

DAS GesundheitsMagazin

Brustkrebs



BRUSTKREBS – ZUM ZWEITEN MAL

Viele Brustkrebspatientinnen haben Angst davor, dass eines Tages ein neuer Tumor in der Brust gefunden wird. Doch wie ist es, wenn der Krebs tatsächlich zurückkehrt? Wie sie damit umgegangen ist, berichtet eine Betroffene.

Ihre AOK Bayern



WEICHE, GEPFLEGTE HÄNDE

Trockene und rissige Hände können Sie mit etwas Mandel-, Kokos-, oder Olivenöl einreiben.

Extra-Pflege-Tipp:
Dünne Baumwollhandschuhe über die eingeeölte Hände ziehen und über Nacht einwirken lassen.

SCHÖN GESCHMINKT

In den Kosmetik-Seminaren der DKMS können Sie lernen, die äußerlichen Folgen einer Krebstherapie mit Make-up zu kaschieren.

Erste Tipps gibt es im Video:

 dkms-life.de

► News & Wissen

► Tipps & Tutorials





LEBEN

IM HIER & JETZT

Für viele Frauen bricht erst einmal die Welt zusammen, wenn sie die Diagnose Brustkrebs erhalten. Für Elke Ballhorn passierte das im Jahr 2006 – kurz nach ihrer Pensionierung. Zwei Jahre zuvor war sie mit ihrem Mann in das Dorf Derben an der Elbe gezogen, wo sie ihren Ruhestand genießen wollte. „Im Moment der Diagnose dachte ich, mein Leben wäre vorbei“, sagt sie rückblickend.

Den Knoten in der Brust hatte die heute 73-Jährige selbst beim Duschen ertastet. Der Tumor und 19 Lymphknoten wurden kurze Zeit später im damaligen Brustzentrum Burg (bei Magdeburg) entfernt. Es folgten Chemo- und Strahlen- sowie eine Antihormon-

therapie. Vor allem die Chemotherapie hat Elke Ballhorn körperlich sehr mitgenommen und das Tamoxifen bereitete ihr Hitzewellen und Schlafstörungen. Danach habe sie nicht mehr an Krebs denken wollen, erinnert sie sich. „Ich wollte im Hier und Jetzt leben und ich wollte etwas von meinem Leben haben.“ Trotzdem las sie sehr viel über die Erkrankung und fasste den Vorsatz, gesünder zu leben, stellte ihre Ernährung um, verzichtete auf Fertigprodukte und Zucker. Sie schloss sich einer Seniorensportgruppe im Dorf an. Das Übergewicht, das sie vorher mit sich herumgetragen hatte, verschwand.

Dann kam der Krebs zurück: Im Jahr 2014, drei Tage vor Weihnach-

ten, entdeckte Elke Ballhorns Frauenarzt bei der Mammografie einen neuen Tumor. Obwohl die Nachricht natürlich alles andere als erfreulich war, reagierte sie erstaunlich gefasst. „Mir war immer klar, dass ich nicht vom Krebs geheilt bin“, sagt sie. Und sie hatte Glück im Unglück: Es gab keine Metastasen, und die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung standen gut. In einer zweiten Operation wurden weitere Lymphknoten entfernt. Eine Chemotherapie war zu ihrer Erleichterung nicht nötig. Den Rest der Behandlung ging Elke dieses Mal gelassener an. „Ich wusste ja schon, was alles auf mich zukam. Das hat mich in gewisser Weise beruhigt.“ Dennoch war die Therapie strapaziös. Die Bestrahlung

5 BIS 10 VON 100

BRUSTKREBSPATIENTINNEN ERKRANKEN NACH BRUSTERHALTENDER OPERATION UND BESTRAHLUNG INNERHALB VON ZEHN JAHREN AN EINEM LOKALEN REZIDIV.

WENN BEI DER ERSTBEHANDLUNG DIE BRUST ENTFERNT WURDE, KANN DER TUMOR AUCH IN DER ACHSELHÖHLE ODER IN DER BRUSTWAND AUFTRETEN.

führte zu einer Lungenerkrankung, die zusätzlich mit Medikamenten behandelt werden musste. Auf die Reha hat Elke Ballhorn deshalb auch nach der zweiten Behandlung verzichtet. „Ich konnte keine Krankenhäuser mehr sehen“, sagt sie. Stattdessen erholte sie sich lieber zu Hause bei ihrem Mann, der sie zu jeder Chemotherapie und zu jeder Bestrahlung gefahren hatte. Seit 51 Jahren sind die beiden verheiratet. Drei Kinder, fünf Enkel und zwei Urenkel zählen mittlerweile zur Familie. Besonders viel Ruhe und Kraft schöpfte Elke in ihrem Garten. Hierher zieht sie

sich immer zurück, wenn sie etwas ärgert. „Dann zupf ich ein paar welke Blätter von den Pflanzen und schon geht es mir wieder besser.“ Auch Basteln oder Nähen lenkt sie von negativen Gedanken ab. Streitereien geht die Hobbygärtnerin lieber aus dem Weg. Dafür ist ihr die Zeit einfach zu schade.

