Das ist nicht ganz richtig ausgedrückt: Sie war bei der Früherkennung – und das ist keine Vorsorge im Sinne von Vorbeugung. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt kann nicht dafür sorgen, dass kein Krebs entsteht, sondern ihn nur so früh wie möglich entdecken. Das ist allerdings schon viel, weil sich Brustkrebs heute besser behandeln lässt denn je. In vielen Fällen (aber nicht immer) gilt: Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto größer ist die Chance auf Heilung.

Doch auch wirkliche Vorsorge ist möglich. Sie beginnt nicht in der Frauenarzt-Praxis, sondern in Ihren vier Wänden, bei der Arbeit, in Ihrer Freizeit. Ein gesunder Lebensstil (siehe ab Seite 9), kann das Risiko senken, an Brustkrebs zu erkranken.

► Absolute Sicherheit gibt es nicht

Leider ist Vorsorge noch keine Garantie dafür, dass Sie nie an Brustkrebs erkranken. Absolute Sicherheit ist eine Illusion. Und trotz aller Fortschritte kann die Medizin noch nicht in allen Details erklären, wie und warum Krebs entsteht. Zudem drücken Risikozahlen immer nur aus, dass etwas mit einer bestimmten Wahrscheinlichkeit eintreten kann – es muss nicht so kommen. Das gilt für die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden genauso wie für die, gesund zu bleiben. Deshalb ist es hilfreich, sich ein wenig selbst zu befragen: Wie viel Sicherheit brauche ich und wie viel Risiko kann ich akzeptieren? Was kann ich selbst tun, um mein Risiko zu verringern? Die folgenden Kapitel sollen Ihnen helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden.

Früherkennung und Vorsorge sind dabei Angebote, dem Risiko Brustkrebs aktiv zu begegnen. Die Entscheidung dafür liegt aber nicht bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt – sondern bei Ihnen selbst.

Gabriele Wibelitz, 56 Jahre

„Immer in Bewegung bleiben“

Vorbeugung gegen Brustkrebs steht bei mir nicht an erster Stelle. Aber ich achte schon auf körperliche Signale und darauf, ganz allgemein gesund zu leben. Bewegung ist mir ein elementares Bedürfnis. Sie ist für mich ganz wesentlich, geistig und körperlich. Dabei versuche ich, in Balance zu bleiben. Das heißt, in allem, was ich tue, möglichst ausgewogen und vielseitig zu sein, sei es bei der Arbeit oder in der Freizeit. Habe ich im Büro nur vor dem PC gesessen, gleiche ich das aus mit Fahrradfahren, Yoga und Treppensteigen. Urlaub machen bedeutet für mich Städte und Natur genießen. Zu viel Fleisch- und Schokoladengenuss versuche ich mit gesunder Kost entgegenzuwirken, aber nicht drastisch mit Fasten oder Diäten. Denn mich wohl zu fühlen und dieses seelische und körperliche Gleichgewicht zu halten ist meine Art, mich gegen Krankheiten zu schützen.



Stefanie Will, 27 Jahre

„Es kann jede treffen“

Im Alltag denke ich nicht an Brustkrebs. Nur, wenn ich im Fernsehen etwas darüber sehe oder einen Bericht dazu lese, taucht das Thema auf. Dann berührt mich das und mir wird klar, es kann ja jede treffen. In dem Moment bekomme ich einen Kloß im Hals und denke nur: „Hoffentlich nicht ich!“ Auch bei meiner Frauenärztin wird mir etwas komisch, wenn sie meine Brust abtastet, und ich fühle mich dabei nicht so frei und unbeschwert. Aber dann vergesse ich das Thema wieder, was bestimmt auch daran liegt, dass niemand aus meiner Familie oder dem näheren Bekanntenkreis davon betroffen ist.





Diagnose Krebs

Nichts überstürzen, erst mal Luft holen, sich sorgfältig informieren – das ist jetzt besonders wichtig. Denn auch im Umgang mit Krebs tut es gut, den eigenen Weg zu gehen

„Der Knoten ist bösartig, Sie haben Brustkrebs.“ Nach dieser Mitteilung steht jede Frau erst einmal unter Schock – egal ob sie äußerlich ganz ruhig bleibt oder in Tränen ausbricht. Meist folgt darauf ein stürmischer Wechsel der Gefühle. Angst und Panik, Wut und Trotz, Trauer und Hoffnung, die quälende Suche nach Gründen – alles geht durcheinander. Und das ist ganz normal. Falsche Reaktionen gibt es in dieser Situation nicht. Alle Gefühle sind „richtig“ und erlaubt.

