Ausgabe 05

Meine ZEIT

Vollen Impulse

MAGAZIN FÜR DIE PATIENTIN MIT METASTASIERTEM BRUSTKREBS

HIRNMETASTASEN:
DAS MACHT
DER BRUSTKREBS IM HIRN
Prof. Dr. med.
Volkmar Müller

DO IT YOURSELF Glücksschwein

REZEPTE Müsliriegel, Kräuterdip …

RÄTSEL Wortsuche im Buchstabensalat

ACHTSAM SEIN Akupressur leicht gemacht

Ein Leben in Balance mit (metastasiertem) Brustkrebs – ein Herzensthema von FRAU MAMMA!

Ein Artikel von Carmen Schumacher und Stefanie Ebenfeld

Das ist Krebs! Bähm!

S. 06

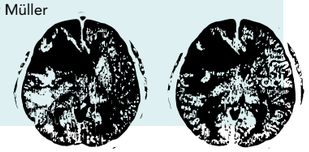
Ätherische Öle und Aromaöl-Mischungen als Unterstützung bei Nebenwirkungen während der Chemotherapie

Ein Artikel von Manuela Czech

S. 16

Hirnmetastasen: Das macht der Brustkrebs im Hirn

Ein Artikel von Prof. Dr. med. Volkmar Müller



S. 22

patienten INTERVIEW

Sturkopf und Glücksmomente statt Resignation: „Der Krebs ist die ganze Zeit da"

Ein Artikel von Franziska Ballow-Dittmann

Und das hilft mir.

S. 36

1000 Fragen und Gedanken schossen durch meinen Kopf.

„Brauch ich hierfür Brüste?"

Ein Artikel von Grit Konrad

S. 50

Kein Rückzug, sondern tabufreier Umgang mit bitteren Diagnosen in jedem Alter!

MUT

Ein Artikel von Nicole Kultau

S. 56

Inhalt

Ein Leben in Balance mit (metastasiertem) Brustkrebs – ein Herzensthema von FRAU MAMMA! 6

Akupressur – Sorgen Sie für sich selbst 14

Ätherische Öle und Aromaöl-Mischungen als Unterstützung bei Nebenwirkungen während der Chemotherapie 16

Aroma-Pflege 18

Hirnmetastasen: Das macht der Brustkrebs im Hirn 22

Ernährung bei Krebs – Tipps für den Einkauf 26

So entstand das Herzensprojekt der Brustkrebs-Expertin Professor Dr. Pia Wülfing 30

Giftausleitungstee begleitend zur Chemotherapie 34

Sturkopf und Glücksmomente statt Resignation: „Der Krebs ist die ganze Zeit da" 36

Periphere Polyneuropathie (PNP) – Mehr als nur Kribbeln in Händen und Füßen! 44

„Brauch ich hierfür Brüste?" 50

Kein Rückzug, sondern tabufreier Umgang mit bitteren Diagnosen in jedem Alter! 56

Pflegebedürftigkeit und Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick 62

Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in diesem Magazin entweder nur die männliche oder weibliche Version von Freunde, Arzt, Patientin, Angehöriger o. Ä. Selbstverständlich sind immer auch die Frauen bzw. Männer gemeint, auf deren Verständnis wir hoffen.

Liebe Leserinnen,

wie schön, dass Sie sich Zeit für die fünfte Ausgabe „Meine Zeit“ nehmen. Wir haben uns die allergrößte Mühe gegeben, die „Meine Zeit“ und somit Ihre Zeit mit den unterschiedlichsten Themen zu füllen.

Die Zusammenarbeit mit Betroffenen hilft uns bei jeder Ausgabe aufs Neue Themen zu finden, die Sie informieren, animieren, ablenken, erfreuen... sollen. Der Mix macht unser Magazin aus. Wenn auch Sie einmal an diesem Mix teilhaben möchten, schreiben Sie gerne an: info@klarigo.eu – vielleicht haben Sie einen Themenvorschlag, möchten interviewt werden oder haben andere gute Ideen? Wir freuen uns, wenn Sie mit uns in Kontakt treten!

In dieser Ausgabe finden Sie informative Artikel, leckere Rezepte, knifflige Rätsel, Sinnsprüche zum Innehalten und noch vieles mehr. Ganz besonders möchten wir Ihnen die beigelegten Postkarten ans Herz legen. Sagen Sie Ihren Lieben doch damit einfach mal Danke.

Es ist uns eine Freude, wenn wir Sie inspirieren und informieren können, um Ihr Leben ein wenig mehr so zu gestalten, wie Sie es sich wünschen.

VIEL FREUDE BEIM LESEN
Ihr Team von und klarigo

NOVARTIS

klarigo
Verlag für Patientenkommunikation OHG

Bärbel Ungen
Charlotta Kennings
Patricia Martin
Kim Zulauf

Es ist der Geist, der sich den Körper baut.

Friedrich Schiller

Ein Leben in Balance mit (metastasiertem) Brustkrebs – ein Herzensthema von FRAU MAMMA!

„Der Knoten in Ihrer Brust ist sehr wahrscheinlich nicht gutartig. Ich rede von einem Karzinom. Das ist Krebs! Bähm! Nachdem ich diesen Schock verdaut hatte, bin ich sehr schnell ins Tun gekommen. Ich hatte wahnsinnige Angst vor den Therapien und habe fieberhaft etwas gesucht, das mir hilft, den körperlichen und seelischen Nebenwirkungen entgegenzuwirken. In der Ayurveda-Sprechstunde der Berliner Charité wurde ich fündig."

„Als ich meine Diagnose 2011 erhielt, gab es keine komplementären Angebote für Brustkrebspatientinnen. Ich musste mir alles selbst erarbeiten. Zum Glück hatte ich als Yogalehrerin ausreichend Kenntnis über Anatomie und konnte so ein speziell auf meine Bedürfnisse abgestimmtes Übungsprogramm entwickeln. Auch mithilfe meiner regelmäßigen Meditationspraxis gelang es mir, meine Ängste in den Griff zu bekommen und vor allem, die neue Lebenssituation anzunehmen."

Das ist Krebs! **Bähm!**

„Das Tolle an unseren Methoden ist, dass sie zu jedem Zeitpunkt der Therapien funktionieren und einen Nutzen bringen"

weiterlesen

Beeindruckt von der unterstützenden Wirkung der indischen Methoden machte die gelernte Fernsehredakteurin eine Ausbildung in Ayurveda-Medizin. „Zuerst ging es mir nur darum, selbst tiefer in die Materie einzutauchen. Doch schon sehr bald fragte ich mich: Hey. Warum das ganze Wissen für dich behalten? Andere Frauen sollen auch was davon haben!“ Die Idee von FRAU MAMMA war geboren. Ein Ayurveda- und Yogaprogramm speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Brustkrebspatientinnen. Als Partnerin fand Carmen die Yoga- und Krebstrainerin Stefanie Ebenfeld. Stefanie ist seit 2014 metastasiert erkrankt und schon seit vielen Jahren als Yogatrainerin und Patientenvertreterin aktiv.

Unter dem Namen MAMMA KARMA OM bieten sie ihr Wissen komprimiert in Retreats von 1–5 Tagen an. „Wir wollten einen Raum schaffen, in dem Frauen in ähnlicher Situation zusammenkommen und sich neben dem vielen Input auch austauschen können. Es gibt mittlerweile viele wunderbare online-Angebote für Frauen mit Brustkrebs. Wir bieten bewusst die Retreats als Präsenz-Veranstaltung an, weil wir davon überzeugt sind, dass die gegenseitige Unterstützung uns Frauen zusätzlich stärkt. Beim gemeinsamen Ausprobieren von Yogaübungen, Massagen und ayurvedischen Tagesritualen kommt man sich auf einer anderen Ebene näher, darf zusammen lachen oder etwas auch völlig unpraktikabel finden.“

„Unsere Motivation ist, dass wir uns für Frauen in einer ähnlichen Situation wünschen, dass sie auch die positiven Erfahrungen machen, die wir gemacht haben, aber auf ihre eigene Art und Weise. Sie sollen nicht das kopieren, was uns geholfen hat, sondern für sich selbst herausfinden, was ihnen gut tut. Dafür bieten wir ihnen einen bunten Strauß an unterschiedlichen Methoden. Sie sind nicht allein, sie müssen die Krankheit nicht alleine wuppen. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie man Körper und Geist stärken und unterstützen kann und so seine Lebensqualität nachhaltig verbessert, selbst unter einer Chemotherapie. Man kann mit unseren Methoden den Krebs oder die Nebenwirkungen seiner Therapien nicht wegzaubern, aber man kann dafür sorgen, dass man besser mit der Situation umgeht und Resilienz entwickelt – sowohl auf körperlicher wie auf geistiger Ebene.“

„Unsere Motivation ist, dass wir uns für Frauen in einer ähnlichen Situation wünschen, dass sie auch die positiven Erfahrungen machen, die wir gemacht haben, aber auf ihre eigene Art und Weise …"

„Das Tolle an unseren Methoden ist, dass sie zu jedem Zeitpunkt der Therapien funktionieren und einen Nutzen bringen. Schon vor Beginn der schulmedizinischen Therapien kann man Körper und Geist mit Ernährung, Meditation und angemessener Bewegung vorbereiten, wie bei einem Bootcamp stärken und es so Nebenwirkungen von Anfang an schwer machen. Und je eher man mit der ayurvedischen Schleimhautpflege beginnt, desto länger können diese zum Beispiel der Schädigung durch eine Chemotherapie standhalten und sind weniger anfällig für Entzündungen. Doch selbst wenn Chemo und Co. schon längst abgeschlossen sind, helfen zum Beispiel Yogaübungen, wieder Vertrauen in den Körper zu gewinnen und ein besseres Körpergefühl zu erlangen.“ Mittlerweile wurde der Nutzen von Yoga während der Brustkrebstherapie wissenschaftlich belegt, so dass die Empfehlung einer regelmäßigen Yogapraxis zur Linderung von Nebenwirkungen sogar in die offizielle Leitlinie zur komplementärmedizinischen Behandlung onkologischer Patienten aufgenommen wurde.

AYURVEDISCHE MORGENROUTINE: ÖLZIEHEN

Ölziehen ist ein Morgenritual, von dem vor allem Patientinnen unter Chemo- und Strahlentherapie profitieren. Am wirkvollsten ist Ölziehen am frühen Morgen, noch bevor du etwas gegessen oder getrunken hast. Bevor du mit dem Ölziehen beginnst, reinige deine Zunge mit einem Zungenschaber oder der Kante eines Teelöffels und entferne so eventuelle Beläge. Dann nimm 1 EL kalt gepresstes Sesam- oder natives Kokosöl in den Mund und bewege es in der gesamten Mundhöhle, ziehe es durch die Zahnzwischenräume etc.

