

# PROMED

## NEWSLETTER BRUSTKREBS



Erfolgreich im Kampf gegen Brustkrebs: Bestseller-Autorin Nicole Staudinger

**„Kommt, ihr roten Reiter!“**

Nicole Staudinger war 32 Jahre jung, Mutter zweier kleiner Kinder und gerade als Schlagfertigkeitstrainerin für Frauen selbstständig geworden, als sie einen Tumor in ihrer Brust erastete. Die Kölnerin besiegte den Brustkrebs. Und schrieb während der Behandlung ihr erstes Buch: „Brüste umstandshalber abzugeben – mein Leben zwischen Kindern, Karriere und Krebs“ wurde zum Bestseller. In unserem Promed-Newsletter blickt Nicole Staudinger auf ihren Kampf gegen die Krankheit zurück.

### ☑ **Sonntag, 15. Juni 2014**

→ Heute ist mein 32. Geburtstag. Beim Abtasten unter der Morgendusche spüre ich einen Knoten. Rechte Brust, zwölf Uhr.

### ☑ **Dienstag, 17. Juni 2014**

→ Beim Frauenarzt. Der Gynäkologe tastet mich ab. Alles bestens, sagt er. Ich zeige ihm die Stelle. Stimmt, sagt er. Per Ultraschall entdeckt er einen „krass großen Tumor“, fifty-fifty, dass er bösartig ist.

Ich bin fassungslos, verzweifelt, weine. Er mahnt, ich solle nicht hysterisch sein. Zwei Stunden später bin ich bei der Mammografie. Die Ärztin redet nicht lange drum herum. „Sie haben Krebs.“

### ☑ **Mittwoch, 18. Juni 2014**

→ Im Brustzentrum. Der Arzt macht einen Ultraschall, spricht von „hochaggressivem Brustkrebs“. Er sagt: „Sie werden nicht an dem Krebs sterben.“ Diese Nachricht macht mich ein wenig zuversichtlicher.

### ☑ **Montag, 7. Juli 2014**

→ Beim Aufklärungsgespräch zur Chemotherapie unterschreibe ich, dass ich alle möglichen Nebenwirkungen erleiden, sogar sterben kann. Ich habe keine Wahl, denke: Das Medikament ist kein Gift, sondern mein Verbündeter.

### ☑ **Freitag, 11. Juli 2014**

→ Unterm Schlüsselbein wird ein Portkatheter eingesetzt, ein permanenter Ein-

gang, um die Chemo-Flüssigkeit in meinen Körper zu leiten. Ich rieche verbranntes Fleisch, blende es aus. Erst viel später denke ich: Was ich alles mitmachen musste! Und: Was ich alles aushalten kann!

### ☑ **Montag, 14. Juli 2014**

→ Chemo Nr. 1. Fünf Stunden am Tropf. Die Flüssigkeit ist rot. Kommt, ihr roten Reiter, tötet die bösen Zellen! Ich spüre den Tumor zucken. Den halben Tag lang fühle ich mich fit, dann wird mir übel.

### ☑ **Montag, 21. Juli 2014**

→ Ich beginne, Tagebuch zu schreiben. Das hilft enorm dabei, Abstand zu gewinnen, zu reflektieren, zu sehen, es läuft alles nach Plan. Unglaublich: Ich spüre, dass der Tumor kleiner geworden ist.

### ☑ **Montag, 14. Juli, bis Montag, 8. Dezember 2014**

→ Nach jeder Chemo kämpfe ich zwei bis vier Tage mit Übelkeit, Müdigkeit, irren Knochenschmerzen, Haarausfall. Ich nehme es als Teil des Gesundwerdens hin, liege aber manchmal weinend im Bett. Im letzten Drittel erfahre ich: Ich habe das BRCA2-Gen. Der Krebs ist erblich bedingt. Die gute Nachricht: Ich darf mir die Brüste prophylaktisch entfernen lassen, um mein Risiko zu minimieren.

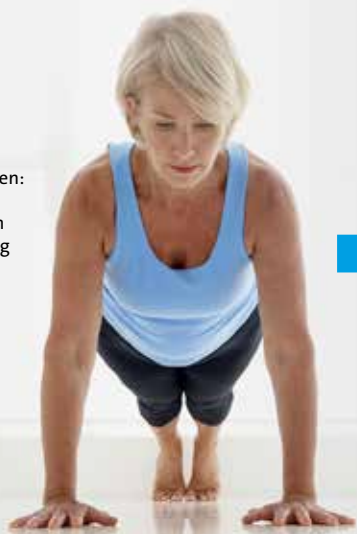
### ☑ **Montag, 29. Dezember 2014**

→ Meine Brüste werden mir abgenommen. Es ist schmerzhaft. Das Gewebe wird untersucht. Es sind keine Krebszellen mehr da. Die Chemo hat den Tumor zerstört.

### ☑ **Mittwoch, 12. Juli 2017**

→ Die Silikonkissen hatten starke Probleme gemacht. In einer langen Prozedur pflanzt ein Chirurg mein Bauchgewebe unter die Brusthüllen. Es ist die letzte OP einer langen Reise. ●

Bewegung ist Leben:  
Sport unterstützt  
erwiesenermaßen  
den Therapieerfolg  
bei Krebs!