► Wissen hilft

Die Panik nach dem Diagnoseschock ist absolut verständlich. Aber auf Dauer ist sie ein schlechter Begleiter, weil sie den Blick auf Chancen verstellt. Denn die Mehrheit der an Brustkrebs erkrankten Frauen kann geheilt werden. Auch die Angst, die Brust durch eine Amputation zu verlieren, bewahrheitet sich in den meisten Fällen nicht: Der Tumor muss zwar immer entfernt werden, aber bei bis zu 70 Prozent der Frauen bleibt die Brust bei der OP heute erhalten.

Wissen kann also helfen, die Angst in den Griff zu bekommen. Und selbst bei Erkrankungen, die nicht endgültig heilbar sind, gibt es heute viele Behandlungsmöglichkeiten. Auch ein Leben mit Brustkrebs kann so noch viel zu bieten haben.

► Gute Vorbereitung braucht Zeit

Trotz aller Dramatik, die mit der Diagnose Brustkrebs einhergeht: Medizinisch gesehen ist dies kein Notfall. Sie müssen keineswegs sofort zur Operation in die Klinik, auch wenn Sie selbst vielleicht den Wunsch haben „es schnell hinter sich bringen“. Manchmal drängen auch Partner, Freundinnen oder auch der Arzt zu raschen Entscheidungen.



Vor der OP – und danach

Sinnvoll ist es jedoch, sich erst einmal ein bis zwei Wochen Zeit zu nehmen, um nicht nur den ersten Gefühlssturm zu verarbeiten, sondern auch Informationen über Behandlungswege, Ärzte und Kliniken zu besorgen. Das kostet zwar viel Kraft in einer Zeit, in der alles bedroht scheint. Aber es lohnt sich. Denn eine eigene, klare Entscheidung für einen bestimmten Weg der Behandlung trägt zum Heilungsprozess und zur Lebensqualität bei.

► Rat und Hilfe

Nach der Diagnose stehen viele Entscheidungen an: Wo gibt es die besten Spezialisten? In welcher Klinik soll ich mich operieren lassen? Welche Hilfen gibt es, wenn die Kinder während des Klinikaufenthaltes eine Betreuung brauchen? Auf dem Weg durch den Dschungel solcher Fragen gibt es kompetente Lotsen. Am Ende dieser Broschüre finden Sie Adressen der wichtigsten Anlaufstellen. In Selbsthilfegruppen gibt es nicht nur wertvolle Informationen und Erfahrungsberichte über Ärzte, Kliniken und Behandlungsmöglichkeiten. Für viele Frauen ist es außerdem sehr entlastend, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

► Kraft tanken

Nach einer Brustkrebsdiagnose steht das Leben Kopf. Jetzt brauchen Sie die Nähe und die Hilfe des Partners, der Familie, der Freunde. Nicht immer wird dabei alles glatt laufen, denn niemand macht in so einer Situation alles richtig. Und auch Sie selbst werden nicht immer genau wissen, wer oder was Ihnen gut tut. Versuchen Sie aber, so aufmerksam wie möglich auf Ihre innere Stimme zu hören. Suchen Sie bewusst die Nähe der Menschen, die Sie stärken und sagen Sie ohne Scheu, was Sie brauchen. Sie sind jetzt die Hauptperson.

Die medizinische Behandlung verläuft in jedem einzelnen Fall etwas unterschiedlich. Denn *den* Brustkrebs gibt es nicht, jede Erkrankung ist anders. Und je besser man den Krebs kennt, desto zielgerichteter lässt er sich bekämpfen. Wie groß ist der Tumor? Wo liegt er exakt? Wie sind seine Zellen im Inneren und an der Oberfläche beschaffen? Wie ist sein Wachstum einzuschätzen? Die Antworten sind wichtig für die weitere Behandlung: Wie der Tumor am besten operiert werden sollte und ob sich dabei die Brust erhalten lässt, welche Medikamente helfen und wie die Chancen auf Heilung aussehen.

