



#11

Kompaktwissen

Früher Brustkrebs

Inhalt

- 03 Das ist jetzt wichtig**
- 04 Die Entstehung von Brustkrebs**
- 06 Was ist früher Brustkrebs?**
 - Krankheitsstadien
 - Behandlungsziele
- 09 Diagnose und Klassifikation**
 - Diagnoseverfahren
 - Tumorklassifikation
- 12 Therapieplanung**
 - Gemeinsame Therapieentscheidung
 - Fruchtbarkeit
- 15 Therapien**
 - Möglichkeiten und Anwendungsformen
- 20 Nebenwirkungen**
 - Neben- und Wechselwirkungen
- 22 Die Therapie bewältigen**
 - Umgang mit Kindern bei Krebs
- 24 Nachsorge**
 - Untersuchungen
 - Sozialrechtliches
- 26 Hilfreiche Adressen**

Brustkrebs

– Das ist jetzt wichtig

Wir möchten dich mit dieser Broschüre dabei unterstützen, einen guten Weg im Alltag mit der Brustkrebserkrankung zu finden. Das K Wort begleitet Betroffene und Angehörige mit verlässlichen Informationen – mit dem Ziel, Therapien effizienter zu gestalten und den Alltag mit Krebs zu erleichtern. Inhaltlich unterstützt werden wir von Betroffenen, die selbst an Brustkrebs erkrankt waren und sich jeden Tag für andere Betroffene stark machen – unseren Patinnen.

Wir wünschen dir alles Gute!

Dein Team von Das K Wort
Roche Pharma AG



Nicole Kultau

Bloggerin
www.prinzessin-uffm-bersch.de



Biggi Welter

Vorstand mamazone – Frauen und
Forschung gegen Brustkrebs e. V.
www.mamazone.de



Alexandra von Korff

patients today & Podcasterin
www.kick-cancer-chick.com



Ulla Ohlms

Vorstand Stiftung PATH –
Patients' Tumor Bank of Hope
www.path-biobank.org



Die Entstehung von Brustkrebs

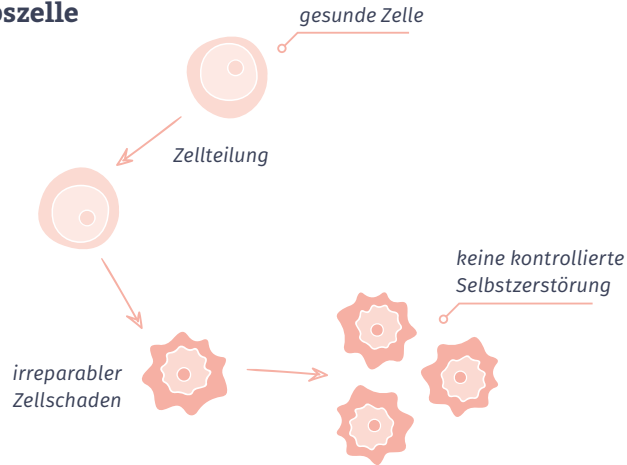
Brustkrebs, in der Fachsprache auch als Mammakarzinom bezeichnet, ist mit mehr als 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebsart bei Frauen in Deutschland.¹ Ein Prozent aller Brustkrebsdiagnosen betreffen Männer. Warum bei einem Menschen Krebs entsteht, lässt sich meist nicht mit Sicherheit sagen. Wie aber aus einer gesunden Zelle eine Krebszelle wird, ist erforscht: meist durch zufällige Fehler bei der Zellerneuerung.

„Ich war erst 50, als ich an Brustkrebs erkrankte. Schlank, sportlich, gesunde Lebensweise, ein fröhlicher Mensch. Was hatte ich falsch gemacht? Nichts!“

— Ulla Ohlms



Von der gesunden Zelle zur Krebszelle



Vereinfachte Darstellung

Durch Zellteilung werden alte Zellen durch neue ersetzt. Dabei können Fehler entstehen, die normalerweise durch einen körpereigenen Schutzmechanismus repariert werden.² Können die Fehler nicht repariert werden, sterben die Zellen normalerweise ab. Funktioniert diese kontrollierte Selbstzerstörung nicht, entstehen krankhaft veränderte Krebszellen. Diese können sich ungebremst teilen und es kann sich ein Tumor bilden.²

Was ist *früher* Brustkrebs?

Je nach Ausbreitung der Tumorzellen unterscheidet man verschiedene Stadien von Brustkrebs, die das Fortschreiten der Erkrankung beschreiben. Dabei bestimmen **maßgeblich die Tumorgröße, die Beteiligung der Lymphknoten und die Ausbildung von Tochtergeschwülsten (Metastasen)** die Einteilung. Von „frühem Brustkrebs“ oder „Brustkrebs im Frühstadium“ spricht man, wenn...

