

DAS GesundheitsMagazin

Brustkrebs




So vertreiben Sie die **MÜDIGKEIT**

Viele Brustkrebspatientinnen fühlen sich durch ihre Behandlung dauerhaft erschöpft. Die beste Medizin dagegen ist Bewegung. In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie körperliche Aktivität Ihnen hilft, sich wieder besser zu fühlen. Und unsere Tipps helfen Ihnen, sich zu motivieren.

Ihre AOK Bayern

SCHULTER-KRAFTÜBUNG

Aufwärmen: 2 Min. gehen, Armkreisen. Dann 2 kl. Hanteln oder Wasserplastikflaschen seitlich halten, Bauchnabel nach innen ziehen, Knie leicht beugen, Arme nach oben strecken, langsam senken. 6–8 Wiederholungen. Tief und ruhig atmen. Hier mehr:

 www.nct-heidelberg.de
 ▶ Das NCT ▶ Newsroom ▶ Broschüren
 ▶ Sport, Bewegung und Krebs

VERSTÄNDLICHE INFOS

In den Blauen Ratgebern der Deutschen Krebshilfe finden Betroffene Antworten auf medizinische Fragen, Tipps zur Krankheitsbewältigung und Perspektiven fürs Leben danach.

 www.krebshilfe.de
 ▶ Informieren
 ▶ Über Krebs
 ▶ Infomaterial bestellen



Fatigue

DER ERSCHÖPFUNG AKTIV BEGEGNEN

Schwere Glieder und bleierne Müdigkeit, die auch durch Schlaf nicht verschwindet – viele Brustkrebspatientinnen kennen diese Form der chronischen Erschöpfung. Experten sprechen von einer tumorassoziierten Fatigue. Die Symptome können verschieden sein. Manche Patientinnen leiden an Muskelschwäche, andere an Konzentrationsstörungen und einige fühlen sich abgeschlagen und antriebslos.

Menschen mit Fatigue haben – verständlicherweise – das Bedürfnis, sich einzuigeln. Die Schonhaltung bringt aber keine Besserung. Im Gegenteil: Je weniger Arbeit der Körper verrichtet, umso schwächer wird er. Um das zu verhindern, gibt es aber ein sehr wirksames Gegenmittel: „Mehrere Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung die Beschwerden einer Fatigue deutlich bessert“, erklärt Prof. Dr. Karen Steindorf vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg. In den meisten Untersuchungen trainierten Patientinnen an mindestens zwei Tagen pro Woche je eine Stunde.

Nach zwölf Wochen war die Fatigue beim Großteil der Patientinnen eindeutig geringer als in der Vergleichsgruppe, die kein Training absolvierte.

Dabei ist es zweitrangig, ob Patientinnen Joggen, Tanzen, Yoga oder Gymnastik bevorzugen, sagt Prof. Steindorf. „Erlaubt ist, was Spaß macht und auf die Leistungsfähigkeit der Patientin abgestimmt ist.“ Sie rät, sich zunächst von qualifiziertem Fachpersonal beraten zu lassen, welche Bewegungsformen in welcher Intensität geeignet sind. Das kann der behandelnde Arzt sein oder ein Sporttherapeut, der im Bereich Onkologie ausgebildet ist.

„Wer zum Beispiel schon zu Beginn einer Chemo- oder Strahlentherapie ein regelmäßiges, moderates Bewegungsprogramm aufnimmt, hat gute Chancen, einer Fatigue vorzubeugen“, sagt Prof. Steindorf. Wer möchte, kann sich später auch einer Rehasportgruppe für Krebspatienten anschließen. Solche Gruppen werden von ausgebildeten Trainern geleitet, die speziell auf Ihre Bedürfnisse eingehen können.



So bleiben Sie motiviert!

Aller Anfang ist schwer, vor allem, wenn man müde ist. Doch schon nach wenigen Wochen werden Sie die ersten Effekte Ihres Trainings spüren. Drei Tipps für den Einstieg:

1

Was man früh am Tag erledigt, kann man nicht mehr vor sich herschieben. Legen Sie Ihre Sportkleidung und -geräte schon am Vorabend griffbereit ans Bett, um gleich morgens starten zu können.

2

Setzen Sie sich kleine, realistische Ziele und feiern Sie Ihre Erfolge, indem Sie sich dafür belohnen – zum Beispiel mit einem kleinen Stück Schokolade.


3

Die beste Freundin als Trainingspartnerin kann ein toller Motivator sein. Aber Vorsicht: Lassen Sie sich nicht dazu hinreißen, sich zu überfordern, wenn Ihre Begleiterin deutlich fitter ist als Sie.

Hier finden Sie eine Rehasportgruppe in Ihrer Nähe:

 www.dbs-npc.de
▶ Schnellzugriff
Rehasportgruppen

Mehr Informationen zu Sport mit Krebs:

 www.krebshilfe.de
▶ Informieren
▶ Infomaterial bestellen

WELCHE METHODE PASST ZU MIR?

Nicht immer kann die Brust bei einer Brustkrebsoperation erhalten werden. Sie können sie aber nach dem Eingriff wieder aufbauen lassen.

MIT EIGENGEWEBE

Bei dieser Methode wird ein Haut-Fett-Muskel-Lappen vom Bauch, Rücken, Po oder Oberschenkel für die neue Brust verwendet. An ihr und an den Entnahmestellen bleiben nach dem Eingriff Narben. Auch kann die Muskulatur an der Entnahmestelle geschwächt werden und ist dann nicht mehr so beweglich wie vorher. Die Heilung dauert mehrere Monate und kann schmerzhaft sein. Oft muss auch die gesunde Brust angepasst werden, damit beide Seiten einheitlich aussehen. Die neue Brust altert mit Ihnen und wirkt dadurch sehr natürlich.

MIT SILIKONIMPLANTAT


Ein Implantat wird meist unter den Brustmuskel platziert. Dazu wird dieser mit einem sogenannten Expander gedehnt, bevor vier bis sechs Monate später das Implantat folgt. Das Dehnen kann etwas schmerzhaft sein. Die Wunde heilt nach dem Eingriff schnell ab, es entsteht meist nur eine Narbe. Moderne Implantate sind sicher und können lebenslang im Körper verbleiben. Praktisch werden die meisten nach

etwa zehn Jahren getauscht. Wichtig ist eine regelmäßige Implantatkontrolle. Das Implantat altert nicht mit Ihnen mit. Ihre Brust kann dann asymmetrisch wirken.

Lassen Sie sich Zeit mit Ihrer Entscheidung. Ein Wiederaufbau ist jederzeit auch nach dem Eingriff möglich.

DIE AOK-ENTSCHEIDUNGSHILFE

Die AOK-Entscheidungshilfe kann Ihnen helfen, den für Sie richtigen Weg zu finden. Kostenfrei erhältlich unter:

 www.aok.de ▶ *Suche: Entscheidungshilfe „Brustentfernung – was kommt danach?“*

Gesund und aktiv mit Ihrer AOK

Unsere Online-Kurse und Coachings unterstützen Sie rund um die Uhr: sei es „Rücken-Coaching“, „Erfolgreich Abnehmen“, „Yoga für Einsteiger“ oder die neue Ernährungsberatung per Video, Telefon oder Chat. Unter

 www.aok.de/bayern/meinegesundheit

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG:

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



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Brustkrebs | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, www.aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH, Aindlinger Straße 17–19, 86167 Augsburg | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.