Ob der Krebs gestreut hat, sich also Metastasen in Organen oder Knochen gebildet haben, wird mit verschiedenen bildgebenden Verfahren untersucht, manchmal bereits vor der Operation. In einigen Fällen wird ebenfalls schon vor der Operation eine Chemo- oder Hormontherapie eingeleitet, die den Tumor vor dem Eingriff verkleinern soll. Damit steigt die Chance auf eine brusterhaltende Entfernung des Knotens. Wenn die Brust nicht amputiert wird, muss nach der OP der Bereich bestrahlt werden, in dem der Tumor saß, manchmal auch zusätzlich die Lymphbahnen.

Oft, aber nicht immer, wird eine zusätzliche Chemotherapie eingeleitet, um eventuell noch im Körper vorhandene Krebszellen abzutöten. Für viele Frauen ist dies der Behandlungsschritt, der am meisten Angst macht. Tatsächlich belasten die Zellgifte, die dabei eingesetzt werden, den gesamten Organismus. Aber sie wirken heutzutage viel gezielter und damit häufig schonender als früher.

In manchen Fällen wird auch nach der OP eine Hormontherapie angesetzt: Wenn sich herausgestellt hat, dass der Tumor durch Östrogen zum Wachstum angeregt wurde, versucht man damit, die körpereigene Östrogenproduktion möglichst vollständig zu unterdrücken. Frauen, die noch nicht in der Menopause sind, müssen dann mit jenen Beschwerden rechnen, die andere in den Wechseljahren erleben.

Muss eine Brust amputiert werden, gibt es heutzutage viele Techniken, den Busen wieder aufzubauen; auch das sollte so früh wie möglich Thema sein. Und ebenso frühzeitig sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder dem Arzt, aber auch mit Ihren Angehörigen besprechen, welche Möglichkeiten es gibt, sich nach der Operation zu erholen, um sich möglichst bald wieder ganz gesund zu fühlen.

Eva Rumpler, 57 Jahre

„Es lohnt sich zu kämpfen“

Ich war 35 Jahre alt, als ich mich einer beidseitigen Brustamputation mit anschließender Chemotherapie unterziehen musste. Dennoch hatte ich nie das Gefühl, der Krebs sei der Feind in meinem Körper. Er war einfach da und gehörte zu mir, und ich musste damit klarkommen. Wichtig ist, Ruhe zu bewahren, die Diagnose anzunehmen und sich gründlich zu informieren, auch wenn das schwierig ist und man erst einmal in ein tiefes Loch fällt. Nicht sofort Entscheidungen treffen, sondern sich die Zeit nehmen, alles zu überdenken. Es muss eben ganz individuell der richtige Weg sein. Ich bin nun seit 23 Jahren frei von Metastasen, auch wenn ich mir nicht erlaube, zu sagen, dass ich geheilt bin. Ich weiß einfach nicht, was noch kommt. Aber trotz allem, ich stehe hinter meinem Leben – glücklich. Es lohnt sich zu kämpfen.



Disease-Management-Programm - was bedeutet das?

- **Viele Krankenkassen** bieten ihren Versicherten so genannte Disease-Management-Programme an (DMP; englisch für strukturierte Behandlungsprogramme), die es seit kurzem unter anderem für Brustkrebs-Patientinnen gibt. Diese legen sich, sofern sie am DMP teilnehmen, damit auf ausgewählte Ärzte und Kliniken fest, die bestimmte Qualitätskriterien erfüllen müssen. Die Behandlung orientiert sich an wissenschaftlich begründeten Leitlinien, von denen die Mediziner nur in Ausnahmefällen abweichen sollten. Die DMP beinhalten neben der Qualitätskontrolle eine engere Zusammenarbeit der behandelnden Ärzte und die genauere Dokumentation von Diagnosen und Therapien. Außerdem werden einige zusätzliche Leistungen – z. B. psychologische Unterstützung – bezahlt.
- **In der Gesundheitspolitik**, unter Ärzten und Selbsthilfegruppen gibt es noch sehr unterschiedliche Meinungen über die Vor- und Nachteile der DMP. Für manche Patientinnen bringen die Qualitätsstandards der DMP in der Behandlung sicher Fortschritte. Andere fühlen sich durch die Festlegung auf bestimmte Einrichtungen in ihrer Freiheit eingeschränkt, für jeden einzelnen Schritt der Therapie das beste Angebot selbst auszuwählen.
- **Die Teilnahme am DMP ist freiwillig.** Auch wenn Sie das Angebot ablehnen, übernimmt die Krankenkasse alle notwendigen Kosten der Behandlung.