- der Tumor eine Größe von 5 cm nicht überschreitet.
- die Tumorzellen sich noch nicht oder nur wenig in die Lymphknoten der Achselhöhle ausgebreitet haben.
- keine Tochtergeschwülste außerhalb des Brustgewebes nachgewiesen werden.³

Das bedeutet, im Frühstadium beschränkt sich der Tumor auf das Brustgewebe bzw. wenige Lymphknoten der Achselhöhle. Ist der Lymphknotenbefall bereits ausgedehnt oder hat der Tumor eine Größe von 5 cm überschritten, spricht man von „(lokal) fortgeschrittenem Brustkrebs“. In diesem Krankheitsstadium kann sich der Tumor auch schon auf die Muskulatur oder die Rippen unter dem Brustgewebe ausgebreitet haben.³

*„Krebs ist meist einfach nur
unglaubliches Pech. Belaste dich
nicht mit Schuldgefühlen.“*

– Nicole Kultau

Krankheitsstadien bei Brustkrebs

Früher Brustkrebs

- Kleiner Tumor
- Keine oder beginnende Streuung in benachbarte Lymphknoten

Therapieziel: kurativ
(= auf Heilung ausgerichtet)

(Lokal) fortgeschrittener Brustkrebs

- Tumor überschreitet kritische Größe (≥ 5 cm)
- Ausgedehnte Streuung in benachbarte Lymphknoten

Therapieziel: kurativ

Metastasierter Brustkrebs

- Metastasen außerhalb der Brust

Therapieziel: palliativ
(= auf die Verlangsamung des Tumorwachstums und die Linderung von Symptomen ausgerichtet)

Lymphknoten



Tumor

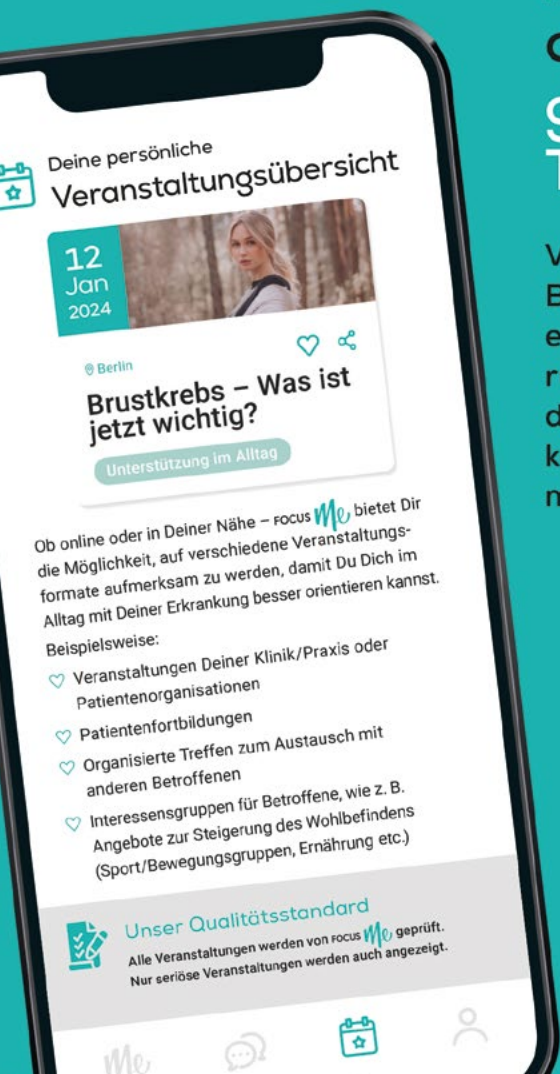


Metastasen



Die App für Patientinnen mit Brustkrebs oder anderen gynäkologischen Tumoren

Vernetze dich mit anderen Brustkrebspatientinnen und entdecke Veranstaltungen rund um den Alltag mit deiner Erkrankung – kostenlos und ohne Rezept mit der FOCUS ME App.



Jetzt downloaden!
www.focusme.de



Diagnose verstehen

Um Veränderungen im Brustgewebe festzustellen und Gewissheit über die Diagnose zu erhalten, können mehrere diagnostische Verfahren zum Einsatz kommen – beispielsweise eine Kombination einer ärztlichen Tastuntersuchung, eines Ultraschalls und einer Mammographie. Zur weiteren Abklärung kann ergänzend eine Magnetresonanztomographie (MRT) und eine Biopsie des Tumorgewebes durchgeführt werden. Wenn es sich tatsächlich um Brustkrebs handelt, stehen zusätzlich die Computertomographie (CT), Skelettszintigraphie oder Positronen-Emissions-Tomographie (PET) zur Verfügung, um mögliche Metastasen aufzuspüren.⁴ Besprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, welche Verfahren in deiner individuellen Situation sinnvoll sind.

Im Anschluss an die Untersuchungen spielen die Bestimmung des Tumorstadiums (Staging), die Aggressivität des Tumors (Grading) sowie die in der Biopsie bestimmten Tumormerkmale wie z. B. der Hormonrezeptorstatus eine entscheidende Rolle.⁴ Diese Informationen helfen dir und deinem Behandlungsteam, gemeinsam festzulegen, wie es weitergeht (Therapieplanung) und was das Ziel deiner Therapie ist.

Mehr zur Tumorklassifikation erfährst du auf den folgenden Seiten.