**„KREBSPATIENTEN SOLLTEN, WENN MÖGLICH, SO  
AKTIV SEIN WIE GESUNDE MENSCHEN: 150 MINUTEN  
PRO WOCHEN AUSDAUER UND MUSKELN STÄRKEN.“**



## **GESUNDMACHER SPORT**

Einer neuen Studie dänischer Wissenschaftler im Fachmagazin „Cell Metabolism“ zufolge kann Bewegung dem Körper helfen, Krebszellen zu bekämpfen. Eine Abteilung am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg bestätigt: Bewegung und Muskelaufbau tun in jedem Brustkrebs-Stadium gut.

Studien zeigen, dass Patientinnen, die trainieren, beispielsweise weniger oder gar nicht unter der weitverbreiteten und oft bis weit nach Genesung anhaltenden krebbedingten Erschöpfung leiden, der Fatigue.“ Auch Schlafstörungen, Depressivität und Lymph-Ödeme besserten sich, zudem trage Sport zur Strukturierung und Aufwertung des Alltags bei sowie dazu, das Selbstwertgefühl zu steigern.

### **150 Minuten pro Woche**

Im Körper löst Sport indes ein komplexes positives Zusammenspiel aus: Er stärkt die Immunabwehr, lässt mehr entzündungshemmende Botenstoffe entstehen, die Leiden wie Fatigue abwehren helfen. Überdies senkt er den Östrogenspiegel, indem Muskelmasse Fettgewebe – das Zuhause der Hormone – ersetzt. Das reduziert die akute Gefahr einer Neuerkrankung. Nicht zuletzt fördert Sport auch die DNA-Reparatur-Mechanismen. Steindorf empfiehlt: „Krebspatienten sollten, wenn möglich, so aktiv sein wie gesunde Menschen: 150 Minuten pro Woche Ausdauer und Muskeln stärken.“ Natürlich sollten immer die möglichen gesundheitlichen Einschränkungen beachtet werden. „Qualifizierte Trainer tun das allerdings ganz selbstverständlich“, unterstreicht Steindorf. ●

**F**rüher tendierten Mediziner dazu, in Strahlen- und Chemotherapie befindliche Brustkrebspatientinnen zu schonen. Heute weiß man: Sport kann therapiebedingte Nebenwirkungen lindern. „Sport parallel zur Primärtherapie hat viele positive Effekte“, sagt Prof. Dr. Karen Steindorf, die am Deutschen Krebsforschungszentrum und Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg die Abteilung „Bewegung, Präventionsforschung und Krebs“ leitet.

### **Aufwertung des Alltags**

„Häufig müssen Behandlungen wegen Nebenwirkungen abgebrochen oder Medikamentendosen verringert werden, das kann negative Folgen für die Therapie haben“, schildert Steindorf. Sportliche Pa-

tientinnen hingegen zeigten eine höhere Verträglichkeit. Doch es geht auch um die langfristige Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Steindorfs Abteilung untersuchte zum Beispiel die Auswirkungen eines 60-minütigen Krafttrainings, das Brustkrebspatientinnen zweimal pro Woche absolvierten. „Unsere

---

Sport und Brustkrebs sollten aufeinander abgestimmt werden. Ein gutes Angebot hat der Gesundheitssportverein Leipzig e. V., gesponsert unter anderem von der IKK classic!

**Info im Internet:**  
[www.gesundheitssportverein.de/  
sport\\_nach\\_brustkrebs](http://www.gesundheitssportverein.de/sport_nach_brustkrebs)

# AUSRASTEN ERLAUBT!

Nach der Diagnose „Krebs“ gerät die Welt von Betroffenen gehörig durcheinander. Wichtig für die Schockverarbeitung und den Umgang mit der neuen Situation ist, die auftretenden Gefühle zuzulassen, sagt die Leipziger Psychologin Prof. Dr. Anja Mehnert. Es helfe, sich zu ordnen.

**B** lind vor Wut, verzweifelt vor Angst, gelähmt vom Grübeln: Die Varianz an Gefühlen nach einer medizinischen Schockdiagnose ist extrem breit – und oft unkalkulierbar. „Sie kommen, wie sie kommen, und sind in der Regel unangenehm. Viele versuchen, solche Gefühle zu unterdrücken – gerade in den ersten Tagen funktioniert man mit dem berühmten Tunnelblick erstaunlich gut. Doch die Unruhe bleibt im Hinter-

kopf“, schildert Prof. Dr. Anja Mehnert aus der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie an der Universität Leipzig.