„Gespräche helfen aus dem Chaos“



Jede Frau reagiert anders. Manche brauchen psychologische Hilfe, andere einfach nur Menschen, die zuhören. So die Erfahrung von Dr. Monika Keller im Zentrum für Psychosoziale Onkologie der Chirurgischen Universitätsklinik Heidelberg

Frau Dr. Keller, wie können Frauen mit dem Schock nach der Diagnose Brustkrebs am besten umgehen?

Wichtig ist: Das anfängliche Gefühlschaos ist nahezu unvermeidlich und eine sehr angemessene Reaktion, die vorübergeht. Es ist wie beim körperlichen Schock: Der Organismus versucht zunächst, das Überleben zu sichern. Die Seele muss sich erst auf die neue Situation einstellen. Man sollte sich Menschen suchen, bei denen man alle Gefühle und Gedanken aussprechen kann. Meist entstehen dann schon erste Ansätze, wie es weitergehen kann.

Manchmal sind Freundinnen oder Angehörige überfordert. Wann ist es sinnvoll, psychotherapeutische Hilfe zu suchen?

Meistens geht es eher um psychosoziale Beratung als um Therapie. Es ist ja nicht so, dass mit den Patientinnen etwas nicht stimmt. Sie reagieren normal auf eine Krisensituation. Oft helfen schon zwei, drei Gespräche, um die eigenen Kräfte zu mobilisieren. Das schaffen Frauen oft auch allein, aber man kann es sich leichter machen. Eine längere Beratung oder Therapie kann sinnvoll sein, wenn Ängste, Schlafstörungen oder quälendes Grübeln einige Wochen anhalten. Oft setzt übrigens die seelische Verarbeitung erst ein, wenn die körperliche Therapie überstanden ist.

Immer wieder hört man, dass bestimmte seelische Eigenschaften oder belastende Lebensereignisse Krebs auslösen können. Ist da was dran?

Nein, es gibt keine seriösen Studien, aus denen sich eine „Krebspersönlichkeit“ ableiten lässt. Auch der Tod naher Menschen oder Stress sind keine Faktoren, die Krebs auslösen. Man kann nie sagen, dass Krebs und Psyche gar nichts miteinander zu tun haben. Aber eine bestimmte Art von Menschen, die sich sozusagen ihren Krebs seelisch selbst heranzüchtet – das gibt es nicht. Und: Niemand ist schuld an seiner Erkrankung.

Gibt es denn seelische Faktoren, die den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen?

Um den Diagnoseschock und die Therapie zu bewältigen ist das seelische Gleichgewicht schon wichtig. Aber ein allgemeingültiges Rezept für die „richtige Krankheitsbewältigung“ gibt es nicht. Darin liegt auch eine Chance für jede Frau: herauszufinden, was ihr persönlich gut tut. Niemand sollte von sich fordern, immer „gut drauf“ zu sein. Viele glauben, man muss ständig „positiv denken“, um die Heilung zu fördern. Aber man schadet sich nicht, weil man mal niedergeschlagen ist. Das gehört dazu. Und es kostet oft viel mehr seelische Energie, Durchhänger zu unterdrücken.

Soziale Hilfen und Rehabilitation

Unterstützung im Haushalt

▷ „Wer kümmert sich um die Kinder?“ Das ist oft die erste Frage einer Mutter, die operiert werden muss. In vielen Fällen kann die Krankenkasse helfen: Wenn bei Ihnen mindestens ein Kind lebt, das unter 12 Jahre alt ist, und niemand im Haushalt helfen kann, wird eine Haushaltshilfe bezahlt, während Sie in der Klinik sind.

Krankengymnastik und Lymphdrainage

▷ Nach einer Brustamputation ist häufig eine krankengymnastische Behandlung nötig. Wenn die Lymphknoten entfernt wurden, kann eine Lymphdrainage sinnvoll sein. Die Kasse übernimmt die Kosten.

Hilfsmittel

▷ Falls bei einer Chemotherapie die Haare ausfallen, bezahlt die Krankenkasse eine Perücke. Sie soll Ihnen helfen, die Zeit zu überbrücken, bis die eigenen Haare wieder nachgewachsen sind. Die Kasse übernimmt auch die Kosten für eventuell nötige Brustprothesen und die entsprechenden BHs und Badeanzüge. Schon im Krankenhaus sollten Sie sich dazu beraten lassen.

