

ANGEMERKT

Von
Jutta Bublies



Auf ins neue Leben!

Brustkrebs – fast 16 600 Frauen in NRW müssen sich jährlich damit abfinden, zu den Betroffenen zu zählen. Ganze Familien können aus der Lebensbahn geworfen werden, weil die Mutter, die Frau oder Freundin an Krebs leidet. Ängste müssen bewältigt, Therapien durchgestanden werden.

Krebs ist eine harte Prüfung, die zu einer Lebenskrise führen kann. Nach der Erkrankung, berichten viele Brustkrebs-Frauen, sei für sie nichts mehr, wie es einmal war.

Ihr Start in ein neues Leben kann sich aber auch als ein Gewinn erweisen. Dinge, die man früher für selbstverständlich hielt – wie einen schönen Herbsttag, freie Zeit mit der Familie, Gespräche mit Freunden oder eine Reise – werden zu wertvollen Geschenken. „Durch die Krankheit habe ich gelernt, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und dankbar dafür zu sein, dass ich lebe“, erzählen Betroffene ihren Ärzten.

Es gibt Brustkrebs-Frauen, die sich neu „erfinden“, die alles auf den Prüfstand stellen. Frauen, die endlich den Mut haben, Dinge zu ändern, die sie ändern wollen. Frauen, die sich vielleicht von Menschen trennen, die ihnen nicht guttun.

Krebs kann eine Chance sein, zu sich selbst zu finden, wieder oder endlich auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten, aus „Hamsterrädern“ auszusteigen. Die Chance, ein intensiveres, bewussteres und deshalb vielleicht auch erfüllteres Leben zu führen, als man es vor der Krankheit getan hat.

SO ERREICHEN SIE UNS

Haben Sie Anregungen oder Kritik? So erreichen Sie die *Leben-Redaktion*:
WAZ-Mediengruppe
– Redaktion *Leben* –
Friedrichstraße 34–38
45128 Essen
... oder per E-Mail unter
redaktion.leben@waz.de

Angebote der Kliniken: Brustsprechstunden

Fragen rund ums Thema Brustkrebs und einen Brust-Wiederaufbau können Betroffene in Essen, Dortmund und Düsseldorf – aber auch an anderen Brustzentren – in Brustsprechstunden stellen. Termine hierzu bekommt man etwa an der Essener Universitätsfrauenklinik, die auch gynäkologisches Krebszentrum ist, unter: ☎ **0201/723 2346**; an der Frauenklinik des Klinikums Dortmund unter ☎ **0231/953 21488** und am Düsseldorfer Luisenkrankenhaus unter ☎ **0211/699 22200** oder per Mail: muenster@luisenkrankenhaus.de

● Die Essener Universitätsfrauenklinik lädt zum 14. November ab 17 Uhr zu einem Patientenseminar ein. Titel: „Hallo Doktor. Worauf achten beim Gespräch mit dem Onkologen?“ Anmeldungen sind ab dem 29. Oktober möglich unter: ☎ **0201/723 2346**.

● Sport und Bewegung helfen bei der Krankheitsbewältigung. Frauen, die sich für einen Rehabilitationssport interessieren, können sich zum Beispiel mit einer Gruppe an der Uniklinik Essen in Verbindung setzen. Diese trifft sich montags von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Nähere Infos: ☎ **0201/183 7373**.

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie

Brustkrebs ist kein akuter Notfall

Ärzte: Ruhig eine zweite Meinung einholen. Wann zur Antihormon-Therapie geraten wird und warum Sie sich gut informieren sollten, wenn Sie sich für Natur- und Alternativmedizin interessieren

Von Jutta Bublies

Essen. Brustkrebs – rund 72 000 Frauen in Deutschland erhalten jährlich die gefürchtete Diagnose. Nach dem ersten Schock haben die meisten viele Fragen. Vier Brustkrebs-Spezialisten haben am Gesundheitstelefon unserer Zeitung Betroffenen Rede und Antwort gestanden. Ihre wichtigsten Tipps.

Bei mir wurde gerade Brustkrebs festgestellt. Der Arzt rät zur schnellen Behandlung. Ich weiß aber noch nicht, in welche Klinik ich gehe.

Experten: Brustkrebs ist kein akuter Notfall! Sie haben schon zwei, drei Wochen Zeit, sich zu entscheiden. Grundsätzlich ist es auch ratsam, noch einmal eine zweite, wenn man unsicher ist, auch eine dritte ärztliche Meinung einzuholen.