## Situation schrittweise meistern


In manchen Alltagssituationen helfe es, Angst und Co. auszublenden, sagt die Psychologin. Eine Dauerlösung sei das nicht. „Emotionales Chaos ist völlig normal. Typischerweise geraten viele in

Gedankenschleifen, sind instabil, fühlen sich hilflos und sind frustriert: über das Leben, gesunde Mitmenschen, das blöde Krankenhaus, überbeschäftigte Ärzte. So kennen sie sich meist gar nicht.“ Was für das Umfeld schwierig werden kann, ist für Betroffene heilsam. „Ein Gefühlsausbruch erleichtert, hilft bei der Verarbeitung. Danach denkt man klarer.“

Die meisten fangen sich der Psychologin zufolge nach einigen Wochen bis Monaten. Hilfreich sei, die Situation in Ruhe zu betrachten, um sie anschließend schrittweise zu meistern: Was ist gerade wichtig für mich, was muss ich erledigen, was kann warten? Wie können mir andere beistehen? Genauso relevant ist der Blick nach innen, wie Mehnert schildert: „Was macht mir Angst, wie löse ich das?“ Gut gemeinte Ratschläge Außenstehender auszuschlagen, könne ein Fazit sein. „Es ist legitim, zuzugeben, dass das einem gerade zu viel ist.“

Unabhängigbar werde professionelle Hilfe, wenn sich Betroffene dauerhaft schlecht fühlen. Von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierte Kliniken oder Reha-Einrichtungen verfügen über psychoonkologische Betreuungsangebote. In jeder größeren Stadt gibt es ambulante Krebsberatungsstellen. Auch ein Gespräch mit dem Hausarzt kann helfen. Mehnert: „Ziel ist, wieder handlungsfähig zu werden. Sich aktiv Hilfe zu suchen, sollte nicht beschämend sein. Es zeigt soziale Kompetenz.“

Für die Eigenrecherche gilt: Eine freie Internetrecherche macht manche Angst häufig nur schlimmer, legen Sie deshalb Wert auf wissenschaftlich abgesicherte Fakten, wie sie beispielsweise der Krebsinformationsdienst bereithält. ●



„Ein Gefühlsausbruch erleichtert, hilft bei der Verarbeitung. Danach denkt man klarer.“

Psychologin  
Prof. Dr. Anja Mehnert

# HOFFNUNGSTRÄGER IMMUNTHERAPIE

Die Immuntherapie steckt noch in den Kinderschuhen, gilt jedoch schon jetzt als Hoffnungsträger für die Krebsbekämpfung: Ansätze dieser besonderen Behandlung trimmen die körpereigene Abwehr darauf, Krebszellen zu erkennen und zu bekämpfen.

**T**äglich passieren in menschlichen Körperzellen tausende genetische Veränderungen. „Aber das Immunsystem bekämpft und tötet alles, was es als fremd erkennt“, sagt Prof. Dr. Andreas Schneeweiss vom Universitätsklinikum Heidelberg. „Gegen Gesundes

richtet es sich nicht, das hat die Natur so vorgesehen.“ Diesen Mechanismus nutzen leider viele Krebserkrankungen: „Bildlich gesprochen setzen sich die Tumorzellen eine Maske auf und suggerieren der Immunabwehr: Lass mich, ich gehöre zum gesunden Teil!“

## Abhängig vom Einzelfall

Moderne immuntherapeutische Ansätze zielen darauf, die Immunüberwachung wiederherzustellen. „Die körpereigene Immunantwort wird entweder freigesetzt, verstärkt oder überhaupt erst generiert“, sagt Schneeweiss. „Das Prinzip ist immer

gleich: Der Körper muss die Erkrankung als fremd erkennen und dagegen vorgehen.“ Ob die spezifisch angepassten Moleküle per Tablette, Venen-Infusion oder Spritze unter die Haut, in den Muskel oder den Tumor verabreicht werden, hänge vom Einzelfall ab.

## Vielversprechende Ansätze

Zwar stehe man noch ganz am Anfang, sagt Schneeweiss: Zugelassene Immuntherapien beschränken sich derzeit noch auf wenige Krebsarten. Dennoch erzielen sie im Erfolgsfall lange Kontrollen, wahrscheinlich sogar Heilungen. In den nächsten Jahren rechnet Schneeweiss mit neuen Zulassungen. „Es gibt vielversprechende Ansätze. Zum Beispiel wird an Lockstoffen für Immunzellen geforscht. Und in den USA sind erste Therapien zugelassen, bei denen Immunzellen ein Rezeptor aufgepflanzt wird, mit dem sie den Tumor erkennen. Das hat bestimmte Formen von bis dato aussichtslosen akuten Leukämien und Lymphomen geheilt.“ ●

## ANSÄTZE IN DER IMMUNTHERAPIE

In Deutschland sind für Einzelfälle derzeit Impfungen im Rahmen von Studien sowie Immun-Checkpoint-Therapien möglich. Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob eine solche Behandlung in Ihrem Fall in Frage kommen könnte.

## Nie alleine dastehen. So erreichen Sie das Team von IKK Promed:

rund um die Uhr über unsere kostenlose Servicehotline

**0800 455 1111**  
[info@ikk-classic.de](mailto:info@ikk-classic.de)

## IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

**0800 455 1000**

Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie ...

- ... zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen.
- ... zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten.
- ... bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.



[www.ikk-classic.de/promed](http://www.ikk-classic.de/promed)