Rehabilitation

▷ Oft ist es mit der Operation und der Therapie im Akut-Krankenhaus nicht getan. Um seelische, soziale und körperliche Krankheitsfolgen weiter zu behandeln, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Rehabilitation. Die Kosten übernimmt der Rentenversicherungsträger oder die Krankenkasse; in der Regel müssen Sie etwas dazubezahlen. Oft kommt es darauf an, eine Rehabilitation rechtzeitig zu beantragen. Erkundigen Sie sich danach bereits in dem Krankenhaus, in dem Sie operiert werden.

Fast immer sieht der Gesetzgeber Eigenanteile oder Zuzahlungen vor. Ihre DAK-Geschäftsstelle informiert Sie gern.

Stefanie Kandel, 62 Jahre

„Die Verantwortung liegt bei mir“

Vor elf Jahren erhielt ich die Diagnose Brustkrebs, und mittlerweile weiß ich, dass ich die Krankheit nicht endgültig überwunden habe. Aber heute gehe ich ganz anders damit um als am Anfang: Da habe ich alles gemacht, was meine Ärztin mir gesagt hat. Erst später habe ich verstanden, dass ich Verantwortung für mich habe und mich selbst um den Krebs und die für mich passende Behandlung kümmern muss. Ich habe mir Hilfe von



außerhalb geholt, bin nach Freiburg ans Tumorzentrum gefahren, habe am Bochumer Gesundheitstraining teilgenommen, das sehr auf Eigenverantwortung setzt. Danach habe ich eine Selbsthilfegruppe gegründet, die ich bis heute leite. Denn ich glaube, Stärke findet man am ehesten in solch einer Gruppe. Hier kann man seinen Gefühlen freien Lauf lassen und reden. Die Familie, die Freunde sind damit auf Dauer überfordert. Und noch etwas ist ganz wichtig: Wenn ich als Betroffene in eine Selbsthilfegruppe gehe und sage: „Ich habe Brustkrebs“, nehme ich die Krankheit an. Und verdränge nicht mehr.



Ihre Rechte als Patientin

Die Krebsdiagnose kann das Verhältnis zu Ihrer Ärztin oder dem Arzt erst einmal auf die Probe stellen, vor allem, wenn Sie bisher gesund waren. Und gerade Frauen, die regelmäßig zur Früherkennung kamen, zweifeln manchmal, ob dabei etwas übersehen wurde. Das ist nicht wahrscheinlich, aber gerade jetzt ist es wichtig,

dass die Vertrauensbasis zwischen Patientin und Ärztin oder Arzt stimmt. Deshalb: Zögern Sie nicht, alle Fragen offen anzusprechen. Nicht immer lassen sich Konflikte und Zweifel vermeiden. Aber Sie müssen das Gefühl haben, prinzipiell an einem Strang zu ziehen. Ist das nicht der Fall, sollten Sie die Arztpraxis wechseln.

Tipps für den Arztbesuch

▷ Machen Sie sich vor dem Besuch klar: Sie haben ein Recht darauf, so ausführlich informiert zu werden, wie Sie es wollen.

▷ Wenn Sie ein längeres Gespräch wünschen, sagen Sie es der Arzthelferin bei der Terminvereinbarung, damit sie mehr Zeit einplant.

▷ Überlegen Sie vorher, was Ihnen wichtig ist, und schreiben Sie sich Fragen auf.

▷ Sie sollten Ihrer Ärztin oder dem Arzt gegenüber nichts verschweigen, was mit Ihrer Erkrankung und der Therapie zu tun hat (zum Beispiel wenn Sie alternative Methoden anwenden).

▷ Nehmen Sie eventuell eine Begleitung mit (Partner, Mutter, Tochter, Freundin). Vielen Frauen fällt es dann leichter, Fragen zu stellen. Und vier Ohren hören und verstehen mehr als zwei.

▷ Achten Sie während des Gesprächs darauf, ob Sie die Informationen noch aufnehmen können. Wenn Sie zu durcheinander sind, sagen Sie es. Eventuell ist es besser, einen weiteren Termin zu vereinbaren.

▷ Fragen Sie sofort nach, wenn Sie etwas nicht verstehen, und lassen Sie sich Fachausdrücke „übersetzen“.