Das Öl dringt so in die kleinsten Ritzen und schwer erreichbare Stellen, pflegt die Schleimhäute und bindet zusätzlich Bakterien. Als Anfänger beginnst du mit 5 Minuten, mit der Zeit und etwas Übung kannst du das tägliche Ritual auf 15–20 Minuten ausdehnen, damit es seine volle Wirkung entfaltet. Wichtig: Wenn du fertig bist, schlucke das Öl nicht runter, sondern spucke es in ein Taschentuch und entsorge es im Hausmüll. Im Anschluss kannst du wie gewohnt deine Zähne putzen.

Guter Nebeneffekt:
Ölziehen reduziert Mundgeruch und das Zahnfleisch wird besser durchblutet.

AYURVEDA-WASSER:

Ayurveda-Wasser ist über mindestens zehn Minuten gekochtes, noch warmes Wasser. Im Ayurveda ist eine Tasse warmes Wasser das Erste, was man am Morgen zu sich nimmt. Das warme Wasser weckt sanft deinen Verdauungstrakt und hilft im Körper, Schadstoffe abzutransportieren. Am besten machst du dir morgens eine große Kanne und trinkst sie über den Tag verteilt.

AYURVEDISCHER FRÜHSTÜCKSBREI:

Ghee oder Kokosöl erhitzen, Hitze reduzieren, Kurkuma, Zimt, Kardamom und Pfeffer hinzugeben und leicht anbraten.

Quinoa dazugeben, kurz mit anrösten, dann mit Milch oder Pflanzendrink ablöschen, kurz aufkochen lassen.

Hitze reduzieren und Quinoa ca. 15 Minuten quellen lassen, je nach Konsistenz ggfs. mehr Flüssigkeit dazugeben.

Mandelsplitter leicht anrösten und zur Seite stellen.

Apfel in Würfel schneiden und mit etwas Ghee oder Kokosöl andünsten.

Ahornsirup oder Agavensirup dazugeben, Äpfel karamellisieren lassen.

ZUTATEN

1–2 EL	Ghee oder Kokosöl
½ TL	Kurkuma, Zimt, Kardamom
1	Prise Pfeffer
100 g	Quinoa
200 ml	Milch oder Pflanzendrink
1–2 EL	Mandelsplitter
½	Apfel
1 EL	Ahornsirup oder Agavensirup

Genieße den Quinoabrei mit Mandeln und warmen Äpfeln als Topping. Dieses warme Frühstück regt sanft deine Verdauung an und hält lange satt.

Guten Appetit!

Meditation allgemein

Die Meditation schult unsere Achtsamkeit und lehrt uns, den Fokus auf das Objekt der Meditation, zum Beispiel den Atem zu lenken. Durch das stille Beobachten des Atems kann der Geist zur Ruhe kommen. Eine regelmäßige Meditationspraxis kann daher zur Entspannung beitragen und unser Gedankenkarussel beruhigen.

Stelle Klingel und Handy ab, damit du nicht gestört wirst. Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, auch ein Stuhl ist möglich. Atme natürlich durch die Nase ein und aus. Wenn du während einer Meditation abgelenkt wirst, durch Geräusche, Gedanken oder Gefühle, dann ist das normal. Kehre wieder zu deiner Meditation zurück. Stelle dir einen Wecker, wenn du nur eine bestimmte Zeit meditieren möchtest (5 Minuten reichen zu Beginn).

Atemmeditation

Sitze bequem, mit geschlossenen Augen und beobachte, wie dein Atem kommt und geht. Spüre den Atem an der Nasenspitze, am Brustkorb oder an deiner Bauchdecke. Bleibe mit deiner Achtsamkeit da, wo du den Atem am besten spüren kannst

Tanzmeditation

Lege deine Lieblingsmusik auf und tanze ganz locker, so wie es dir spontan gefällt. Spüre nach, wie sich deine Stimmung verändert hat.

Yoga allgemein

Mit gezielten Yogaübungen können wir viele Nebenwirkungen der Brustkrebsherapie positiv beeinflussen oder auch vermeiden. Wissenschaftlich erwiesen ist der positive Einfluss unter anderem auf Fatigue, Polyneuropathie, Lymphödem und Ängste.

Kläre deine körperlichen Voraussetzungen mit deinem behandelnden Arzt ab. Generell kannst du Yoga und Krebs-Kurse oder Personal-Trainings bei speziell ausgebildeten Trainern besuchen, sanfte Yin-Yoga-Stunden können gut geeignet sein. Höre achtsam auf die Signale deines Körpers. Manchmal ist weniger mehr. Dein Atem strömt durch die Nase ein und aus.

Katze und Kuh

Begib dich in den Vierfüßlerstand auf deine Matte, halte die Schultern stabil (ohne einzusinken), komme ausatmend in einen runden Katzenbuckel, einatmend lasse den unteren Rücken einsinken, dein Brustbein zieht nach vorne. Führe diesen Bewegungsablauf ein paarmal aus.

Fußwippe

Stehe mit stabilen Füßen hüftbreit. Hebe einatmend auf die Zehenspitzen und senke ausatmend wieder ab. Nimm gerne einatmend die Arme über die Seiten mit nach oben, so weit es angenehm möglich ist, und senke sie ausatmend wieder ab.

Stefanie Ebenfeld
Yoga- und Krebstrainerin

Carmen Schumacher

Ayurvedacoach, Netzwerkerin, Frauenbestärkerin, Fernsehjournalistin

frau.mamma

In den kleinsten Dingen zeigt die Natur ihre allergrößten Wunder

Carl von Lineé

Prinzessin uffm Bersch empfiehlt
INFLUENZERIN
TIPP

Instagram

Our.best.journey –

Christin Schilling

Instagram
https://www.instagram.com/our.best.journey/?hl=de

Christin ist glücklich verheiratet, Mutter einer kleinen Tochter namens Lia, von Beruf Krankenschwester. In der 31. Schwangerschaftswoche mit ihrer ungeborenen Tochter, gerade mal 29 Jahre jung, wird bei Christin ein triple-negativer Brustkrebs diagnostiziert. Noch während der Schwangerschaft startete eine erste Chemotherapie, anschließend eine beidseitige Brustabnahme mit Sofortaufbau und eine Tabletten-chemotherapie. Nur wenige Wochen nach Beendigung der Therapien wurde ein neuer Tumor gefunden. Diesmal mit der Diagnose Lungen-metastasen. Für Christin folgten erneute Operationen und eine Chemo-therapie in Kombination mit einer Immuntherapie. Seit Oktober 2020 gilt Christin als tumor- und metastasenfrei. Aufgrund zu starker Neben-wirkungen wurde die Chemotherapie 2021 abgesetzt und sie erhält an Therapie derzeit nur die Antikörpertherapie (= Immuntherapie).

Durch ihre berührenden Posts und Videos versteht Christin es, authentisch die Lebenssituation von Frauen mit einer fortgeschrittenen Brustkrebs-erkrankung zu erzählen. Auf ihrem Instagram-Account zeigt sie ungefiltert die unterschiedlichsten Facetten einer fortgeschrittenen Erkrankung. Sie berichtet über bürokratische Schwierigkeiten und setzt sich dafür ein, dass auch Frauen in der fortgeschrittenen Situation die Möglichkeit zu einer Reha erhalten. Mit ihrer Sicht und ihrem Engagement schenkt sie anderen Frauen Mut, Zuversicht und Hoffnung.

Akupressur

Sorgen Sie für sich selbst

Akupressur oder Akupunktmassage lindert Schmerzen. Bei dem alternativen Heilverfahren aus der ostasiatischen Medizin wird stumpfer Druck beispielsweise mit Daumen, Handballen oder Ellbogen auf definierte Stellen ausgeübt, auf die Körpermeridiane, durch die Lebensenergie fließt.

Bei manchen Menschen tritt sofort ein Effekt ein, andere brauchen mehrere Sitzungen.

Vor allem bei leichten Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen entfaltet die Akupressur ihre Wirkung.

MASSIERT WIRD MIT DER FINGERKUPPE VON DAUMEN, ZEIGEFINGER UND MITTELFINGER, AUCH DRÜCKEN, KNEIFEN UND KNETEN SIND TEIL DER AKUPRESSUR. TYPISCH IST EIN DRUCKGEFÜHL, ABER KEIN SCHMERZ.

Punkte zur Selbstakupressur bei ...

Verspannungen im Schulterbereich

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUCH HIER:

www.krebsinformationsdienst.de/leben/fatigue/fatigue-index.php

Der Reflexpunkt ist in der Handfläche unter dem kleinen Finger und dem Ringfinger zu finden. Etwa eine Minute wird der Punkt mit dem Daumen der anderen Hand massiert – auf beiden Seiten.

Müdigkeit

Jetzt darf es ein bisschen ziehen: Drücken Sie den Daumen der gegenüberliegenden Hand in die Mulde zwischen Daumen und Zeigefinger und halten Sie den Druck für etwa zwei Minuten.

Kopfschmerzen

Daumendrücken – erspüren Sie eine sensible Stelle an der Spitze des Daumens und massieren Sie diese mit dem andern Daumen. Nach einer Minute wird die Seite gewechselt und die Übung wiederholt.

Prinzessin uffm Bersch empfiehlt VEREIN TIPP

Verein: Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e. V.

AGO

Website
https://www.ago-online.de/leitlinien-empfehlungen/leitlinien-empfehlungen/kommission-mamma

Die AGO als eigenständige Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) und der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. (DKG) organisiert alle klinischen, wissenschaftlichen und organisatorischen Anliegen der gynäkologischen Onkologie. Unter anderem stellt sie ihre aktuellen Leitlinien und Empfehlungen zur Diagnostik und Therapie des frühen und fortgeschrittenen Mammakarzinoms zum Nachlesen auf der Website der AGO vor.
Die AGO möchte es Patientinnen durch die Bereitstellung von Inhalten auch in patientengerechter Sprache ermöglichen, die gleiche Informationsbasis wie ihr Ärzteteam zur Verfügung zu haben.

Ätherische Öle und Aromaöl-Mischungen als Unterstützung bei Nebenwirkungen während der Chemotherapie

Die Diagnose Krebs ist eine seelische Achterbahnfahrt, dazu noch eine Chemotherapie und/oder eine Operation. Oh je, wie soll ich das schaffen? Nicht jede Patientin reagiert gleich auf die Chemotherapie. Die meisten Patientinnen vertragen sie jedoch ganz gut. Bei Problemen vor oder während der Chemotherapie gibt es ätherische Öle oder Aromaöl-Mischungen, die wertvolle Hilfe geben können.

Gegen Übelkeit bei Punktion des Ports

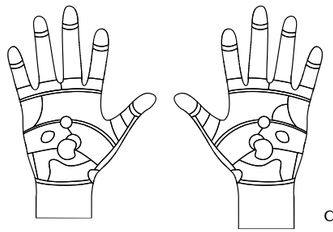
Es fängt schon bei der Punktion des Portes an. Hier wird einigen Patientinnen bei der Injektion der sterilen Kochsalzlösung übel. Ich gebe ihnen dann immer eine kleine Kompresse mit 1–2 Tropfen Zitronenöl zum Riechen oder lasse sie ein Kaugummi kauen oder ein Bonbon lutschen. Das hilft in der Regel sehr schnell.