Tumor- Klassifikation

STAGING Für eine einheitliche Bezeichnung der Tumorstadien hat sich die TNM-Klassifikation international durchgesetzt. Hierbei bestimmen **Tumorgroße** (T), **Lymphknotenbefall** (N) und **Metastasen** (M) die Einteilung des Tumors:⁵

- T1 (kleiner Tumor) bis T4 (Ausdehnung auf Haut oder Brustwand)
- N0 (kein Lymphknotenbefall) bis N3 (mehr als 10 und/oder weiter entfernte Lymphknoten befallen)
- M0 (keine Metastasen nachweisbar) oder M1 (Metastasen in anderen Organen vorhanden)


Die Informationen der TNM-Klassifikation werden als Stadium 0 (geringer Schweregrad) bis Stadium IV (hoher Schweregrad) zusammengefasst.⁵

GRADING Gesunde Zellen werden als „differenziert“ bezeichnet. Je mehr sich die Tumorzellen von gesunden Zellen unterscheiden, als desto aggressiver oder bösartiger wird der Tumor eingestuft:

- G1 = gut differenziert / wenig aggressiv
- G2 = mittelgradig differenziert
- G3 = schlecht differenziert / aggressiv
- G4 = nicht differenziert / sehr bösartig⁵

Die Bestimmung von Ki67 kann das Grading unterstützen.

- Ki67 kommt in Zellen vor, wenn diese sich teilen. Der Nachweis von Ki67 in Tumorzellen gibt somit Aufschluss über die Wachstumsgeschwindigkeit eines Tumors und hilft, zwischen einem niedrigeren und einem höheren Risiko zu unterscheiden.⁶
- $Ki67 \leq 10\%$ = niedrigeres Risiko
- $Ki67 > 25\%$ = hohes Risiko



„Tumortestung kann Hinweise geben,
welche Therapie passend ist –
und welche unnötig und vermeidbar.“

– Alexandra von Korff

MERKMALE Nach der Biopsie werden unter anderem diese biologischen Eigenschaften des Tumors bestimmt:

- **HR:** Je nach Menge der Tumorzellen mit Hormonrezeptor (HR) bezeichnet man Brustkrebs als ER-positiv, wenn die Tumorzellen östrogenabhängig wachsen und/oder als P(g)R-positiv, wenn sie progesteronabhängig wachsen.⁶

Die Merkmale der Krebszellen genau zu kennen, hilft deinem Behandlungsteam, eine passende, effektive und möglichst verträgliche Therapie für dich zu finden.

- Bei Brustkrebs kann der sogenannte **HER2**-Rezeptor stark vermehrt vorliegen, sodass zu viele Signale übermittelt werden, die das Tumorstadium fördern. Diese Tumore werden als HER2-positiv bezeichnet.⁶

Es gibt verschiedene Methoden zur Gewebeentnahme. Meist sind minimal-invasive Verfahren ausreichend.



TNBC Weisen die Tumorzellen weder die Hormonrezeptoren für Östrogen und Progesteron noch eine vermehrte Anzahl des HER2-Rezeptors auf, werden sie als **triple-negativ** bezeichnet.⁷

Erblicher Brustkrebs: Bei etwa einem Drittel aller Betroffenen kann eine genetische Ursache für Brustkrebs festgestellt werden. Frag bei deinem Behandlungsteam aktiv nach, ob bei dir eine erbliche Belastung vorliegen könnte und lass dich testen. Liegt eine genetische Veranlagung vor, kann diese Information wichtig für die Therapieentscheidung sein.²

In einigen Familien stecken zwei bekannte Gene dahinter, die bei einer Mutation das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs sehr stark erhöhen: BRCA1 und BRCA2 (BReastCancer).^{2,8}

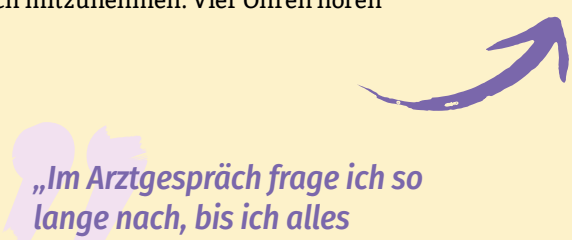
Gemeinsame Therapie- entscheidung

In den ersten Gesprächen nach der Brustkrebsdiagnose kann dich die Flut an Informationen überwältigen. Besprich in Ruhe mit deinem Behandlungsteam, was die Infos für dich in deiner individuellen Situation bedeuten und was dir persönlich wichtig ist.

Bei der Suche nach einer passenden Therapie gilt auch das Prinzip der gemeinsamen Entscheidungsfindung, das sogenannte *Shared Decision Making*. Dabei geht es darum, dass du und dein **Behandlungsteam** ein Behandlungsziel festlegt und gemeinsam abwägt, welche der möglichen **Therapieoptionen** am geeignetsten ist, um dieses Ziel zu erreichen.

Zögere nicht, deine Zweifel zu äußern. Wenn du Bedenken bezüglich einer bestimmten Therapie hast, **hole dir eine Zweitmeinung ein und informiere dich über aktuelle Entwicklungen in der Medizin.**

Um den Überblick zu behalten, hat es sich bewährt, Fragen für das Gespräch mit deinem Behandlungsteam vorzubereiten. Wir haben dir ein paar Anregungen als Checkliste zusammengestellt. Zögere nicht, eine vertraute Person zum Gespräch mitzunehmen. Vier Ohren hören mehr als zwei.