▷ Lassen Sie sich Therapieempfehlungen begründen. Fragen Sie nach Alternativen, Vor- und Nachteilen, möglichen Komplikationen und Nebenwirkungen. Sie sollten wissen, auf was Sie sich einlassen und warum es sinnvoll ist.

▷ Wenn Sie eine Entscheidung nicht sofort treffen wollen, nehmen Sie sich Bedenkzeit. Eine gute Ärztin oder ein guter Arzt wird Sie nicht unnötig zur Eile drängen.

▷ Auch wenn Sie mit Ärztin oder Arzt zufrieden sind, kann es sinnvoll sein, eine zweite Meinung einzuholen: die Therapieempfehlung eines anderen Spezialisten. Das kann ein niedergelassener, aber auch ein Klinik-Arzt sein. Manche Krankenhäuser bieten mittlerweile spezielle „Zweite-Meinungs-Sprechstunden“ an – und gute Ärzte sehen dieses Angebot nicht als Konkurrenz, sondern als Mittel, die optimale Therapie zu finden.

Alternative Therapieformen

Homöopathie, Akupunktur oder Yoga – vielleicht haben Sie schon vor Ihrer Krebserkrankung Erfahrungen mit solchen zusätzlichen Behandlungsmöglichkeiten zur Schulmedizin gesammelt. Dann wissen Sie jetzt vermutlich, was Ihnen gut tut, welcher unkonventionellen Heilmethode Sie besonders vertrauen und an wen Sie sich wenden können.

Manche Patientinnen lernen alternative Methoden (andere Bezeichnungen: biologisch, ganzheitlich, para- oder komplementärmedizinisch) auch erst kennen, wenn sie zum Beispiel an Krebs erkranken. Grundsätzlich gilt dabei: Erlaubt ist, was gut tut. Aber Sie sollten klar prüfen, ob solche Methoden als sinnvolle Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung angeboten werden. Oder ob Scharlatane und selbst ernannte Gurus versuchen, ein Geschäft mit der Angst zu machen. Das ist leider beim Thema Krebs nicht selten.

Wichtig ist, dass Sie mit Ihrer Ärztin oder dem Arzt über die alternative Behandlung sprechen, insbesondere dann, wenn Sie irgendwelche Präparate, die zum Beispiel als „Nahrungsergänzungsmittel“ gehandelt werden, einnehmen. Denn es kann zu bedenklichen Wechselwirkungen mit den Medikamenten führen, die Sie zur Krebsbehandlung bekommen.

Vorsicht Quacksalber: Seien Sie misstrauisch, wenn . . .

- ▶ Ihnen selbst ernannte Heiler die sichere und hundertprozentige Heilung versprechen,
- ▶ die Vertreter einer Methode die Schulmedizin bekämpfen und Sie auffordern, die schulmedizinische Therapie aufzugeben,
- ▶ die Therapieform an eine Art Guru gebunden ist,
- ▶ kritische Nachfragen auf Ablehnung stoßen und/oder Sie keine Antwort bekommen,
- ▶ Ausbildung und weitere Qualifikation der Behandelnden unklar oder fragwürdig sind,
- ▶ Sie strenge und einseitige Vorschriften befolgen sollen, etwa im Rahmen einer Diät.

Noch einmal: Alternative Behandlungsangebote können eine sinnvolle Ergänzung zu den manchmal belastenden Methoden der Schulmedizin sein. Sie können helfen, die Folgen einer Strahlen- oder Chemotherapie zu überwinden und sich schneller wieder gesund zu fühlen. Optimal ist es für Sie als Patientin, wenn beide Seiten – die schulmedizinischen und die alternativen Therapeutinnen und Therapeuten – voneinander wissen und zusammenarbeiten.

Naturheilmittel und Co.: Was zahlen die Kassen?

- ▶ **Ob die Kosten** für alternative Heilmethoden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, entscheidet nicht die einzelne Kasse, sondern ein „Gemeinsamer Bundesausschuss“. Manchmal werden dessen Leitlinien auch per Gerichtsentscheidung angefochten und geändert. Die einzelnen Krankenkassen aber sind an diese gemeinsamen Richtlinien gebunden.
- ▶ **Wenn Sie eine alternative Heilmethode in Anspruch nehmen wollen:** Erkundigen sie sich **vor** Behandlungsbeginn, ob diese in Ihrem speziellen Einzelfall von der Krankenkasse bezahlt wird.
- ▶ **Wenn Sie des öfteren** naturheilkundliche Behandlungen und Arzneimittel nutzen, kann es sich eventuell lohnen, eine private Zusatzversicherung abzuschließen, die solche Kosten übernimmt. Sie können eine solche Versicherung, unabhängig von Ihrer Mitgliedschaft in einer Krankenkasse, frei wählen und sollten dabei Kosten und Leistungen sorgfältig vergleichen. Auf jeden Fall ist es vorteilhaft, über eine Zusatzversicherung in gesunden Tagen zu entscheiden.