Das hilft bei Chemotherapie

Gerade während der Chemotherapie mit EC (Epirubicin/Cyclophosphamid) leiden die Patientinnen unter Übelkeit und Erbrechen. Unterstützung bietet hier eine Fußeinreibung mit 10 ml fettem Pflanzenöl (z. B. Olivenöl) mit 2 Tropfen ätherischem Zitronenöl oder jeweils einem Tropfen ätherischem Zitronenöl und Ingweröl. Die Fußeinreibung wirkt über die Reflexzonen.

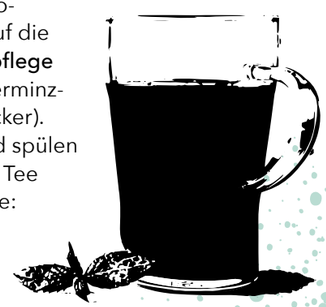
Ebenso hat sich **heißes Ingwerwasser** bewährt. Rezept siehe unten.

Eine **Akupressur** ist ebenfalls wirksam und jeder kann sie selbst einfach und schnell durchführen. Man drückt sanft den Punkt Pe6 für ca. 3 Minuten. Dieser Punkt ist leicht zu finden. Er liegt 3 Fingerbreit von der inneren Handgelenksfalte, ziemlich in der Mitte auf der Innenseite des Unterarms, zwischen den dort verlaufenden Sehnen.



Eine **Baucheinreibung** mit einer Aromaöl-Mischung aus je 2 Tropfen Anis, Fenchel, Kümmel und Lavendel fein in 50 ml Mandelöl bringt auch Linderung. Mit einer kleinen Menge dieser Mischung den Bauch im Uhrzeigersinn leicht einmassieren. Wer es mag, kann noch eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen oder ähnliches auf den Bauch legen.

Wer möchte, kann sich ein **Pfefferminzhydrolat®-Spray** kaufen oder schenken lassen. Das Spray kann man sich ins Dekolleté oder auf die Unterarme aufsprühen. Es wirkt auch gleichzeitig kühlend. Wichtig ist bei den Hydrolaten darauf zu achten, dass sie ohne Alkohol sind, denn andernfalls kann es zu starkem Brennen kommen, zum Beispiel, wenn man eine kleine Hautverletzung hat.



Die Schleimhäute reagieren oft sehr sensibel auf die Chemotherapie, manchmal auch auf die Bestrahlung. Für die **Mundpflege** eignet sich eine Tasse Pfefferminztee mit ½ TL Xylit (Birkenzucker). Sie können damit den Mund spülen oder die Mischung auch als Tee trinken. Eine andere Variante: Mischen Sie 45 ml Mandelöl und 5 ml Sanddornfruchtfleischöl und lassen Sie täglich davon ½ –1 TL im Mund zergehen. Das Sanddornfruchtfleischöl kann die Zähne eventuell orange einfärben. Bei Problemen mit der **Nasenschleimhaut** können Sie diese mehrmals täglich mit Kokosöl einreiben. Für die **Intimpflege** bei trockener Schleimhaut eignet sich das Rosenhydrolat oder das Intimpflegehydrolat. Mit dem „Frauen-Granatapfelöl" oder der „Intimpflegecreme" können Sie die Schleimhaut zusätzlich pflegen.

Heißes Ingwerwasser

2 cm Bio-Ingwerwurzel schälen und in Stücke schneiden, mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.
Über den Tag verteilt trinken.

Aroma-Pflege

Aromaöl-Mischungen selbst gemacht

Man kann einzelne Mischungen auch selbst herstellen. Achten Sie dabei auf die Sauberkeit, Dosierung und die Haltbarkeit der einzelnen ätherischen Öle und fetten Pflanzenöle. Bitte nicht mehr Tropfen als angegeben verwenden, auch wenn man meint, es sei zu wenig ätherisches Öl. Die angegebenen Mengen sind ausreichend. Weniger ist oft mehr.

In Apotheken kann man sich auch Mischungen herstellen lassen. Bitte vorher den Preis erfragen! Oft bieten Apotheken auch fertige Aromaöl-Mischungen an wie zum Beispiel Lemongras-Ingwer-Öl® oder Fenchel-Kümmel-Öl®.

Unterstützung bei Fatigue

Bei chronischer Müdigkeit (Fatigue) hilft es, sich viel zu bewegen, auch wenn es nur kleine Strecken sind. Unterstützend wirkt hier zum Beispiel Rosmarinhydrolat®. Allerdings sollten Sie es nicht anwenden, wenn Sie unter Bluthockdruck leiden. Antriebssteigernd wirken folgende ätherischen Öle: Grapefruit, Orange, Zitrone, Rosengeranie oder Litsea, um nur eine kleine Auswahl zu nennen.

Sie können auch einen Riechstift verwenden (eine Plastikhülle mit einem Watteträger darin) und jeweils einen Tropfen Rosmarin ct cineol, Bergamotte, Zitrone und Zypresse darauf träufeln.

Eine andere Art der Unterstützung bietet eine Duftlampe. Hier gibt es folgende Motivationsmischung: 4 Tropfen Zirbelkiefernöl, 3 Tropfen Zitronenöl und 1 Tropfen Angelikawurzelöl. Alle ätherischen Öle zusammen mit etwas Wasser in die Duftlampe geben. Nach maximal 20 Minuten die Duftlampe wieder ausschalten. Bitte nicht dauerhaft benutzen. Sie können sie jedoch mehrmals täglich anschalten. Eine Alternative bietet das „Hallo-Wach-Öl®“, „Körperöl kräftigend®“ oder der „Motivationsduft®“.

Meine Literatur:
Klinikhandbuch Aromatherapie, D. Wabner, St. Theierl, 1. Auflage 2017, Verlag Systemische Medizin Aromapflege, Praktische Aromatherapie für den Pflegealltag, I. Stadelmann, 1. Auflage 2015, Stadelmann-Verlag

Aromatherapie für onkologische Patienten, Und plötzlich ist vieles anders, E. Zimmermann, S. Herber, Patientinnenratgeber, Y. Bonertz aromavita, Der begleitende Einsatz ätherischer Öle bei onkologischen Therapien

Hilfreich bei Hautproblemen durch Bestrahlung

Bei der Bestrahlung kommt es immer wieder zu Rötungen der Haut. Als schnelle Hilfe eignet sich ein Rosenhydrolat® oder das „Immortelle-Akut-Spray®“. Bitte eines ohne Alkohol nehmen. Das Spray kühlt die Haut und kann mehrmals täglich aufgesprüht werden. Es trocknet schnell. Es wirkt schmerzlindernd, juckreizstillend und entzündungshemmend. Klären Sie diese aber bitte vorher kurz mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab. Nach der Bestrahlung eignet sich für die Hautpflege das „Strahlenöl®“ oder die „Strahlenpflegecreme®“.

Bei Hand-Fuß-Syndrom (HFS)

Das Hand-Fuß-Syndrom bereitet einigen Patientinnen große Probleme. Ein Zucker-Öl-Peeling wirkt unterstützend. Geben Sie dafür 1–2 EL Zucker auf die Hand und mischen Sie 1–2 EL Olivenöl dazu. Wenn Sie dies mit einer Aromaöl-Mischung zusammenbringen möchten, mischen Sie 50 ml Mandelöl, 5 Tropfen Lemongras, 2 Tropfen Limette und 1 Tropfen Tonkabohne. Von dieser Mischung geben Sie 1 EL auf 1 EL Zucker und verreiben alles. Dieses Peeling eignet sich sowohl für die Hände als auch für die Füße. Es macht die Haut weich und geschmeidig.

Gegen Schlafstörungen

Bei Einschlafproblemen hat sich neben Lavendel auch Mandarine rot bewährt. Geben Sie dafür 1–2 Tropfen auf ein Papiertaschentuch und legen Sie dieses neben das Kopfkissen.

Und wenn noch eine OP ansteht

Bei manchen Patientinnen steht vor oder nach der Chemo eventuell noch eine Operation an. Sollten Sie danach Hämatome (blaue Flecken) entwickeln, eignet sich folgende Mischung: je 5 Tropfen Cistrose und Lavendel fein und 20 Tropfen Immortelle 10 % in Jojobawachs in 100 ml Mandelöl mischen. Zusätzlich können Sie auch das „Immortellenhydrolat®“ oder das „Immortelle-Akut-Spray®“ verwenden. Das Hydrolat wird auf die betroffene Stelle aufgesprüht. Im Anschluss können Sie noch die Ölmischung auftragen.

Als **Narbenpflege** eignet sich folgende Mischung: 10 ml Jojobawachs mit je 2 Tropfen Immortelle, Lavendel fein, Palmerosa. Diese Mischung kann man in einen Roll-on-Stift füllen und kann so die Narbe gleichzeitig auch massieren.

Nehmen Sie bei bekannten Allergien bitte immer Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Manuela Czech

Exam. Krankenschwester
Fachkraft für Palliativ Care und Onkologische Pflege
Aromaexpertin, Wickelexpertin
GOT (gynäkologisch-onkologische Tagesklinik)
Universitätsklinik Würzburg

Kürbiskern-Müsli-riegel *selbstgemacht*

gesund *snacken*

20 Riegel

100 g Kürbiskerne
100 g kernige Haferflocken
65 g Butter
60 g Honig
1 cm frische Ingwerwurzel
100 g gemischtes Müsli (z. B. mit Amaranth)
15 g Mehl
100 g getrocknete Beeren (z. B. Goji-Beeren)
20 g Schokoladentropfen
½ Eiweiß (Größe M)
Backpapier

Kerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Haferflocken ebenfalls rösten. Ingwer schälen und fein hacken. Beeren in kleine Stücke schneiden.

Butter schmelzen, mit Honig und Ingwer in einer großen Schüssel glatt rühren. Haferflocken, Müsli, Mehl, Kerne, Beeren und Schokolade hinzugeben und gut mischen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben

Müslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Zu einem Rechteck (L: 30 cm x B: 20 cm x H: 2 cm) formen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C) ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und druckfest ist. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann in 20 Riegel (à ca. 4 x 10 cm) schneiden

Wartezeit 30 Minuten

Das Leben ist zu kurz, um schlecht zu essen.