„Im Arztgespräch frage ich so lange nach, bis ich alles wirklich verstanden habe.“

– Biggi Welter

CHECKLISTE ARZTGESPRÄCH

- Wie ist mein Hormonrezeptorstatus/HER2-Status?
- Ist eine genomische Tumortestung bei mir sinnvoll?
- Kann eine genetische Tumortestung dabei helfen, meinen individuellen Krankheitsverlauf besser einzuschätzen – und ggf. zeigen, ob ich eine Chemotherapie benötige?
- Welche Art von medikamentöser Therapie bekomme ich?
- Beeinträchtigt die Therapie meine Fruchtbarkeit?
- Wie viele Behandlungszyklen werde ich bekommen und was bedeutet „ein Zyklus“ in meinem Fall?
- Wie werden die Medikamente gegeben?
- Welche Nebenwirkungen können bei mir auftreten?
- Wie lange werde ich mit Nebenwirkungen zu tun haben?
- Was können wir gegen diese Nebenwirkungen tun?
- Gibt es eine haarerhaltende Chemotherapie?
- Muss ich mich vor Infektionen schützen?
- Bei welchen Beschwerden muss ich das Behandlungsteam anrufen?
- Kann meine Therapie angepasst werden, wenn ich die Nebenwirkungen nicht aushalte?
- Wer ist meine Hauptansprechperson während der Behandlung? (Name und evtl. Telefonnummer)
- An wen kann ich mich im Notfall wenden?

Schon gewusst?
Du hast jederzeit das Recht,
deine Arztbriefe einzusehen und
ausgehändigt zu bekommen!



Brustkrebs und Familienplanung



Wenn sich nach der Diagnose die Gedanken überschlagen, hilft es dir vielleicht, erst einmal einen Schritt nach dem anderen festzulegen. Dennoch kann es wichtig sein, noch vor dem Start der Therapie an die Zeit danach zu denken. Ist deine Familienplanung noch nicht abgeschlossen, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber, bevor du eine Krebsbehandlung beginnst.

Einige Krebstherapien können die Fruchtbarkeit schädigen. Dennoch gibt es Möglichkeiten, einen späteren Kinderwunsch zu verwirklichen. Eizellen, Spermien sowie Hoden- oder Eierstockgewebe können eingefroren und erhalten werden. Die Kosten für diese Kryokonservierung übernehmen gesetzliche Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen.¹⁰

Lass dich beraten! Die Möglichkeiten, deine Fruchtbarkeit zu erhalten, sind vielfältig. Welches Verfahren am besten zu dir, deinem Körper und deiner Therapie passt, besprichst du am besten ausführlich mit deinem Behandlungsteam. Die Methoden haben gemeinsam, dass sie in einem engen Zeitfenster zwischen der Diagnose der Krebserkrankung und der notwendigen Therapie angewendet werden müssen.



Mehr zum Thema **Krebs und Kinderwunsch** findest du unter:

- www.junge-erwachsene-mit-krebs.de
- www.fertiprotekt.com
- www.daskwort.de/fruchtbarkeit



Therapieformen

Die Brustkrebstherapie basiert auf drei Säulen: Operation, medikamentöse Therapie und Strahlentherapie. Bei Brustkrebs, der noch nicht in andere Organe gestreut hat, kann eine Operation (mit neoadjuvanter Therapie) den Tumor oft vollständig entfernen. Eine Weiterbehandlung kann wichtig sein, um eventuell übrig gebliebene Tumorzellen zu zerstören, die zunächst nicht sichtbar waren.

„Zu wissen, welche Therapieoptionen zur Verfügung stehen, ist wichtig. Dadurch kann ich auf Augenhöhe mitreden und mitentscheiden.“

— Ulla Ohlms

Eine Behandlung, die vor der Operation durchgeführt wird, heißt **neoadjuvant**. Diese dient dazu, den Tumor zu verkleinern, zum Beispiel um brusterhaltend operieren zu können.¹¹ Zudem kann die Wirkung der vor der Operation gegebenen Medikamente auf den Tumor festgestellt werden.¹²

Eine Therapie, die nach der Operation durchgeführt wird, heißt **adjuvant**.

Wirst du vor der Operation neoadjuvant behandelt, wird die auf die Operation folgende, weiterführende Therapie als post-neoadjuvant bezeichnet.¹²

CHEMOTHERAPIE

Bei der Chemotherapie kommen Medikamente zur Anwendung, die die Zellteilung unterbinden (**Zytostatika**). Diese wirken im ganzen Körper und können dadurch auch Krebszellen, die sich möglicherweise aus dem Tumor gelöst haben, zerstören. Je nach Stadium, Tumoreigenschaften und Alter der betroffenen Person wird die Chemotherapie empfohlen, um das individuelle Rückfallrisiko zu senken.¹³