Adressen, Literatur & Links

Rat und Information:

► Deutsche Krebshilfe e. V.

Thomas-Mann-Straße 40

53111 Bonn

Tel. 02 28/729 90-0

Fax 02 28/729 90-11

Internet: www.krebshilfe.de

Beratungsdienst:

telefonisch 02 28/729 90 95 (Mo. bis Fr., 8 bis 17 Uhr)

per E-Mail: beratungsdienst@krebshilfe.de

Die Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft geben zusammen die Reihe „Die blauen Ratgeber“ heraus. Einzelbroschüren u. a. über Brustkrebs, Hilfen für Angehörige, Die Arzt-Patienten-Beziehung, Wegweiser zu Sozialleistungen. Zu bestellen bei der Deutschen Krebshilfe. Diese unterhält auch einen Härtefonds, um unverschuldet in finanzielle Not geratene Krebspatienten und ihre Angehörigen unterstützen zu können.

► Deutsche Krebsgesellschaft

Steinlestraße 6

60596 Frankfurt

Tel. 069/63 00 96-0

Fax 069/63 00 96-66

Internet: www.krebsgesellschaft.de

Hier gibt es ebenfalls Infos und Adressen von örtlichen Krebs-Beratungsstellen.

► Frauenselbsthilfe nach Krebs

B 6, 10/11

68159 Mannheim

Tel. 06 21/244 34

Fax 06 21/15 48 77

Internet: www.frauenselbsthilfe.de

Die Frauenselbsthilfe hat zahlreiche Selbsthilfegruppen vor Ort, bei denen man auch schon vor einer Biopsie oder Operation Rat einholen kann.

► Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg

Brustkrebstelefon: 062 21/42 43 43 (Mo. bis Fr., 8 bis 12 Uhr)

E-Mail: krebsinformation@dkfz.de

Internet: www.krebsinformation.de

Am Telefon gibt es persönliche Beratung. Die Internetseite bietet ein umfassendes Verzeichnis weiterführender Broschüren und Anbieter.

► Informationsdienst Krebschmerz im Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Beratungstelefon für Patienten und Angehörige:

062 21/42 20 00 (werktags 12 bis 15.30 Uhr)

E-Mail: krebsschmerz@dkfz.de

Internet: www.ksid.de

► Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie

am Klinikum Nürnberg Nord, Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1

90491 Nürnberg

Tel. 0911/398-30 56 (Mo. bis Fr., 9 bis 12, 14 bis 16 Uhr)

Fax 0911/398-35 22

E-Mail: agbkt@klinikum-nuernberg.de

Internet: www.agbkt.de

Information und Beratung zu naturheilkundlichen und biologischen Verfahren und zu gesunder Ernährung bei Krebs.

► Klinik für Tumorbiologie

Informationsdienst für Ärzte, Patienten, Angehörige

Tel. 07 61/206-12 20 (Mo. bis Fr., 9 bis 12, 13 bis 15 Uhr oder Anrufbeantworter)

Fax 07 61/206-12 22

E-Mail: pdir@tumorbio.uni-freiburg.de

Selbstuntersuchung:

► Bundesverband der Frauengesundheitszentren in Deutschland

Goetheallee 9

37073 Göttingen

Tel. 05 51/48 70 25

Internet: www.frauengesundheitszentren.de

E-Mail: dv-frauengesundheitszentren@gmx.de

Sprechzeit: Do., 16 bis 18 Uhr

Hier gibt's allgemeine Infos und Adressen der lokalen Frauengesundheitszentren, in denen Kurse zur Selbstuntersuchung angeboten werden.

Pro Familia

ist vielerorts ebenfalls Veranstalterin von Kursen zur Selbstuntersuchung. Adressen der Beratungsstellen im örtlichen Telefonbuch oder im **Internet** unter www.profamilia.de.