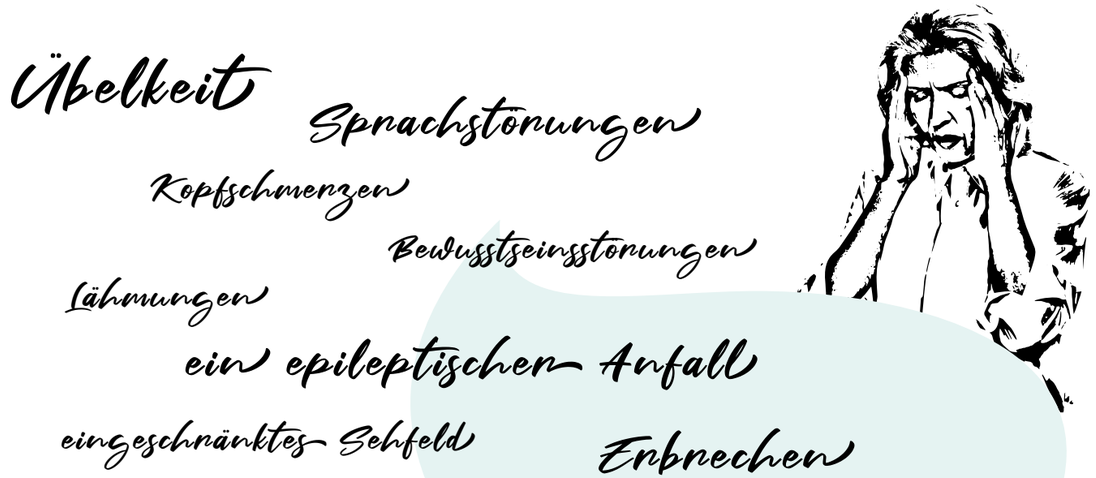
Volker Neufang

Hirnmetastasen:

Das macht der Brustkrebs im Hirn

Im Kopf, in den Gedanken, haben Brustkrebs-Betroffene ihr Mammakarzinom oft genug – warum aber breiten sich auch Metastasen in einigen Fällen im Gehirn aus? Bestimmte Symptome sind Warnzeichen für Metastasen im Bereich des Gehirns und Patientinnen, die an einer fortgeschrittenen Brustkrebserkrankung leiden, sollten diese mit ihrem Arzt besprechen. Gut zu wissen: An neuen Therapien wird intensiv geforscht.

Kopfschmerzen, Sprachstörungen oder andere Veränderungen sind Symptome, die hellhörig machen sollten: Sie können auf Hirnmetastasen hinweisen, auch psychische Veränderungen gehören dazu. Eine Magnetresonanztomografie (MRT) und eventuell eine Gewebeuntersuchung klären diesen Verdacht ab. Nach Lungenkrebs besteht bei Brustkrebs das zweitgrößte Risiko für Hirnmetastasen. Metastasen sind Tochtergeschwülste des ursprünglichen Krebs.[1] Über Blutgefäße und Lymphbahnen wandern Zellen, die sich vom Primärtumor gelöst haben, in andere Regionen des Körpers, siedeln sich dort an und bilden Metastasen, manchmal auch im Gehirn.[2]



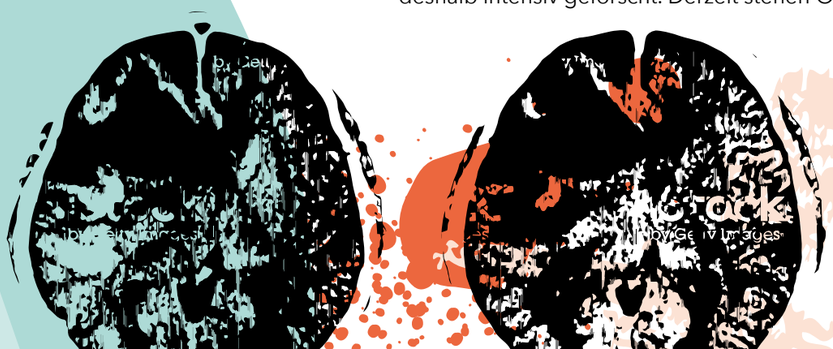
Bestimmte Symptome, Lage und Größe der einzelnen Metastasen haben miteinander zu tun.[2] Je nachdem, welche Symptome auftreten, sind diese ein erster Hinweis darauf, wo sich die Metastasen angesiedelt haben. Der Grund für diese Auffälligkeiten ist meist eine Ansammlung von Flüssigkeit rund um die Metastase. Da der Schädelknochen sich nicht ausdehnen kann, steigt der Hirndruck und löst typische Symptome aus.

Neue Therapien überwinden Schranken

Die Blut-Hirn-Schranke ist eigentlich ein Schutz für unser Körpersystem, eine Grenze zwischen Blut und Zentralnervensystem. Nur bestimmte Moleküle können diese dichte Zellschicht passieren; Schadstoffe, Krankheitserreger und Gifte müssen draußen bleiben. Doch manche Tumorzellen schaffen es trotzdem.

Allerdings erschwert der Mechanismus der Blut-Hirn-Schranke den Transport von Medikamenten in das Hirn und damit die Behandlung mit Krebsmedikamenten, beispielsweise durch klassische Chemotherapie. An zielgerichteten Therapien und Krebsmedikamenten, die diese Schranke überwinden, wird deshalb intensiv geforscht. Derzeit stehen Operation, Bestrahlung und systemische Therapie in der Behandlung zur Verfügung.

Vorbeugen lässt sich der Entstehung von Hirnmetastasen kaum oder gar nicht, da die Ursache im Primärtumor liegt, der streut.



weiterlesen

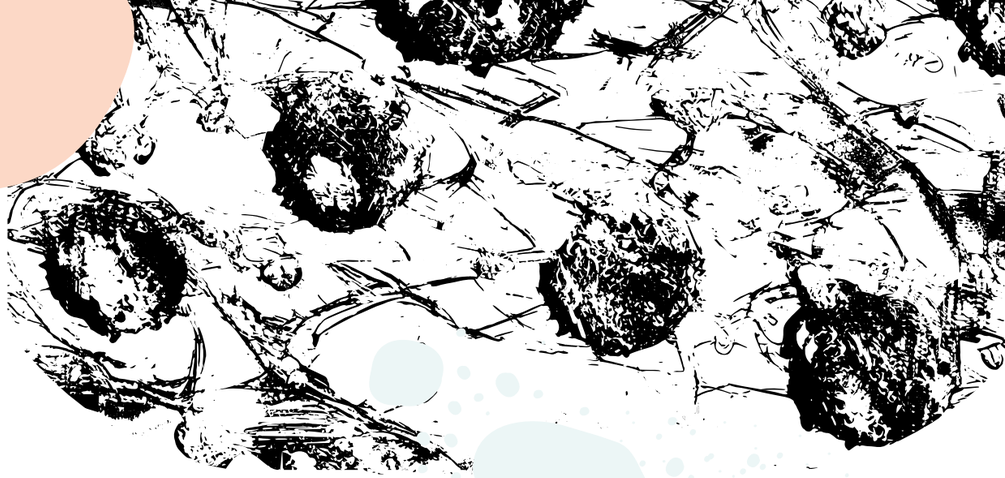
„Wir arbeiten gemeinsam international daran, besser zu verstehen, was diese Zellen ins Gehirn treibt“, betont Prof. Dr. med. Volkmar Müller vom Universitätsklinikum in Hamburg-Eppendorf,

Experte für metastasierten Brustkrebs. Er setzt große Hoffnungen auf Substanzen, die die Prognose bei metastasiertem HER2-postivem Brustkrebs entscheidend verbessern können. Das Augenmerk internationaler Studien liegt auf der Wirkung von Stoffen in der Kombination von Chemotherapie, Strahlentherapie und Operation.

Perspektiven in der Forschung

„Ziel, Wunsch und Idee muss natürlich sein, die Metastasierung zu verhindern, bessere Ansätze zu finden, nicht nur Metastasen im Körper besser zu behandeln, sondern auch Metastasen im Gehirn vorzubeugen und natürlich gezielt zu behandeln.“

Therapie und Vorbeugung müssen sich verbessern, das ist sein Anspruch, den er im Interview mit Brustkrebs Deutschland formuliert.[3]



RISIKO-FAKTOREN ALS AUSLÖSER

Warum und wann ein Tumor streut, ist nicht geklärt, speziell beim Brustkrebs können solche Fernmetastasen noch Jahre nach der Diagnose des ursprünglichen Tumors auftreten.[1] Doch es gibt bestimmte Risikofaktoren, die das Entstehen von Hirnmetastasen begünstigen. Ist der ursprüngliche Tumor HER2-positiv oder triple-negativ, steigt die Wahrscheinlichkeit.[4]

Schon jetzt stehen Medikamente zur Verfügung, die sowohl auf den Primärtumor wirken als auch die Blut-Hirn-Schranke überwinden können, um gegen Hirnmetastasen zu kämpfen. In Studien werden zielgerichtete Therapien, Immuntherapien und Antihormontherapien erforscht, um neben Bestrahlung und Operation auch medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten bei Hirnmetastasen zu entwickeln.

Bei Brustkrebs Deutschland e. V. finden Sie weitere Informationen

https://www.youtube.com/watch?v=DjPaY9BsqPM

https://www.youtube.com/watch?v=GPeIBc_m2Kc&list=PLr5uX-8dU7rnUGFMrpbVCas-idcYJQSfo_&index=15

Prof. Dr. med.
Volkmar Müller

Stellvertretender Klinikdirektor Universitätsklinikum in Hamburg-Eppendorf

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Palliativmedizin

Medikamentöse Tumortherapie

1. https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/was-ist-brustkrebs.php
2. https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/hirntumor/hirnmetastasen.html
3. Interview: https://www.youtube.com/watch?v=GPeIBc_m2Kc&list=PLr5uX8dU7rnUGFMrpbVCas-idcYJQSfo_&index=15
4. Interview Prof. Park-Simon, Prof. Lüftner (Brustkrebs Deutschland) https://www.youtube.com/watch?v=upQlvLj0VD4

Ernährung bei Krebs

Tipps für den Einkauf

So frisch wie möglich

Knackig, leuchtend, frisch – so sollte Obst und Gemüse aussehen, wenn Sie es in Ihren Einkaufswagen legen. Eine Grundvoraussetzung für jede Menge gesunder Inhaltsstoffe und guten Geschmack. Kaufen Sie möglichst kein vorgeschnittenes Obst oder Gemüse. Es verdirbt schneller, verliert die Vitamine und Bakterien fühlen sich in der feuchten Umgebung einer Plastiktüte besonders wohl.

Aus der Region

Den Bauern um die Ecke kennen Sie noch nicht? Halten Sie Ausschau nach Verkaufsständen am Feldrand oder gehen Sie direkt auf den Markt. Im Angebot sind regional angebautes Obst und Gemüse, manchmal auch Fleisch und Eier aus eigener Tierhaltung. Kurze Transportwege sorgen für eine ausgewogene Ökobilanz, reif geerntete Früchte für besten Geschmack und hohe Nährstoffwerte.

Saisonal Einkaufen

Wir sind schon lange daran gewöhnt, zu jeder Jahreszeit ein reichhaltiges Angebot an Gemüse, Salaten oder Obst im Supermarkt präsentiert zu bekommen. Aber Sie müssen häufiger bei Obst und Gemüse aus der Saison zugreifen. Zum einen schmeckt dieses meist besser, enthält aber auch mehr Nährstoffe.