Das nächste Brustzentrum ist weit. Kann ich nicht in eine andere Klinik gehen?

Experten: Gehen Sie unbedingt in ein Brustzentrum. Dort arbeiten Spezialisten.

Mein Frauenarzt sagt, ich soll meine Brust einmal monatlich abtasten. Er bietet einen Kurs an, in dem man das lernt. Ist das sinnvoll?

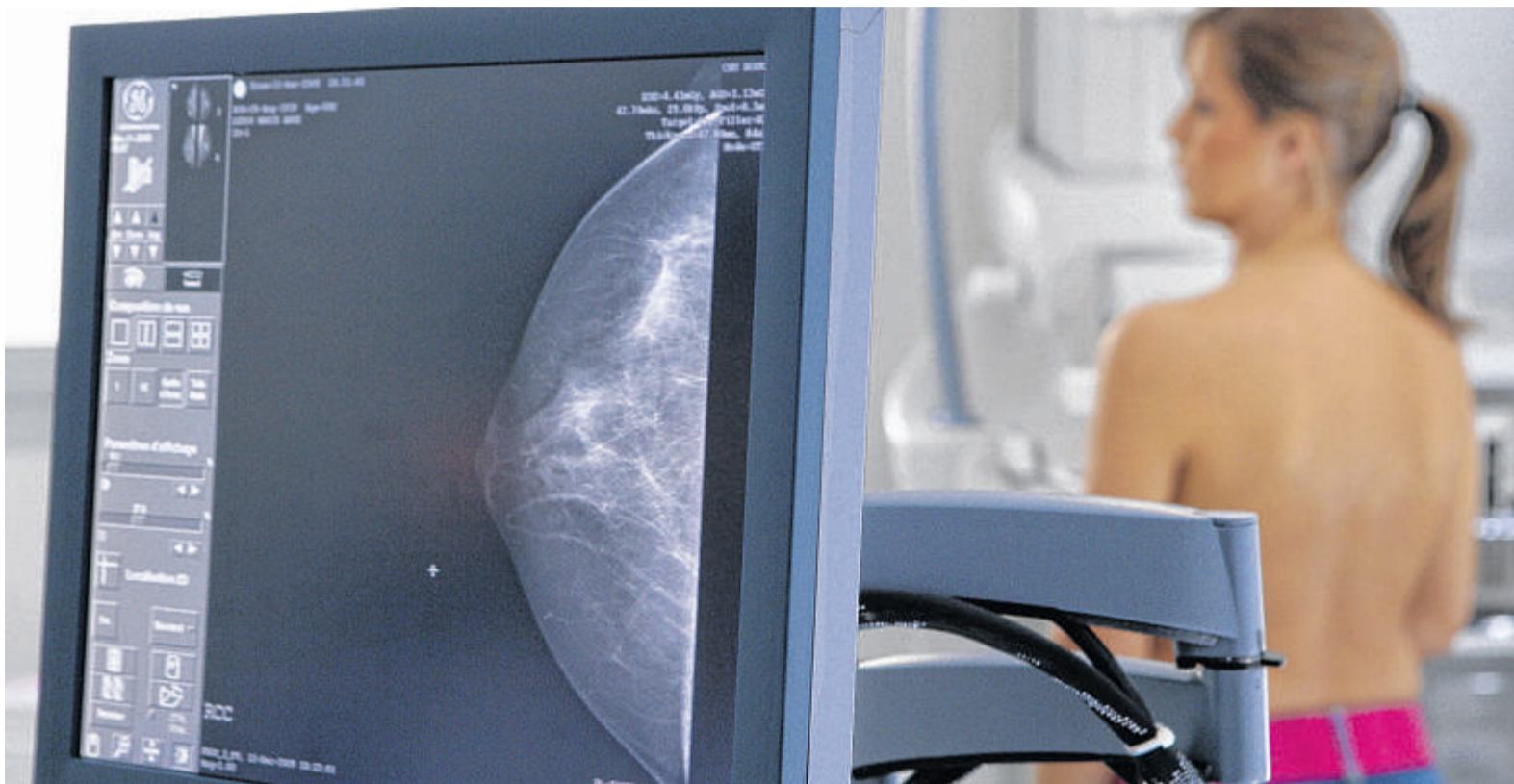
Experten: Ja! Über 60 Prozent der Frauen, die Brustkrebs haben, haben diesen selbst entdeckt.

Welche Möglichkeiten gibt es für einen Brust-Wiederaufbau?