Literatur

► **Berg, Lilo: Brustkrebs.** Wissen gegen Angst. Das Handbuch. Goldmann Verlag, ISBN 3-442-15168-6

► **Hasser, Angela: Neun Frauen und ich.**

Ein Buch über Brustkrebs, Heilung, Hoffnung und Erotik.

Mikado Verlag, ISBN 3-935436-00-9

► **Goldmann-Posch, Ursula/Martin, Rita Rosa: Über-Lebensbuch Brustkrebs.** Schattauer Verlag, ISBN 3-7945-2334-2

► **Herbert, Sybille: Überleben Glückssache.**

Was Sie als Krebspatient im deutschen Gesundheitswesen erwartet. Scherz Verlag (Kritischer, gleichzeitig sehr informativer Erfahrungsbericht einer Brustkrebspatientin), ISBN 3-502-14002-2

► **Nationales Netzwerk Frauen und Gesundheit:**

Brustkrebs Früherkennung – Informationen zur Mammografie. (Broschüre zum Thema, zu beziehen über: Nationales Netzwerk Frauen und Gesundheit, c/o Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V., Fenskeweg 2, 30165 Hannover; oder zum Herunterladen im Internet: www.nationales-netzwerk-frauengesundheit.de)

► **Weymayr, Christian/Koch, Klaus:**

Mythos Krebsvorsorge. Schaden und Nutzen der Früherkennung. Eichborn Verlag, ISBN 3-8218-3950-3



Internet

Im Internet gibt es unendlich viele Informationen zu den Themen Brustkrebs und Früherkennung, allerdings in höchst unterschiedlicher Qualität. Achten Sie immer darauf, wer die Seiten anbietet (das sollte unter „Impressum“ oder „Kontakt“ klar erkennbar sein). Sehen Sie auch nach, wann die letzte Aktualisierung erfolgte, denn viele Seiten sind veraltet. Wenn Sie Zweifel haben, fragen sie bei telefonischen Beratungsdiensten, etwa der Krebshilfe nach.

Empfehlenswerte Angebote

► **www.deutsche-krebsgesellschaft.de**

Angebot der Deutschen Krebsgesellschaft mit vielfältigen Informationen zu Brustkrebsfrüherkennung und -behandlung

► **www.krebsinfo.de**

Informationen des Tumorzentrums München, unterstützt von der Deutschen Krebsgesellschaft und der Krebshilfe, besonders übersichtlich

► **www.krebsinformation.de**

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg

► **www.brustkrebs-info.de/brustkrebs-lexikon**

Erklärung der Fachbegriffe von A bis Z

► **www.mamazone.de**

Patientinnen-Initiative, die auch von Forschungsinstituten und Pharmaunternehmen unterstützt wird. Ein Schwerpunkt: Infos über neue Studien und Forschungsvorhaben

► **www.inkanet.de**

1995 von einer Betroffenen gegründet, bietet dieses „Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige“ mittlerweile sehr umfassende, gründliche Informationen und die Möglichkeit, sich mit anderen Patienten auszutauschen

► **www.brustkrebs.telemed.de**

Sehr kompetente Seite, auf der Experten ausführliche und aktuelle Informationen z. B. über diagnostische Verfahren geben

Impressum:

Herausgeber: Deutsche Angestellten-Krankenkasse, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, Internet: www.dak.de, **DAKdirekt:** 018 01-325 325; **Chefredakteur BRIGITTE:** Andreas Lebert; **Stellvertretende Chefredakteurin:** Brigitte Huber; **Redaktion:** Claudia Kirsch, Irene Stratenwerth; **Texte:** Julia Baumgart, Dr. Sabine Thor-Wiedemann; **Protokolle:** PFIFF – PresseFrauen In Frankfurt; **Fachliche Beratung:** Prof. Matthias W. Beckmann, Erlangen; **Art-Directorin:** Annette Simons; **Layout:** Almut Neseemann; **Schlussredaktion:** Angelika Pohl; **Grafische Schlussredaktion:** Germaine Tarnow; **Bildredaktion:** Sonja Streit; **Körper- und Blumenfotos:** Heiko Dreher; **Styling:** Sibylle Oberschelp; **Make-up:** Momo/Agentur Phoenix; **Porträts:** Sibylle Fendt (10), Irmy Wolz (1); **Illustration:** Georg Ramsperger; **Stand:** Mai 2005