OPERATION

Ziel der Operation ist die vollständige Entfernung des Tumors. Folgt die Operation auf die neoadjuvante Behandlung, können noch vorhandene Tumorzellen sowie abgestorbene Zellen im Tumorbett entfernt werden. Dazu werden auch ein kleiner Bereich des umliegenden gesunden Gewebes sowie gegebenenfalls sogenannte Wächterlymphknoten entnommen und auf Tumorzellen untersucht. Die brusterhaltende Operation mit anschließender Bestrahlung (BET = brusterhaltende Therapie) stellt heute die Standardtherapie bei frühem Brustkrebs dar und ist in Bezug auf das Überleben genauso sicher wie die komplette Entfernung der Brust (Mastektomie).¹⁴

Weist das in der Operation entnommene Gewebe keine Tumorzellen mehr auf, spricht man von einer pathologischen Komplettremission (kurz pCR). Sind noch Tumorzellen vorhanden, ist es sinnvoll, die weitere Therapie anzupassen. So kann jeder Mensch mit Brustkrebs die individuell bestmögliche Behandlung erhalten.¹⁵



STRAHLENTHERAPIE

Die Strahlentherapie (Radiotherapie) zählt, wie die Operation, zu den lokalen Therapien und ist ein unverzichtbarer Bestandteil der brusterhaltenden Therapie. Dabei werden die gesamte operierte Brust sowie gegebenenfalls angrenzende Bereiche des Brustkorbs bestrahlt. Das Ausmaß ist dabei abhängig von der Größe des ursprünglichen Tumors. Die Strahlentherapie senkt nachweislich das Risiko, dass der Krebs in der Brust wiederauftritt.¹⁶

KREBSIMMUNTHERAPIE

Krebszellen können normalerweise vom Immunsystem erkannt und unschädlich gemacht werden. Manche Tumorzellen haben allerdings die Fähigkeit entwickelt, sich zu „tarnen“, indem sie Immunzellen signalisieren, dass sie vermeintlich gesund sind. Eine Krebsimmuntherapie unterbricht diese unerwünschte Kommunikation zwischen dem Immunsystem und den Krebszellen. Die körpereigene Abwehr kann erneut eigenständig gegen die Krebszellen vorgehen.^{17,18}

Mehr Infos

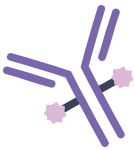
zu Therapiemöglichkeiten auf
→ www.daskwort.de

ZIELGERICHTETE THERAPIEN

Spezielle sogenannte Biomarker (biologische Merkmale) unterscheiden Krebszellen von gesunden Zellen. Genau das macht sie auch angreifbar für die zielgerichteten Therapien.

ANTI-HORMON THERAPIE

Zwei Drittel aller Brustkrebstumore besitzen Rezeptoren für die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, die das Wachstum von hormonabhängigen Tumorzellen stimulieren. Antiöstrogene, Aromatasehemmer oder sogenannte GnRH-Analoga bremsen oder stoppen das Tumorwachstum.¹⁹



ANTIKÖRPER- WIRKSTOFF-KONJUGAT

Wird an einen Antikörper zusätzlich ein Zytostatikum gebunden, spricht man vom sogenannten Antikörper-Wirkstoff-Konjugat. Der anti-HER2-Antikörper transportiert das Zytostatikum dann gezielt zu den HER2-positiven Tumorzellen, das Zytostatikum wird in die Zelle geschleust und zerstört diese. Da das Zytostatikum gezielt in der Krebszelle wirkt, werden weniger gesunde Zellen beeinträchtigt.²⁰

Zielgerichtete Therapien können mit anderen Therapien kombiniert werden, z. B. Antikörpertherapie gegen HER2 mit Chemotherapie, Immuntherapie mit Chemotherapie oder CDK4/6-Inhibitoren mit Antihormontherapie.



ANTIKÖRPERTHERAPIE

Antikörper dienen der Abwehr von Krankheitserregern. Sie kommen in unserem Organismus vor, können jedoch auch künstlich im Labor hergestellt werden. Eine Antikörpertherapie wirkt nicht im ganzen Körper, sondern richtet sich gegen spezielle Eigenschaften der Krebszellen. Die Antikörpertherapie spielt bei HER2-positivem frühen Brustkrebs eine bedeutende Rolle. Hierbei kommen sogenannte monoklonale Antikörper (anti-HER2-Antikörper) zum Einsatz, die HER2-Rezeptoren auf der Oberfläche der Tumorzellen besetzen und blockieren können. So wird die Übertragung von Wachstumssignalen ins Zellinnere blockiert und das Tumorstadium gehemmt.



Zur Behandlung von Brustkrebs steht eine Reihe medikamentöser Ansätze und Kombinationsmöglichkeiten zur Verfügung, um eine individuell passende Wirksamkeit zu erzielen.



ANWENDUNGSFORM



ORAL



INTRAVENÖS



SUBKUTAN

ORT



Zuhause



Praxis, Klinik
oder Therapiezentrum

DAUER DER ANWENDUNG



Wenige Minuten



< 30 Minuten (Kurzinfusion)
bis mehrere Stunden



Wenige Minuten

BEISPIELE

z. B. Zytostatika oder
Antihormontherapie

z. B. Zytostatika
oder Wirkstoffe der
Krebsimmuntherapie

z. B. Antikörper und
Wirkstoffe der Krebs-
immuntherapie

Entscheide zusammen mit deinem Behandlungsteam, welche Anwendungsform die passende für dich ist!*

Bei manchen Medikamenten hast du die Wahl, in welcher Form du sie erhalten kannst. Welche **Verbreichungsformen** gängig sind und was du darüber wissen solltest, erfährst du hier:

→ www.daskwort.de/Anwendungsformen



* Als Informationsbasis kann dir z. B. der Patientenratgeber der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e. V. (AGO) dienen.