Experten: Wurde eine brustkrebskranke Frau nicht bestrahlt, ist beim Wiederaufbau ein Implantat die erste Wahl. Nach einer Bestrahlung richte ich zu einem Aufbau aus Eigengewebe. Dann gibt es auch einen Brust-Wiederaufbau, bei dem ein Implantat mit Eigengewebe kombiniert wird. Dies kann eine Möglichkeit für sehr schlanke Frauen sein. Hierzu beraten die Brustzentren.

Ich hatte Brustkrebs, der entfernt wurde und bekomme jetzt eine Antihormon-Therapie. Ist das nötig?

Experten: Diese wird bei hormonempfindlichem Brustkrebs eingesetzt. Also wenn der Tumor unter dem Einfluss weiblicher Geschlechtshormone wächst. Dies ist bei etwa zwei Drittel der Brustkrebs-Patientinnen der Fall. Welche Therapie verabreicht wird, hängt davon ab, ob die Frau sich noch vor



Mammographien helfen bei der Früherkennung von Brustkrebs. Etwa jede vierte betroffene Frau in Deutschland ist bei der Krebs-Diagnose jünger als 55 Jahre, jede zehnte noch keine 45 Jahre alt, heißt es bei der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

FOTO: GETTY IMAGES



Prof. Rainer Kimmig
Direktor der Frauenklinik an der Universitätsklinik Essen



Dr. Bahriye Aktas
Leitende Oberärztin an der Essener Unifrauenklinik



Dr. Mahdi Rezaei
Ärztlicher Direktor des Brustzentrums am Düsseldorfer Luisenkrankenhaus



Prof. Thomas Schwenzer
Direktor der Frauenklinik am Klinikum Dortmund

Die Ärzte aus unserer Telefonaktion

oder nach den Wechseljahren befindet. Durch die medikamentöse Therapie soll erreicht werden, dass eventuell noch im Körper vorhandene Krebszellen abgetötet werden. Eine Antihormon-Therapie – etwa bei Frauen vor den Wechseljahren mit dem Mittel Tamoxifen – erfolgt über fünf Jahre, das ist Standard. Ob eine weitere Antihormon-Behandlung nötig ist, entscheidet der Arzt.

Ich hatte meinen Brustkrebs nach den Wechseljahren und bekomme einen Aromatasehemmer.

Experten: Aromatasehemmer werden bei Frauen nach den Wechseljahren eingesetzt. Vor den Wechseljahren bewirken sie keine komplette Hemmung der Hormonproduktion in den funktionstüchtigen Eierstöcken. Aromatasehemmer werden in der Regel für fünf Jahre empfohlen. Der Arzt muss die Dauer der Medikamenten-Gabe aber im Einzelfall entscheiden.

Welche Nebenwirkungen können das Mittel Tamoxifen und Aromatasehemmer haben?

Experten: Wesentliche Nebenwirkungen von Aromatasehemmern sind die Abnahme der Knochendichte und damit zusammenhängende Gelenkschmerzen. Um dies abzumildern, werden Calcium und Vitamin D empfohlen. Ob es zu einer Knochentkalkung kommt, kann man durch Knochendichtemessungen prüfen.

Hauptnebenwirkungen von Tamoxifen sind vor den Wechseljahren Wechseljahrs-Beschwerden. Das Risiko für einen Gebärmutter-schleimhaut-Krebs steigt, liegt aber bei einer Einnahme über einen Zeitraum von fünf Jahren bei unter einem Prozent. Bei Tamoxifen sollte man sich regelmäßig gynäkologisch untersuchen lassen, den Unterleib per Ultraschall. Es besteht auch das sehr seltene Risiko von Thrombosen oder Embolien. Es kann auch – selten –

Nebenwirkungen am Auge geben. Daher bei Tamoxifen auch regelmäßig zum Augenarzt gehen.

Ich hatte Brustkrebs. Anstatt der Mammographie möchte ich lieber eine MRT-Untersuchung machen lassen. Die ist ja strahlenfrei. Mein Arzt sagte aber, man könne eine Mammographie nicht durch ein MRT ersetzen.

Experten: Das ist richtig. Man sieht in der Mammographie etwa Mikrokalk-Ablagerungen, die auf einen Brustkrebs oder eine Krebsvorstufe hindeuten können. Das sieht man im MRT nicht so gut. Das MRT ist sehr aussagekräftig bei dichtem Brustgewebe. Da sieht man bei der Mammographie weniger. Brustkrebs-Patientinnen wird Mammographie plus Ultraschall empfohlen. Bei unklaren Befunden auch die MRT. Die Untersuchungen sollte man in den ersten zehn Tagen nach Beginn der Periode machen lassen.