„Ich bin von Natur aus Optimistin“, sagt sie. Dennoch schließt sie einen neuen Tumor nicht aus. Den Port (Zugang zur Vene), den sie bei ihrer ersten Chemotherapie im Jahr 2006 bekam, trägt sie auch heute noch und sie geht davon aus, dass sie ihn wieder brauchen könnte. Dieser Gedanke lässt sie aber nicht verzweifeln. Sie hat gelernt, Dinge zu akzeptieren, die sie nicht ändern kann. Das ist auch ihr Rat an andere Patientinnen: „Versuchen Sie, nicht daran zu denken, was morgen oder in zehn Jahren sein könnte, sondern vertreiben Sie sich die Zeit mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten.“ Dass das am besten funktioniert, hat sie selbst erlebt. „Im Jahr 2006 dachte ich, das war's. Aber schauen Sie, was inzwischen alles passiert ist. Ich hatte viel Spaß mit meiner Familie, habe tolle Reisen gemacht, viel Zeit in meinem Garten verbracht.“ Und das möchte Elke Ballhorn auch künftig – noch für eine lange Zeit.



Ruhe und Kraft findet Elke Ballhorn in ihrem gepflegten Garten.



Elke Ballhorn reist gern mit ihrem Mann – und möchte dies gern noch so lange wie möglich machen.

HINWEIS

Wenn Ängste oder depressive Verstimmungen überhandnehmen, kann eine psychonkologische Behandlung helfen. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt nach einem geeigneten Ansprechpartner.



Was ist eigentlich ein Rückfall?

Keht der Brustkrebs nach einer ersten, überstandenen Erkrankung zurück, ist dies ein sogenanntes Rezidiv. Das bedeutet in der Regel, dass Krebszellen trotz der Behandlung im Körper verblieben sind und wieder zu wachsen begonnen haben. So etwas kann auch viele Jahre nach der Ersterkrankung geschehen. Wenn in der gesunden, anderen Brust ein Tumor entsteht, ist dies eine Neuerkrankung. Gut zu wissen: Auch bei einem Rezidiv oder einer Neuerkrankung ist eine Heilung möglich, sofern der Tumor früh erkannt wird und keine Metastasen gebildet hat. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie Ihre Nachsorgetermine regelmäßig wahrnehmen



[gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de) ▶ Suche: Brustkrebs, Rezidiv

TROCKENE SCHEIDE – WAS TUN?



Es kribbelt und brennt beim Sitzen oder Wasserlassen, es schmerzt beim Sex. Etwa jede fünfte Brustkrebspatientin leidet unter Scheidentrockenheit. Über das intime Thema zu sprechen, ist für viele Frauen ein Tabu. Deshalb zögern sie den Arztbesuch hinaus und bekommen keine Behandlung. Diese ist aber wichtig, denn wenn die Schleimhaut der Scheide dünner wird und sich die Scheidenflora verändert, steigt das Risiko für Pilzinfektionen. Spätestens wenn Sie Symptome wie Juckreiz, verfärbten oder streng riechenden Ausfluss bei sich feststellen, sollten Sie sich vom Arzt untersuchen lassen. Vaginalpilze werden meist mit Zäpfchen behandelt – und auch gegen die Trockenheit lässt sich vieles tun.

TROCKENHEIT RICHTIG BEHANDELN

Weniger Pflege ist mehr: Waschen Sie Ihren Intimbereich nicht zu häufig. Verwenden Sie lauwarmes Wasser oder eine pH-neutrale Waschlotion und parfümfreie Pflegeprodukte. Vermeiden Sie langes Baden oder Schwimmen in chlorhaltigem Wasser.

Das richtige Toilettenpapier: Feuchtes Toilettenpapier kann dem natürlichen Schutzmantel der Haut schaden. Mit weichem, trockenem Toilettenpapier vermeiden Sie Reizungen des Intimbereichs.

Locker und bequem: Tragen Sie Unterwäsche aus Baumwolle, Wolle, Seide oder Leinen, damit die Haut atmen kann. Wenn Sie sehr enge Wäsche und Hosen tragen, entsteht ein zu warmes Klima, in dem vermehrt Bakterien entstehen.

Termine wahrnehmen trotz Pandemie

Nehmen Sie den nächsten Kontrolltermin wahr, um Verschlechterungen Ihrer Erkrankung zu vermeiden. Besprechen Sie am besten die Sorge vor Ansteckung und das Vorgehen für Ihre individuelle Situation telefonisch mit Ihrem Arzt.

 aok.de/bayern/coronawirantworten

Nein zu Tampons: Diese entziehen der Scheiden-schleimhaut zusätzlich Feuchtigkeit. Deshalb fühlen sich Tampons unangenehm an. Verwenden Sie während der Regelblutung lieber Binden oder Menstruationstassen.

Wenn die Lust zurück ist: Sie sehnen sich wieder nach Intimität? Beim Sex hilft unparfümiertes und wasserlösliches Gleitgel, Ihre Scheide zu befeuchten. Regelmäßig verwendet, unterstützt es die Wundheilung und Durchblutung. Das Scheidenmilieu wird elastischer.

Noch mehr Feuchtigkeit: In Absprache mit Ihrem Arzt können Sie auch hormonfreie Gels, Cremes oder Vaginalzäpfchen verwenden. Sie enthalten Hyaluronsäure oder Glycerol und manchmal auch zusätzlich Fette.



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Brustkrebs | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