Zertifizierte Brustzentren

Damit deine Brustkrebshandlung erfolgreich ist, ist die Zusammenarbeit von Diagnostik, Therapie und Nachsorge entscheidend. Aus diesem Grund gibt



es zertifizierte Brustzentren, in denen du die höchstmögliche Qualität deiner Therapie erwarten kannst. Hier findest du ein Brustzentrum in deiner Nähe:

→ www.senologie.org/brustzentren

Möchtest du eine weitere fundierte Einschätzung deines Therapieplans erhalten, besteht die Möglichkeit, eine **Zweitmeinung** einzuholen. Das kann für mehr Klarheit sorgen, Zweifel ausräumen und dir helfen, Nutzen und Risiken der Behandlungen besser abzuwägen.



Wissen, wie sie wirken

Hier findest du die **Gebrauchs-**
informationen zu den Medikamenten deiner Krebstherapie jederzeit online.

→ www.gebrauchsinformation4-0.de



Du erhältst eine Therapie von Roche und hast Fragen? Kontaktiere unser Medical Information Team!

✉ grenzach.medical_information@roche.com

☎ +49 76 24 / 14-2015

Nebenwirkungen managen

Ein gutes Nebenwirkungsmanagement kann dir dabei helfen, deine Therapie erfolgreich durchzuführen. Die folgenden Tipps ersetzen nicht das Gespräch mit deinem Behandlungsteam. Wenn du Nebenwirkungen hast, melde diese deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Um Nebenwirkungen vorbeugen oder lindern zu können, stehen verschiedene unterstützende Medikamente zur Verfügung (Supportivmedikation). Bestimmten Nebenwirkungen kannst du mit Mitteln entgegenwirken, die du zu Hause hast. Halte dazu Rücksprache mit deinem Behandlungsteam, um Wechselwirkungen zu vermeiden.

Psychoonkologie

Häufig verdrängen Patientinnen negative Gefühle und werden sich derer erst nach Ende der Behandlung bewusst, was zu einem emotionalen Zusammenbruch führen kann. Deshalb kann es helfen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Mit psychoonkologischer Unterstützung kannst du die psychischen Folgen der Erkrankung besser bewältigen, Ängste abbauen sowie dein Selbstwertgefühl stärken. Dein onkologisches Behandlungsteam sowie der Krebsinformationsdienst können dir geeignete Ansprechpersonen vermitteln.²¹

Weitere Einblicke in die Psychoonkologie erhältst du hier:

→ www.daskwort.de/psychoonkologie



Was du tun kannst, bei ...

... ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Übelkeit und Erbrechen lassen sich in der Regel gut medikamentös behandeln. Dafür verordnet dir deine Ärztin oder dein Arzt Medikamente, mit denen Übelkeit bereits vorgebeugt werden kann (Antiemetika). Leichte Mahlzeiten und das Vermeiden starker Gerüche können auch helfen.

... SCHLEIMHAUTENTZÜNDUNGEN IM MUND

Hierbei können dir Mundspülungen, eine sorgsame Zahnpflege und das Lutschen von Eiswürfeln helfen. Gedünstetes, Püriertes oder Suppen können dir das Essen erleichtern.

... DURCHFALL

Auch Durchfall kann gut medikamentös behandelt werden. Reis, Kartoffeln, Nudeln, Toast, geriebener Apfel, Hühnchen ohne Haut, schwarzer Tee und Aufgüsse aus getrockneten Heidelbeeren sind außerdem hilfreich.

... SCHLUCKBESCHWERDEN

Bildet dein Körper während der Therapie kaum Speichel, bist du leicht anfällig für Infektionen im Mundbereich. Dann gilt es, auf sehr säuerliche, scharfe oder zu heiße Lebensmittel und Alkohol zu verzichten. Auch die Tipps zur Linderung von Beschwerden durch Schleimhautentzündungen können dir bei Schluckbeschwerden helfen.

Auch Yoga und Meditation können gegen die innere Unruhe helfen und dein inneres Wohlbefinden steigern. Hier findest du einen Yogakurs für Brustkrebsbetroffene.

→ www.daskwort.de/yogakurs



Kraft schöpfen

Die Diagnose Brustkrebs stellt das Leben auf den Kopf. Gerade kurz nach der Diagnose überschlagen sich die Gedanken und Gefühle.