Ich will meinem Körper nach Brustkrebs mit Natur- und Alternativmedizin etwas Gutes tun.

Experten: Für den Laien ist es schwierig, sinnvolle Dinge von fragwürdigen oder gar gefährlichen Angeboten zu unterscheiden. Wirksamkeit und Unbedenklichkeit vieler Methoden, die als Ergänzung zur Standard-Krebstherapie angeboten werden, sind nicht oder nur unzureichend geprüft. Eine Entscheidungshilfe bietet die Krebsgesellschaft NRW unter www.komplemентаermethoden.de an; ebenso die Internetseite: www.natum.de. Ganz wichtig: OP, Strahlen- und Chemotherapie können durch eine so genannte komplementäre Medizin nicht ersetzt werden. Zur Abschätzung des Nutzens und Risikos sollte man vorher auch mit dem behandelnden Arzt sprechen.

Weitere Tipps der Ärzte unter: www.derwesten.de/brustkrebs

Adressen und Rufnummern, die Sie sich merken sollten

Hier beantwortet man Ihre Fragen. Hier kennt man wichtige Anlaufstellen. Hier gibt es Lebenshilfe und Lesestoff

Von Jutta Bublies

Ratgeber, die bei Brustkrebs, aber auch anderen Krebs-Erkrankungen weiterhelfen.

Die Krebsgesellschaft NRW

Auf der Internetseite der Gesellschaft (www.krebsgesellschaft-nrw.de) findet man Informationen zum Brustkrebs und zu anderen Krebs-Krankheiten, ebenso die Adressen der NRW-Brustzentren. Adressen von Brustzentren deutschlandweit findet man bei der **Deutschen Krebsgesellschaft** (Berlin): www.krebsgesellschaft.de

Mit den „Grünen Ratgebern“ bietet die Krebsgesellschaft NRW eine

Reihe von Broschüren, die über verschiedene Krebsarten und begleitende Themen informieren, darunter die **Ratgeber „Brustkrebs“** (auch in Türkisch) oder **„Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebs“**. Es gibt auch einen Flyer mit der Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust. Alle Ratgeber können innerhalb von NRW kostenlos bestellt werden: ☎ **0211/157 60990**. Downloads der Broschüren und Online-Bestellungen unter: www.krebsgesellschaft-nrw.de

Die Deutsche Krebshilfe

Ein sehr guter Ansprechpartner ist auch die **Deutsche Krebshilfe** in



Ratgeberin: Annette Rexrodt von Fircks
FOTO: BERND LAUTER

Bonn mit ihrem Internetangebot: www.krebshilfe.de Krebskranke, die Informationen, Beratung oder Unterstützung benötigen, können sich an den Informations- und Beratungsdienst der Krebshilfe wenden: ☎ **0228/729 9095** (Mo.-Fr. von 8-17 Uhr). Die **„Blauen Ratgeber“** der Krebshilfe informieren über ver-

schiedene Krebsarten, deren Früherkennung, Diagnose und Therapie. Man findet Sie auf der Internetseite, wo die Ratgeber als PDF heruntergeladen, aber auch bestellt werden können. Telefonische Bestellungen unter: ☎ **0228/729 900**. Hier kann man auch die Leitlinien zur Behandlung von Brust- oder Prostatakrebs anfordern.

Die Rexrodt von Fircks Stiftung

Die Raterin Annette Rexrodt von Fircks, die selbst vor 14 Jahren Brustkrebs hatte, hat vier Bücher über ihre Erkrankung und den Weg ihrer Genesung geschrieben. Außerdem hat sie eine Stiftung für krebskranke Mütter und deren Kin-

der gegründet. Nähere Informationen: www.rexrodtvonfircks.de

Der Krebsinformationsdienst

Der Krebsinformationsdienst KID des Deutschen Krebsforschungszentrums informiert zu allen krebsbezogenen Themen: ☎ **0800/420 3040**; im Netz: www.krebsinformationsdienst.de

Die Krebsberatungsstellen

Auf der Internetseite der Landesarbeitsgemeinschaft der Krebsberatungsstellen in NRW (www.lagkbs.de) findet man die Adressen der Krebsberatungsstellen, die Krebskranke eine kostenlose Beratung und Begleitung anbieten.