Frisch von A nach B

Transportieren Sie eingekaufte, verderbliche Lebensmittel in Kühltaschen.

!

Weitere Informationen:
https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/

Lagerung

- Lagern Sie grundsätzlich leicht verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank. Die Fächer in Ihrem Kühlschrank haben unterschiedliche Temperaturen. Daher gehören:
  - Gemüse und Obst in das Gemüsefach (Südfrüchte oder Tomaten lieber draußen lassen).
  - Fleisch, Wurst, Fisch, schnellverderbliche Ware in das Fach darüber.
  - Milchprodukte in das mittlere Fach.
  - Länger haltbare Lebensmittel in das oberste Fach.
  - Butter, Eier, angebrochene Flaschen mit Soße/Marinade in die Tür.
- Wenn von Ihrer Mahlzeit etwas übrig ist, dann füllen Sie es gleich in ein gut verschließbares Behältnis um und stellen es in den Kühlschrank – auch wenn das Essen noch warm ist!

Weitere Informationen:
https://www.was-essen-bei-krebs.de/2020/04/03/richtige-lagerung-von-lebensmittelvorraeten/

Zubereitung

Bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten steht für Sie als Krebspatientin nicht nur Geschmack und Nahrhaftigkeit der Speisen im Vordergrund, sondern auch die Vermeidung von Infektionen. Diese können durch Bakterien, Schimmelpilze oder andere Keime auf Lebensmitteln, Verpackungen oder Küchenutensilien entstehen.

ACHTEN SIE DAHER BEI DER ZUBEREITUNG IHRER SPEISEN DARAUF, DASS SIE:

- Fleisch, Fisch, Eier oder auch Meeresfrüchte gut erhitzen bzw. durchbraten.
- auch Essensreste beim Wiederaufwärmen gut erhitzen.
- Obst, Gemüse oder Salat gründlich unter fließendem Wasser waschen.
- Gefrorenes nur im Kühlschrank auftauen lassen. Bei Zimmertemperatur aufgetaute Lebensmittel können Keime enthalten.
- aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren, weil diese keimbelastet sein können.
- immer dasselbe Messer für das Schneiden von Fleisch oder Fisch nehmen, ein anderes für Gemüse oder Obst.
- Messer, Schneidebretter, Vorratsdosen etc. bei hohen Temperaturen in der Spülmaschine reinigen.

Weitere Informationen:
https://www.was-essen-bei-krebs.de/2020/04/09/lebensmittel-und-kuechenhygiene/

„Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu leihen vermag.“

Wilhelm von Humboldt

Viel Spaß beim Suchen

Im Buchstabengitter sind 13 verborgene Worte zu finden – rund um das Thema Körperwahrnehmung. Die gesuchten Wörter können senkrecht oder waagerecht im Buchstabensalat versteckt sein. Sie können vorwärts sowie rückwärts geschrieben sein.

A	K	A	S	E	M	K	A	Y	L	N	I	L	A	I	C
F	H	B	E	W	U	S	S	T	S	E	I	N	F	A	S
Ö	U	B	N	Y	T	F	Q	E	N	V	E	F	U	C	Ü
B	R	S	S	W	I	G	S	N	S	C	X	Ü	W	A	H
U	B	S	I	U	G	L	C	O	I	A	P	R	G	U	U
Z	F	C	B	E	D	Ü	R	F	N	I	S	S	E	W	Y
M	E	H	E	E	Q	C	N	A	N	S	S	O	F	F	C
A	J	F	L	R	Ä	K	E	S	E	U	R	R	Ü	R	E
H	K	Z	A	H	Q	O	K	U	N	I	M	G	H	P	R
C	M	U	S	P	I	E	G	E	L	N	G	E	L	E	B
S	A	R	C	A	N	F	R	A	O	K	S	M	L	H	O
U	A	C	H	T	S	A	M	K	E	I	T	R	P	E	L
I	C	K	A	S	T	E	T	L	E	Y	O	W	I	I	N
G	W	D	M	Z	A	F	B	J	R	Ä	L	R	F	E	T
M	A	E	P	O	R	I	C	T	E	B	Z	I	V	G	E
H	L	O	S	L	K	E	R	S	M	A	T	Q	S	G	Ä

Achtsamkeit | Bedürfnisse | Bewusstsein | Gefühl | Glück | Fürsorge | Mutig | Scham | Sensibel | Sinne | Spiegel | Stark | Stolz

So entstand das Herzensprojekt der Brustkrebs-Expertin Professor Dr. Pia Wülfing

Es ist ein Herzensprojekt: PINK! Aktiv gegen Brustkrebs. Prof. Dr. Pia Wülfing arbeitet seit 20 Jahren als Gynäkologin in Kliniken. Sie hat ihr Wissen gemeinsam mit weiteren Experten gebündelt und auf der Online-Plattform PINK! zusammengestellt, um Frauen mit der Diagnose Brustkrebs online mit allen relevanten Informationen zu versorgen, statt sie zu verunsichern. Das digitale Angebot aus der Onkologie ergänzt die Arzt-Patientinnenbeziehung, ersetzt sie aber nicht. Die Gründerin von PINK!, die Gynäkologin Prof. Dr. Pia Wülfing erklärt ihr Projekt.

Was kann und will die Plattform PINK?

Prof. Dr. Wülfing: PINK! Aktiv gegen Brustkrebs ist eine ärztlich geführte Online-Plattform für Patientinnen mit Brustkrebs. PINK! will mit der Website pink-brustkrebs.de voller Informationen zum Thema Brustkrebs, der Coaching-App „PINK! Coach", Webinaren und dem psychoonkologischen Online-Kurs die Versorgung der Betroffenen verbessern, ihre Souveränität stärken und die Patientinnen durch „Hilfe zur Selbsthilfe" anleiten, selbst aktiv zu werden.

Warum braucht es dieses Angebot? Was waren die Gründe, PINK! zu gründen?

Prof. Dr. Wülfing: PINK! will genau an den Punkten helfen und unterstützen, wo aufgrund der Abläufe und Zwänge den Ärzten und dem medizinischen Personal im Alltag die Zeit fehlt. Die Diagnose wirft wohl bei allen Patientinnen unzählige Fragen auf. Und es ist bekannt, dass informierte Patientinnen besser mit ihren Therapien leben und mit ihren Nebenwirkungen umgehen können. Da trotz des großen Engagements in Kliniken und Praxen oft viele Fragen der Patientinnen und Angehörigen offenbleiben oder nicht in der Tiefe und Häufigkeit beantwortet werden können, die dem Bedürfnis der Patientinnen entsprächen, suchen die Betroffenen selbst nach Antworten, oft im Internet. Dabei sind aber die meisten Quellen und Ratgeber entweder nicht ausreichend fachlich kompetent oder nicht verständlich, umfassend und empathisch genug aufbereitet. So führt das Googeln dann häufig nur zu noch mehr Fragen und zu Desinformation.

Daraus ist die Idee zu PINK! entstanden. Als Corona-Risikopatientin musste ich im März 2020 in den unbezahlten Urlaub gehen – und hatte erstmals seit vielen Jahren Zeit. Um etwas Sinnvolles zu tun und weiter im Bereich Mammakarzinom aktiv zu bleiben, habe ich die Zeit für ein Projekt genutzt, das neben der ärztlichen Routine zeitlich niemals möglich gewesen wäre: PINK!

Die Plattform von PINK! bietet mehrere Komponenten und wird von einer Coaching-App ergänzt. Wie unterstützen Website und App Brustkrebs-Patientinnen?

Prof. Dr. Wülfing: Die Website www.pink-brustkrebs.de bietet Patientinnen vielfältige Informationen zu allen denkbaren medizinischen, psychologischen und organisatorischen Fragen. Von der Diagnose über die Therapie bis zur Nachsorge. In Form von Videos, Podcasts und Texten können Betroffene und ihre Angehörigen diese Informationen in Ruhe nachlesen, anhören oder anschauen. Alle Beiträge entsprechen den aktuellen Leitlinien. Die Nutzung der Website ist kostenfrei, komplett unabhängig von der pharmazeutischen Industrie und frei von Werbung.

Ergänzend zur Website hat das Team die Coaching-App „PINK! Coach" entwickelt, die seit Sommer diesen Jahres Brustkrebspatientinnen auf Rezept verordnet werden kann, so dass diese sie kostenfrei nutzen können. Die App begleitet als „digitaler Coach" Patientinnen und motiviert sie Tag für Tag mit personalisierten Zielen, gesund zu essen, sich zu bewegen und achtsam zu sein. Man weiß, dass Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit bei Brustkrebs wirklich wichtig sind. Studien haben gezeigt, dass man durch so ein bewusst gesundes Verhalten die verschiedenen Therapien besser verträgt und sogar den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen kann. Die App soll Patientinnen deshalb Tag für Tag „coachen", sich mehr zu bewegen, gesund zu essen und etwas achtsamer zu sein.

weiterlesen

Ziele aus den drei Bereichen:

Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit

Wie macht das die Coaching-App konkret und individuell für jede Frau?

Prof. Dr. Wülfing: Damit das gelingt, schlägt PINK! Coach der Nutzerin jeden Tag mehrere auch im Alltag zeitlich gut umsetzbare Ziele aus den drei Bereichen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit vor. Natürlich berücksichtigt die App, wie alt die Patientin ist, ob sie zum Beispiel aktuell in der Chemotherapie ist oder welche Brustkrebsmedikamente sie bekommt. Und die App fragt morgens nach, wie es der Nutzerin gerade aktuell geht, damit die Tagesziele auch realistisch sind …

Damit die Betroffenen sich Schritt für Schritt im Alltag mehr bewegen, wird die App zum Beispiel an den Schrittzähler des Smartphones angeschlossen. Denn ein Ziel ist, dass Patientinnen bewusst mehr zu Fuß erledigen. Man kann aber auch alle anderen sportlichen Aktivitäten angeben, so dass sie bei der Berechnung des Kalorienverbrauchs berücksichtigt werden.

Neben Ausdauersport sind für Brustkrebspatientinnen auch Kraft- und Dehnübungen wichtig. Zu diesen Themen erhalten die Nutzerinnen regelmäßig individuell passende Vorschläge in Form von anleitenden Videos. Auch Übungen, die die Neben- und Nachwirkungen von (Chemo-)Therapien lindern, werden vorgeschlagen. Diese Übungen wurden von dem Experten für Sport & Krebs, Prof. Baumann von der Uniklinik Köln, ganz gezielt für Brustkrebs-Patientinnen und deren Bedürfnisse ausgewählt.

Braucht man Vorkenntnisse, um die App zu nutzen?

Prof. Dr. Wülfing: Nein. Die App bietet beispielsweise auch eine Einführung in Yoga mit sechs im Kontext von Brustkrebs sinnvollen Einheiten – zum Mitmachen. Diese Yoga-Kurse sind vor allem für diejenigen Patientinnen gedacht, die vielleicht noch keine Yoga-Profis sind, aber gerne Yoga ausprobieren wollen.