Die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit kann zu einer großen Verunsicherung führen. Darunter leiden auch Zuversicht und Selbstvertrauen. Angestaute Emotionen wie Angst, Hoffnungslosigkeit, Trauer und Verunsicherung lösen sich jedoch nicht einfach in Luft auf. Deine Liebsten im **Familien- oder Freundeskreis** können jetzt eine große Stütze sein. Oft leiden diese aber selbst auch unter Ängsten und sind unsicher, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Am besten ist es, wenn du ihnen zu verstehen gibst, was dir guttut. Ist es das offene Gespräch, in dem alle Fragen angesprochen werden können? Sind es Unternehmungen

als Familie und „krebsfreie“ Zeiten? Ergreife die Initiative und zeig deinen Liebsten, was sich für dich gerade gut anfühlt und was eher nicht. Psychoonkologie kann dich und deine Liebsten auf eurem Weg mit der Krebserkrankung unterstützen.

„Ich hatte solche Angst, meine Kinder nicht groß werden zu sehen!“

– Biggi Welter

Auch der Austausch mit anderen Betroffenen wie zum Beispiel in **Selbsthilfegruppen**, Foren, auf Patienten-Veranstaltungen und über Blogs kann dazu beitragen, neuen Lebensmut zu gewinnen ganz nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stärker“. Hilfreiche Adressen findest du auf der nächsten Seite sowie am Ende dieses Kompaktwissens.

Eltern erleben häufig eine Doppelbelastung: Zum einen müssen sie sich auf den Heilungsprozess konzentrieren, zum anderen möchten sie wie gewohnt für ihre **Kinder** da sein und ihnen Zuversicht spenden.

Pflegst du Angehörige mit Krebs, möchtest du natürlich alles tun, um deinem Herzensmenschen beizustehen. Wichtig ist, dich selbst nicht völlig aus den Augen zu verlieren und Unterstützung in Anspruch zu nehmen, die dir zusteht. Mehr Infos dazu findest du hier:

→ [www.daskwort.de/
krankenpflege](http://www.daskwort.de/krankenpflege)

*„Eltern sollten den Mut haben, ehrlich zu sein:
Man muss nicht immer sofort dem Kind alles sagen,
was man weiß, aber was man sagt, muss wahr sein.“*

– Prof. Gerhard Trabert, Flüsterpost e.V.

Tipps im Umgang mit Kindern bei Krebs

- 1. Kinder einbeziehen!**
Sprechen hilft und entlastet. Du darfst auch weinen und deine Gefühle zeigen.
- 2. Sei mutig und geh auf dein Kind zu.**
Frag nach, ob es Fragen zur neuen Lebenssituation hat, was es denkt oder fühlt.
- 3. Traue deinem Kind zu,**
mit der Erkrankung umzugehen.

Anregungen für den Umgang mit Kindern bei Krebs:

Flüsterpost e. V. | Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern

→ www.kinder-krebskranker-eltern.de

Pro Mater Sano e.V. | Hilfe für krebserkrankte Menschen mit Babys oder Kleinkindern sowie krebserkrankte Schwangere

→ www.pro-mater-sano.de

Rexrodt von Fircks Stiftung | Reha-Maßnahmen „gemeinsam gesund werden“

→ www.rvfs.de/behandlungskonzept.html

App „Der Zauberbaum“ | Die wichtigsten Fragen spielerisch beantwortet

→ bei Google Play oder im App-Store



Weitere Tipps findest du hier: → www.daskwort.de/kindgerecht

„Nach der akuten Therapie musste ich mich daran gewöhnen, nicht mehr so engmaschig überwacht zu werden.“

— Alexandra von Korff

Nachsorge

Ist die Therapie bewältigt, heißt es: durchatmen, von der Erkrankung sowie Therapie erholen und Selbstverantwortung übernehmen. Denn ab hier endet der engmaschige Kontakt zum Behandlungsteam. Die Nachsorge ist entscheidend für deine langfristige Gesundheit. Ziel ist es, eventuelle Begleit- oder Folgeerkrankungen sowie Therapienebenwirkungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Die Nachsorgeuntersuchungen finden in regelmäßigen Abständen statt:³

1.–3. Jahr nach Therapieende

Gespräche und körperliche Untersuchung: **vierteljährlich**
Mammographie/Ultraschall der Brust: **jährlich**
Laboruntersuchungen, weitere Bildgebungen: **vierteljährlich***

ab 4. Jahr nach Therapieende

Gespräche und körperliche Untersuchung: **halbjährlich**
Mammographie/Ultraschall der Brust: **jährlich**
Laboruntersuchungen, weitere Bildgebungen: **halbjährlich***

ab 6. Jahr nach Therapieende

Gespräche und körperliche Untersuchung: **jährlich**
Mammographie/Ultraschall der Brust: **jährlich (Früherkennung)**
Laboruntersuchungen, weitere Bildgebungen: **jährlich***

** In der Regel nur bei Verdacht auf Rezidiv und/oder Metastasen bzw. Therapie-Nebenwirkungen
Der Nachsorgeplan kann im Einzelfall von diesem Schema abweichen.
Bei Fragen wende dich an dein Behandlungsteam.*

Spätfolgen

Eine Krebserkrankung und deren Therapien können körperliche und seelische Spätfolgen nach sich ziehen, die aber oft gelindert werden können, wie zum Beispiel:

- **Chemobrain:** Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen und andere kognitive Defizite
- **Fatigue:** Andauernde, über normale Erschöpfung hinausgehende Müdigkeit, die sich durch Ausruhen und Schlafen nicht bessert
- **Polyneuropathie:** Erkrankung des Nervensystems, bei der es zu Missempfindungen oder Kribbeln in Händen oder Füßen kommt
- **Lymphödem:** Flüssigkeitsansammlung im Gewebe

„Das erste Jahr nach der Krebsdiagnose ist das schwerste. Aber es wird leichter und es warten noch viele Konfetti-Momente auf dich!“

– Nicole Kultau

Sozialrechtliches

Die Rückkehr ins Arbeitsleben nach der Krebsbehandlung ist nicht nur wichtig für dein Wohlbefinden, sondern auch für deine finanzielle Sicherheit. Eine Anschlussrehabilitation (AHB) direkt nach der Akutbehandlung kann helfen, deine Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Nutze zu deiner Entlastung Unterstützungsmöglichkeiten wie Schwerbehindertenausweis oder berufliche Rehabilitation.

Hier findest du Antworten auf die wichtigsten sozialrechtlichen Fragen.

→ www.daskwort.de/sozialrechtliches



Hilfreiche Adressen

Krebsinformationsdienst | Beratungsstellen

www.krebsinformationsdienst.de/krebsberatungsstellen

Deutsche Krebsgesellschaft | Zertifizierte onkologische Zentren

www.krebsgesellschaft.de/deutsche-krebsgesellschaft/zertifizierung.html

Oncomap | Zertifizierte Brustkrebszentren

www.oncomap.de/centers

Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs

www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. | Broschüre „Soziale Informationen“

www.frauenselbsthilfe.de/medien/soziale-informationen.html

BRCA Netzwerk | Selbsthilfegruppen in deiner Nähe

www.brca-netzwerk.de

Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e.V. (AGO)

www.ago-online.de/fuer-patienten

Krebshilfe | Ratgeberbroschüre

www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Brustkrebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf

Patients' Tumor Bank of Hope | Stiftung von Brustkrebspatientinnen

www.path-biobank.org

Mamazone | Frauen & Forschung gegen Brustkrebs e.V.

www.mamazone.de

Kreberfahrungen im persönlichen Blog von Patin Alexandra von Korff

www.kick-cancer-chick.com

Kreberfahrungen im persönlichen Blog von Patin Nicole Kultau

www.prinzessin-uffm-bersch.de

Quellen

- 1 www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Brustkrebs/brustkrebs_node.html, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 2 www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/was-ist-brustkrebs.php, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 3 www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Mammakarzinom_4_0/Version_4.4/LL_Mammakarzinom_Langversion_4.4.pdf, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 4 www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/diagnostik.php, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 5 www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/klassifikation-von-tumoren-tnm-.html, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 6 www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebsarten/brustkrebs/#c20571, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 7 www.journalonko.de/thema/lesen/tnbc, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 8 www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-familiaerer-brust-u-eierstockkrebs.pdf, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 9 www.aerzteblatt.de/archiv/52799/Fertilitaetserhalt-bei-onkologischen-Patientinnen, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 10 www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/kinderwunsch-und-krebs/erhalt-der-fruchtbarkeit-1241.html, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 11 www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/operation.php, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 12 www.senologie.org/aktuelles/pressemitteilungen/detail/warum-brauchen-wir-post-neoadjuvante-konzepte, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 13 www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/therapie/chemotherapie.html, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 14 www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/therapie/operation.html, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 15 Kümmel S et al. Mammakarzinom: Update 2019. Dtsch Arztebl. 2019; 116(46).
- 16 www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/therapie/strahlentherapie.html, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 17 www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/immunonkologie-mit-dem-immunsys.html, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 18 www.esmo.org/content/download/133758/2490221/1/DE-ESMO-Patientenleitlinie-Immuntherapie-bedingte-Nebenwirkungen-und-ihr-Management.pdf, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 19 www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/therapie/hormontherapie.html, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 20 www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/therapie/molekular-biologische-therapie.html, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.
- 21 www.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/psychoonkologische-unterstuetzung, zuletzt abgerufen am 10.07.2024.



Sag Ja zum Leben!

Information in
English, Türkçe, Српски,
Українська, русский
auf daskwort.de!

Von A wie Auffälligkeiten bis Z wie Zukunftspläne

Das K Wort begleitet dich und deine Angehörigen in jeder Phase des Lebens mit Krebs. Das K Wort unterstützt dich...

- ...verständliche Infos und Antworten auf die Fragen zu finden, die dir persönlich wichtig sind.
- ...auf Augenhöhe mit deinem Behandlungsteam mitreden und mitentscheiden zu können.
- ...herauszufinden, wie du zu Wohlbefinden und Lebensqualität beitragen kannst.
- ...Unterstützungsmöglichkeiten kennenzulernen und Beratungsangebote in deiner Nähe zu finden.
- ...deinen eigenen Weg zum Umgang mit Krebs zu finden und „JA“ zum Leben zu sagen.

Wissenschaftlich fundierte, verständliche Informationen, persönliche Einblicke & praktische Alltagstipps rund um das Leben mit Krebs auch auf Social Media:   **@daskwort**

Roche Pharma AG
Patient Partnership Hämatologie/Oncologie
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2024

www.roche.de