Im Bereich Ernährung schlägt „PINK! Coach" praktische Tipps für gesundes Essen und Trinken vor und der PINK!-Ernährungsexperte Prof. Smollich aus der Uni Lübeck klärt so manchen Ernährungs- und Diätenmythos im Zusammenhang mit Krebs auf und erklärt auch, welche Ernährung bei Nebenwirkungen sinnvoll ist. Außerdem stehen mehr als 1000 gesunde und mit wenig Zeitaufwand zu kochende Rezepte inklusive Einkaufslisten in der App zur Verfügung.

Für wen ist die App geeignet?

Prof. Dr. Wülfing: Die App-Nutzung ist altersunabhängig. Die App „PINK! Coach" ist für alle Altersgruppen geeignet und explizit nicht nur für jüngere Frauen konzipiert. Die aktuell älteste und sehr begeisterte Nutzerin ist 89 Jahre alt. Die einzige Voraussetzung für die Nutzung ist der Besitz eines Smartphones. Die Bedienung der App ist so intuitiv, dass keine Voraussetzungen oder Kenntnisse erfüllt sein müssen. Dies gilt auch für die Inhalte der App: Sie werden auf das Alter, die Therapie und den Zustand der Nutzerin abgestimmt.

Was macht PINK! zum Rundum-Komplett-Angebot?

Prof. Dr. Wülfing: Das Thema mentale Gesundheit ist oft noch unterschätzt, aber bei Brustkrebs ebenfalls wichtig. Daher hat PINK! mit dem Neurowissenschaftler Dr. Boris Bornemann drei Kurse mit insgesamt 28 Audiomodulen zu den Themen Angst, Achtsamkeit und Schlaf zusammengestellt, durch die Patientinnen mithilfe der täglichen Ziele geführt werden.

In der großen Infothek der App sind alle Inhalte zu den Themen Bewegung, Ernährung und Geist übersichtlich sortiert. So können Nutzerinnen der App alle Texte jederzeit nachlesen, Experten-Videos noch einmal ansehen oder in dem Fundus der Rezepte stöbern und sich ganz praktisch auch unterwegs schnell einen für die geplante Personenzahl passenden Einkaufszettel auf ihrem Smartphone erstellen. Bei Nebenwirkungen der Medikamente oder anderen Beschwerden versucht PINK! diese mithilfe des Nebenwirkungs-Chatbots einzuordnen und praktische Hilfe zu bieten.

Ist die Nutzung der App kostenlos?

Prof. Dr. Wülfing: Digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGA sind Medizinprodukte, deren Hauptfunktion wesentlich auf digitalen Technologien beruht, und die von den Krankenkassen erstattet werden. Dazu gehört auch die App „PINK! Coach". Die Behörde (BfArM), die die DiGAs prüft, stellt dabei hohe Anforderungen an Datensicherheit und Datenschutz. Außerdem muss ein medizinischer Nutzen nachgewiesen werden. Das ist so, als ob ein neues Medikament auf den Markt kommt. Die App wird vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) buchstäblich auf Herz und Nieren geprüft. Für „PINK! Coach" sind diese Hürden nun genommen. Damit übernehmen alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Patientinnen. Jeder Arzt kann die App verschreiben, zum Beispiel Gynäkologe, Onkologe oder Hausarzt. Mit einem Rezept erhält die Patientin einen Freischaltcode von ihrer Krankenkasse. Sie kann die App laden und nach Eingabe des Codes kostenfrei nutzen.

Pink

Prof. Dr. Pia Wülfing hat PINK gegründet. Sie ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und seit über 20 Jahren klinisch und wissenschaftlich auf das Thema Brustkrebs spezialisiert. Prof. Wülfing hat zunächst das Brustzentrum an der Universitätsfrauenklinik Münster mit aufgebaut und dann 10 Jahre die Onkologie in einem der größten deutschen Brustzentren in Hamburg geleitet.

Prof. Dr. med.
Pia Wülfing

Giftausleitungstee

begleitend zur Chemotherapie

Dieser Tee begleitet Sie durch die schwere Zeit. Er schmeckt gut, Sie können ihn sich in jeder Apotheke mischen lassen und er ist nicht teuer.

Bitte beachten Sie aber eventuelle Allergien und sprechen Sie bei Nierenproblemen mit Ihrem Arzt!

Rezept:

- Brennnessel
- Birkenblätter
- Hagebutten
- Löwenzahn
- Pfefferminzblätter
- Holunderblüten
- Scharfgarbe

Zu gleichen Teilen in der Apotheke mischen lassen.

Dies ist ein Rezept-Tipp von Brustkrebs Deutschland. Viele gute Tipps und andere wertvolle Informationen finden Sie auf der Website des Vereins.

Brustkrebs Deutschland e.V.
Prognose Leben

unabhängig seit 2003

Weitere Informationen:
https://brustkrebsdeutschland.de

Dosierung:

1 gehäufter Teelöffel auf 2 Tassen, ca. 4 Minuten ziehen lassen
Während der Chemo: 2–3 Tassen pro Tag (maximal 1 Liter pro Tag)
Danach: alle 1–2 Tage eine Tasse

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

„Jede schwierige Situation, die du jetzt meisterst, bleibt dir in der Zukunft erspart."

Dalai Lama

Franziska Ballow-Dittmann

60 Jahre

Sturkopf und Glücksmomente statt Resignation: *„Den Krebs ist die ganze Zeit da"*

Wenn Franziska Ballow-Dittmann Geschichten von Brustkrebserstdiagnosen mit guten Heilungschancen hört, freut sie sich. Sie ist 60 Jahre alt, sprüht vor Lebensmut und lebt seit 2012 selbst mit Brustkrebs. Ihre Erstdiagnose kam mit voller Wucht in ihr Leben gerauscht. Franziska Ballow-Dittmann hält aber mit ihrem nüchternen Dickkopf dagegen und verblüfft damit ihr Umfeld, auch unsere Reporterin Babette Braun.

Es waren schon Wirbel total vom Krebs zerfressen.

VOR DEINER ERSTDIAGNOSE HATTEST DU SCHMERZEN IM ARM, AM ENDE WAR ES ABER BRUSTKREBS.

Ja, weil der Brustkrebs schon in die Wirbelsäule gestreut hatte, dadurch hat er diese Schmerzen im Arm verursacht. Ich konnte nicht mehr arbeiten. Wenn mich nicht ein Orthopäde doch mal zum MRT geschickt hätte, hätte die Entdeckung wahrscheinlich noch länger gedauert.

WAS WAR DANN AUF DEM MRT ZU SEHEN?

Es waren schon Wirbel total vom Krebs zerfressen. Ich musste sofort operiert werden und bekam einen Fixator, also eine Stabilisierung für die Wirbelsäule. Die Diagnose hat mich getroffen wie ein ICE in voller Fahrt. Ich war wie betäubt. Heute weiß ich aber, dass man nicht gleich verzweifeln muss, wenn man eine Krebs-Diagnose bekommt. Heutzutage gibt es, toi, toi, toi, so viele gute Therapieansätze, dass man mit dieser Krankheit mehr als zehn oder sogar 15 Jahre und länger überleben kann.

DER THERAPIEANSATZ FÜR DICH WAR DAMALS EINE MEDIKAMENTÖSE BEGLEITUNG. DU HAST DADURCH ERST MAL DREI JAHRE NACH DER ERSTEN BEHANDLUNG RUHE GEHABT. ES FOLGTE ALLERDINGS DIE ZWEITE ETAPPE DEINER ERKRANKUNG.

Mit befallenen Lymphknoten, die mir dann Probleme im Thoraxbereich und in der Achsel bereitet haben. Seitdem bin ich eigentlich ununterbrochen in Behandlung. Das ist kein Auf und Ab, bei dem man denkt, der Krebs ist weg und dann kommt er wieder, der ist die ganze Zeit da. Seit 2015.

WOHER KOMMT BEI DIR DER MUT UND DIE KRAFT MIT DEINER KRANKHEIT UMZUGEHEN?

Das weiß ich gar nicht. Das ist vielleicht reiner Sturkopf, dass ich sage, ich möchte dem Krebs so lange die Stirn bieten, wie es geht. Ich möchte nicht zulassen, dass diese Krankheit gegen mich gewinnt, dass sie stärker ist als ich. Irgendwann wird sie mich kriegen. Aber solange es geht, werde ich mich dagegenstellen. Es ist reine Sturheit, glaube ich.

DU LÄSST DICH UNTERSTÜTZEN, ZUM BEISPIEL VON EINER OBERÄRZTIN, DIE DICH VON ANFANG AN BEGLEITET. DIE TRIFFST DU UNTER ANDEREM IN DER ONKOLOGISCHEN TAGESKLINIK, IN DIE DU GEHST. WAS KANN SIE FÜR DICH TUN, DAMIT DU DICH UNTERSTÜTZT FÜHLST?

Wenn ich eine Frage habe, wird mir die immer gleich beantwortet. Ich kann sie jederzeit ansprechen, wenn ich sie sehe. Manche Ärztinnen oder Ärzte wollen das vielleicht nicht so gerne, aber bei ihr ist das anders. Ich denke, das ist ein Vertrauensverhältnis. Ich schätze sie als sehr nette und kompetente Ärztin. Sie muntert mich immer auf, wenn ich mal so eine Phase habe, in der ich denke: „Ach Gott, gibt es denn noch irgendwas, jetzt so nach elf, zwölf Jahren deiner Therapie?" Sie sagt dann: „Machen Sie sich mal keinen Kopf. Wir haben immer noch was im Schränkchen." Und das hilft mir.

Und das hilft mir.

weiterlesen

DU SORGST ALSO DAFÜR, DASS DU ZUWENDUNG BEKOMMST. DU SUCHST DIR LEUTE, DIE DICH UNTERSTÜTZEN UND DIR MUT MACHEN. WIE MACHST DU DAS?

Ich habe ja inzwischen einen größeren Bekanntenkreis mit Erkrankten. Wenn etwas sein sollte, dann frage ich die: „Wie war das bei dir?" oder „Was wurde bei dir gemacht?" oder so. Wenn ich zum Beispiel dieses Fatigue-Syndrom habe, dann muss ich nicht viel sagen. Die wissen was gemeint ist, wenn man schreibt: „Heute habe ich wieder so einen Tag, da könnte ich den ganzen Tag auf dem Sofa liegen." Dann kriegt man Zuspruch wie „Ja, das kenne ich". Oder bei bestimmten Schmerzen erhält man Tipps für Wadenwickel oder Leberwickel oder Yoga-Einheiten.

UNTERSTÜTZUNG ZULASSEN UND ANFRAGEN IST FÜR EIN MUTIGES UND GLÜCKENDES LEBEN MIT DER KRANKHEIT WOHL EIN WICHTIGER PUNKT, VOR ALLEM IN BEZUG AUF NICHTBETROFFENE.

Genau. Über mir im Haus wohnt eine Bekannte, wir kennen uns schon 25 Jahre. Wenn ich irgendwelche Probleme hätte, käme sie gleich runter. Wir würden Kaffee trinken und darüber sprechen. Ich könnte sie bitten, dass sie meinen Müll mit runternimmt und solche Sachen. Zwei Häuser weiter wohnt eine andere Bekannte, die würde ebenfalls gleich kommen. Meine Söhne wohnen hier am Ort und können helfen. Meine Tochter über Telefon und WhatsApp, es gibt viele Möglichkeiten.

HAT DIR SOCIAL MEDIA IN DEN LETZTEN ZEHN JAHREN WEITERE MUT-QUELLEN ERÖFFNET?

Ja, es gibt eine ganz andere Form von Kontakt durch Social Media zu anderen Betroffenen. Ob das ein Forum ist oder Selbsthilfe-Online-Treffen über Zoom. Man erreicht viele, viele, viele Personen über Social Media. Ich finde, das ist eine Bereicherung.

IST DAS SO ETWAS WIE EIN KLEINER GLÜCKSMOMENT?

Glücksmoment trifft es gut. Wenn wir zum Beispiel „online Selbsthilfe" haben, freue ich mich, Leute zu sehen, die ich auch persönlich kenne. Wenn man dann merkt, dass es denen gut geht - dann sind das kleine Glücksmomente. Das ist ein schönes Wort. Glücksmomente. Ja.

DU GIBST EBENFALLS ANDEREN UNTERSTÜTZUNG, ZUM BEISPIEL IN EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Auch die habe ich selbst erst durch jemand anderen gefunden. Eine Mitpatientin hat mir die Gruppe empfohlen. Ich dachte mir „Okay, gucke ich mir an." Dann bin ich geblieben, und mittlerweile organisiere ich die Gruppe. Mir hilft das selbst. Ach ja, bei einem Projekt der „Frauenselbsthilfe Krebs " (FSH) habe ich mich einige Jahre engagiert, der NetzwerkStatt Krebs (NWSK). Jetzt, nach Projektende wurde die Gruppe in „Netzwerk FSH Onliner" umbenannt und ist in den Social Media zu finden.

WAS NIMMST DU AUS DEINER SELBSTHILFEARBEIT DENN MIT?

Die Gespräche mit anderen und die anderen Frauen aus der Gruppe. Man muss da eben nicht immer alles erklären. Zum großen Teil sind die Frauen dort aber mittlerweile über die kritischen fünf Jahre hinaus, das heißt sie haben seitdem kein Rezidiv. Ich freue mich für sie, dass sie das schaffen. Manchmal beneide ich sie auch ein bisschen, weil sie wieder Sachen machen können, die ich jetzt einfach nicht mehr machen kann. Aber eigentlich gibt mir das positive Energie.

WENN ICH DAS SO BETRACHTE, DIE BEKANNTE IN DEINEM HAUS, DEINE KINDER, DEINE ÄRZTIN, DEINE SELBSTHILFEGRUPPE. DAS KLINGT NACH WIND UNTER DEN FLÜGELN, DER DICH TRÄGT.

Genau das ist es. Ja.

SO KANNST DU AUCH DIE ANDERE SEITE DER KRANKHEIT NUTZEN – NICHT EINGEBUNDEN ZU SEIN IN JOB UND MEHR.

Ja, da mein Mann leider verstorben ist, muss ich niemanden mehr pflegen. Ich bin also allein mit meiner Erkrankung. Das bedeutet auch, dass ich etwas spontan unternehmen kann. Wie dieses Interview hier oder eine kleine Wochenendreise. Das verstehe ich in meiner Situation unter Freiheit. Mir ist eben bewusst, dass ich es vielleicht nicht mehr machen könnte, wenn ich es verschieben würde. Was ich jetzt machen will und kann, mache ich. Das ist auch eine Form von Freiheit. Das rate ich auch meinen Kindern.

DU KÖNNTEST DA JA AUCH WÜTEND WERDEN WEGEN DEINER ERKRANKUNG. DAS HABE ICH VON DIR ABER NICHT GEHÖRT. WAS DICH ALLERDINGS WÜTEND MACHT IST, WENN MAN ARZTBESUCHE HINAUSZÖGERT. DAS RÜHRT VON DEINEM KRANKHEITSBEGINN UND DER KRANKHEIT DEINES VERSTORBENEN MANNES HER. ER VERSTARB 2020 AN MANDEL-KREBS.

Ja, das hat mich wütend gemacht, weil er ja meine Krankheitsgeschichte kannte und trotz meines Drängens nicht zeitig zum Arzt gegangen ist. Wenn Symptome ein bisschen länger andauern, dann muss man der Sache doch auf den Grund gehen. Bei mir war das ja so, dass ich den Tumor an der Brust für eine Fettablagerung, ein Lipom, gehalten habe. Davon hatte ich damals schon einige. Das war für mich mein Fehler, dass ich das ignoriert habe. Deswegen hat mich das so geärgert, dass mein Mann seine Beschwerden am Anfang nicht so ernst genommen hatte.

IST DIESE WUT UND DAS ANLIEGEN, DASS FRAUEN AUFMERKSAMER GEGENÜBER IHREM KÖRPER SEIN SOLLEN, DER GRUND FÜR DEINE SELBSTHILFEARBEIT?
Ja, das stimmt. Weil es heute noch immer so viele Frauen gibt, die nicht regelmäßig zur Vorsorge gehen, sich nicht abtasten oder einfach Dinge ignorieren.

ICH HABE DICH IN DER INTERVIEWVORBEREITUNG GEFRAGT „MUSSTEST DU DAS EIGENTLICH TRAINIEREN, MIT DEINER KRANKHEIT SO UMGEHEN ZU KÖNNEN?" UND DANN HAST DU MIR GEANTWORTET: „NÖ, DA HABE ICH EINFACH GLÜCK MIT MIR." WAS IST DAS, DIESES GLÜCK MIT DIR?
Ich weiß nicht. Ich habe früher mal gesagt, vielleicht bin ich ein bisschen naiv mit der ganzen Sache umgegangen. Ich weiß gar nicht, wie ich das beschreiben soll. Ich habe natürlich auch meine Momente, das ist ganz klar. Aber es ist überwiegend so, dass ich das positiv sehe. Ich versuche, manches gar nicht an mich heranzulassen. Einige zermürben sich ja, wenn sie eine schlechte Diagnose oder einen enttäuschenden Befund haben. Ich denke dann: „Okay, auch wenn er nicht gut ist, aber irgendwie kriegen wir das schon wieder hin." So habe ich die Kurve immer gekriegt und solange es geht, mache ich das so weiter.

LEUTE, DIE JEMANDEN BEGLEITEN, WOLLEN IRGENDWIE TRÖSTEN. WELCHEN TROST FINDEST DU GANZ GRUSELIG UND WELCHEN TROST WÜRDEST DU DIR WÜNSCHEN?
Also ganz gruselig, finde ich: „Du siehst ja gar nicht krank aus." Das hasse ich wie die Pest! Ich weiß nicht, wie man krank aussehen soll. Das kann ich nicht nachvollziehen. Was mich immer aufbaut ist, wenn man bestärkt wird in dem, was man macht. „Mach weiter so!" oder „Lebe dein Leben!" finde ich immer ganz gut. Ich mit meinen zehn, elf Jahren bin ja gar nicht soooo lange weiterlebend mit der Krankheit. Es gibt welche, die haben schon seit 15 bis 20 Jahren diese Erkrankung und sind durch Medikamente so gut eingestellt, dass sie so lange weiterleben können. Und das ist eigentlich mein Anliegen in meiner Selbsthilfearbeit:

Ich will deutlich machen, dass man, wenn man eine solche Diagnose bekommt, nicht gleich verzweifeln muss und denkt „Jetzt, ist es für mich vorbei." Mit der Erkrankung kann man noch lange leben. Und genau das versuche ich!

ACHTSAM & GLÜCKLICH. LEICHTIGKEIT, FREUDE, FREIHEIT. GLÜCK.

Darum geht es mir.

Meinzgessin uffm Bersch empfiehlt
INFLUENZERIN
TIPP

Social Media

Christine Raab

Yogalehrerin, ganzheitlicher Coach

Instagram
https://www.instagram.com/christineraab.yogischbynature/?hl=de

Facebook
https://www.facebook.com/christineraab.de/

Website
https://christine-raab.de/

YouTube
https://www.youtube.com/c/ChristineRaabDE

Es ist noch gar nicht lange her, dass Christine in einem der ersten Magazine Meine Zeit einen Artikel zum Thema "Lymphödem – was nun?" schrieb und Tipps aus ihrem Onlinekurs für Frauen mit und nach Brustkrebs an ihre LeserInnen weitergab. Christine ist Yogalehrerin, ganzheitlicher Coach und sie erhielt 2015 die Diagnose Brustkrebs.

Christine war der festen Überzeugung, dass sie das Schlimmste hinter sich gebracht hätte und konzentrierte sich voll und ganz auf das Leben nach Krebs. Sie war voller Hoffnung, dass sich in naher Zukunft ihr sehnlichster Wunsch nach einem Kind erfüllen würde. Aber es sollte alles anders kommen. Nach anhaltenden Schmerzen im Brust- und Schulterbereich und unterschiedlichen Untersuchungen im Frühjahr 2022 erhält Christine die Diagnose Metastasen in Knochen und Muskulatur des Brustbereichs und der Lunge. Der Schock saß tief. Erste Chemotherapien und Bestrahlungen hat sie inzwischen hinter sich gebracht. Neuer Mut und Zuversicht sind gewonnen.

Christine erhält nicht nur aus ihrem engsten Umfeld einen liebevollen Zuspruch, sondern auch innerhalb der Community in Social Media. Sie berichtet aus ihrem Alltag als Patientin und fordert durch eine Vernetzung mehr Sichtbarkeit für metastasierte PatientInnen.

Prinzessin uffm Bensch empfiehlt
BUCH TIPP

Buch

Brust raus

AUTORIN: Tanja Bülter

Instagram
#tanjabülter

„Brust raus“ – das ist das Motto der TV-Moderatorin Tanja Bülter nach der Diagnose Brustkrebs – und der Titel ihres Buchs. Sie ist 48 Jahre, als der aggressive Krebs bei ihr festgestellt wird und sofort behandelt werden muss. In „Brust raus“ beschreibt sie die Sorgen, Gedanken und Fragen, die sie beschäftigen: Wie sage ich es den Kindern? Kann ich weiterarbeiten? Fallen mir die Haare aus? Sie kombiniert in dieser Zeit Schul- und Alternativmedizin und experimentiert mit unkonventionellen Therapien. Sie will ihren Optimismus auch in dunklen Stunden bewahren, denn besonders der drohende Verlust ihrer Weiblichkeit macht ihr zu schaffen. Tanja Bülter findet auf ihrem Weg ganz außergewöhnliche Lösungen und teilt sie in diesem Buch.

„Lebe,
was du erkannt hast,
sei,
was du verstanden hast.“

Periphere Polyneuropathie (PNP) *Mehr als nur Kribbeln in Händen und Füßen!*

Eine Polyneuropathie ist eine Erkrankung des Nervensystems, die durch eine Schädigung der Nervenfasern verursacht wird – eine Reizweiterleitung vom Gehirn über das Rückenmark bis hin zu den Extremitäten findet dann nur noch bedingt statt. Die zahlreichen Ursachen einer Polyneuropathie können sehr vielfältig sein.

Zu den häufigsten Ursachen zählen z. B. ein Diabetes Mellitus, langjähriger Alkoholmissbrauch, Vitaminmangel, Medikamente (Chemotherapeutika)*, Autoimmunerkrankungen/genetische Faktoren, vorangegangene Infektionen, Toxine und Traumata.

Es ist wichtig, dass eine PNP frühzeitig erkannt und behandelt wird, um die Prognose positiv beeinflussen zu können. Tatsächlich kann eine Polyneuropathie manchmal sogar verhindert werden. Allerdings ist es jedoch häufig so, dass die Erkrankung zu Beginn kaum Symptome hervorruft, deshalb werden oftmals die anfänglich leichten Beschwerden nicht ernst genommen.

Einige der häufigsten Symptome sind Taubheitsgefühle, Kribbeln, Schmerzen und Brennen, Muskelschwäche, Schwierigkeiten beim Gehen und Schlucken, Veränderungen der Hautfarbe und -textur sowie eine verminderte Empfindlichkeit für Schmerz oder Druck.

*neurotoxische Substanzen (Inhaltsstoffe bestimmter Chemotherapeutika), man spricht auch von einer Chemotherapieinduzierten Polyneuropathie (CINP)

Tipp

Halten starke Schmerzen lange an, sollten Betroffene einen Schmerztherapeuten aufsuchen.

Es ist eine Erkrankung, die schwerwiegende Komplikationen verursachen kann, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt wird. Erfolgt nur bedingt eine Therapie oder gar keine, können die Symptome intensiver und sogar lebensbedrohlich werden. Dieses geschieht jedoch nur bei sehr schweren Verläufen einer PNP. Die Ausprägung einer durch eine Chemotherapie verursachten Polyneuropathie (CINP) variiert ständig. Das Risiko hängt vom Alter der Patienten, der Anzahl an notwendigen therapeutischen Zyklen, der gesamten erhaltenen Dosierung und von zusätzlichen Erkrankungen ab.

Die Diagnosestellung erfolgt durch eine Anamnese sowie eine körperliche und neurologische Untersuchung, z. B. Messen der Nervenleitgeschwindigkeit (Elektroneurografie)/Stimmgabeltest/ quantitative sensorische Tests. Im Idealfall sollte eine eingehende und ausführliche Untersuchung vor und nach einer Chemotherapie erfolgen.

Verschiedene Therapieformen können die Beschwerden lindern.

Wenn man seinen Alltag so gestaltet, dass man körperliche Aktivitäten in den Tagesablauf einbindet, kann man seine körperliche Fitness trainieren und gleichzeitig unerwünschten Nebenwirkungen vorbeugen. Vielversprechende Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Kombination aus Ergo- und Physiotherapie einen positiven Effekt erzielen kann. Bisher existieren jedoch keine konkreten wissenschaftlichen Beweise für die etwaigen Therapiemethoden.

Übersicht: Therapiemöglichkeiten Polyneuropathie

Physiotherapie:

Kälte- /Wärmetherapie, Wechsel- und Bewegungsbäder, onkologische Trainingstherapie (OTT), Krankengymnastik (mit Geräten), manuelle Therapie

Ergotherapie:

Elektrotherapie/TENS, Sensibilitätstraining, Gleichgewichtstraining, Vibrationstraining

Medikamente:

Schmerzmittel, Antidepressiva, Neuroleptika

Naturheilkunde:

Akupunktur/Akupressur, Mikronährstoffe/Vitamine, Kupfersalbe, Senfmehlbäder, Capsaicinsalbe-pflaster

Hilfsmittel:

Kompressionsstrümpfe, Rollator/Rollstuhl, Gehhilfen, Inkontinenzartikel

Body-Mind-Soul:

Barfußlaufen, Hobby suchen, Yoga, Sport/Bewegung, positives Denken, Ernährungsumstellung, Fußpflege, Fußbäder

weiterlesen

Anleitung zum Fußbad auf der nächsten Seite!

Anleitung zum Senfmehlfußbad

Senfmehlfußbäder wirken durchblutungsfördernd und entzündungshemmend. Unbedingt vorher mit einem Arzt abklären!

So geht es:

2 bis 3 Esslöffel Senfmehl aus der Apotheke in einem Wännchen in lauwarmem Wasser auflösen. Die Füllhöhe sollte etwa 10 Zentimeter sein.

Bei guter Verträglichkeit 1 x täglich für 3 bis 5 Minuten die Füße darin baden.

Alternative:

Abends dünn Kupfersalbe auf die Füße auftragen und massieren.

Instagram
https://www.instagram.com/oncocare_mit_herz/

Pauline Kludt
Onkologische Fachpflegerin
Katholisches Marienkrankenhaus Hamburg

© Helin Loik-Tomson/istockphoto.com

Mytime
Momente wertvoll machen

Metastasierter Brustkrebs – eine Diagnose, die so schwerwiegend ist, dass es sehr viel Zeit braucht, um diese zu verarbeiten. Zeit, in der viele unterschiedliche Gefühle auftreten, Fragen offenbleiben und vor allem der Wunsch nach Austausch oft groß ist.

Die Initiative „My time – Momente wertvoll machen" möchte diesen Wunsch erfüllen und bringt Frauen mit metastasiertem Brustkrebs aus ganz Deutschland auf Patientenveranstaltungen sowie auf der begleitenden Facebook-Seite zusammen. Schauen auch Sie gern vorbei.

My time – Leben mit Brustkrebs

Der Facebook-Kanal „My time – Leben mit Brustkrebs" ist von der Novartis Pharma GmbH im Oktober 2017 ins Leben gerufen worden. Auf dieser öffentlichen Seite erhalten Betroffene wichtige Informationen zu ihrer Erkrankung. Mittlerweile tauschen sich hier mehr als 20 000 Nutzerinnen und Nutzer regelmäßig über Aspekte rund um das Thema metastasierter Brustkrebs aus.

Werden Sie Teil der Community

Sie möchten auch mit anderen Betroffenen in Kontakt treten und Hilfestellungen im Umgang mit Ihrer Krankheit erhalten? Dann werden Sie Teil der My-time-Community. Sie erhalten Informationen, Tipps von Experten und können Ihre persönlichen Erfahrungen mit anderen teilen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

@Mytime.LebenmitBrustkrebs
www.leben-mit-brustkrebs.de

Vegan und schnell –

knackige Kräuterfee als Dip oder Aufstrich

gesund *snacken*

Zutaten für 2 Gläser

- 1/2 Brokkoli
- 3 El Olivenöl
- 1 Schalotte
- 100 g Cashewkerne
- 30 g glatte Petersilie
- ca. 100 Gramm Nüsse – bevorzugt Cashew (auch Pistazien oder Mandeln)
- 1 Packung Gartenkresse
- ½ Bund Schnittlauch
- Pfeffer und Salz nach Belieben

Die Brokkoliröschen teilen, vom Strunk den zarten Teil verwenden, schälen und würfeln - zusammen kurz (ca. 3 Minuten) in Salzwasser kochen, im Sieb kalt abschrecken.

Schalotten oder Zwiebel fein schneiden, in der Pfanne in einem EL Olivenöl glasig werden lassen, Cashews oder Nüsse kurz mitrösten, dann zur Seite stellen.

Die Kräuter – Petersilienblätter, Kresse, Schnittlauch – klein schneiden.

Brokkoli, Schalotten, Nüsse, Petersilie fein pürieren.

Kresse und Schnittlauch dazugeben und unterrühren, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben.

So hat man lange was davon:
In Schraub- oder Weckgläser füllen und ab in den Kühlschrank, dort hält die Kräuterfee etwa 2 Wochen.

Beim nächsten Mal kann man mit anderen Nüssen oder Kräutern variieren.

Fertig in 30 Minuten

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen."
Sokrates

„Brauch ich hierfür Brüste?"

Mit 39 Jahren bekam ich im Januar 2016 die Diagnose triple-negativer Brustkrebs. Das war ein totaler Schock. Krebs war in meiner Familie bislang nur ein weit entferntes Thema gewesen und hatte uns bis dato im engen Familienkreis verschont.

BRCA-1-positiv

Während meiner neoadjuvanten Chemotherapie wurde ich trotzdem, aufgrund meines Alters, zum Gentest bestellt. Ich fiel aus allen Wolken, als man mir mitteilte, ich sei BRCA-1-positiv und man könne mir, mit dieser Diagnose, nicht zu der ursprünglich angedachten brusterhaltenden OP raten. „Aber machen Sie sich keine Gedanken! Heutzutage kann man Ihnen da ganz toll was Neues zaubern!", sagte mir damals die freundlich lächelnde Humangenetikerin.

1000 Fragen und Gedanken schossen durch meinen Kopf.

Bei dem Gedanken an rekonstruierende OP´s wuchs ein dicker Klops in meinem Bauch. „Silikon? Eigengewebe?" Eigengewebe schloss ich für mich direkt aus. War doch die Angst vor diesen sehr langen und komplizierten OP´s einfach zu groß. Die operierende Ärztin zeigte mir kurz darauf im Beratungsgespräch allerlei „Vorher-Nachher-Bilder" mit Silikonbrüsten. "Schauen Sie, so schön kann ich Ihnen das auch machen!" Ich kam mir vor wie auf einer Kaffeefahrt, bei der man mir etwas verkaufen wollte, was ich eigentlich nicht zwingend brauchte. 1000 Fragen und Gedanken schossen durch meinen Kopf.

Haben meine Brüste dann eine andere Körpertemperatur als der Rest von mir?

Will ich mich der Gefahr weiterer OP´s aussetzen? Stichwort „Kapselfibrose!

Sind mir Brüste und Optik all diesen Aufwand wert? Für wen sollte ich das tun? Brauch ich das? Bin das ich? Bin ich weniger Frau, wenn ich´s einfach lasse?"

Eine Krebserkrankung verändert. Äußerlich wie auch innerlich ist man hinterher nicht mehr dieselbe. In mir formte sich also die Frage: „Wie finde ich zurück zu mir selbst?"

„Silikon? Eigengewebe?"

Was ist dann mit dem Gefühl?

Können diese Fremdkörper, trotz all meiner Bedenken, ein echter Teil von mir werden?

Spätestens wenn die Silikonkissen gewechselt werden müssen, muss ich sowieso wieder ran.

„Wie finde ich zurück zu mir selbst?"

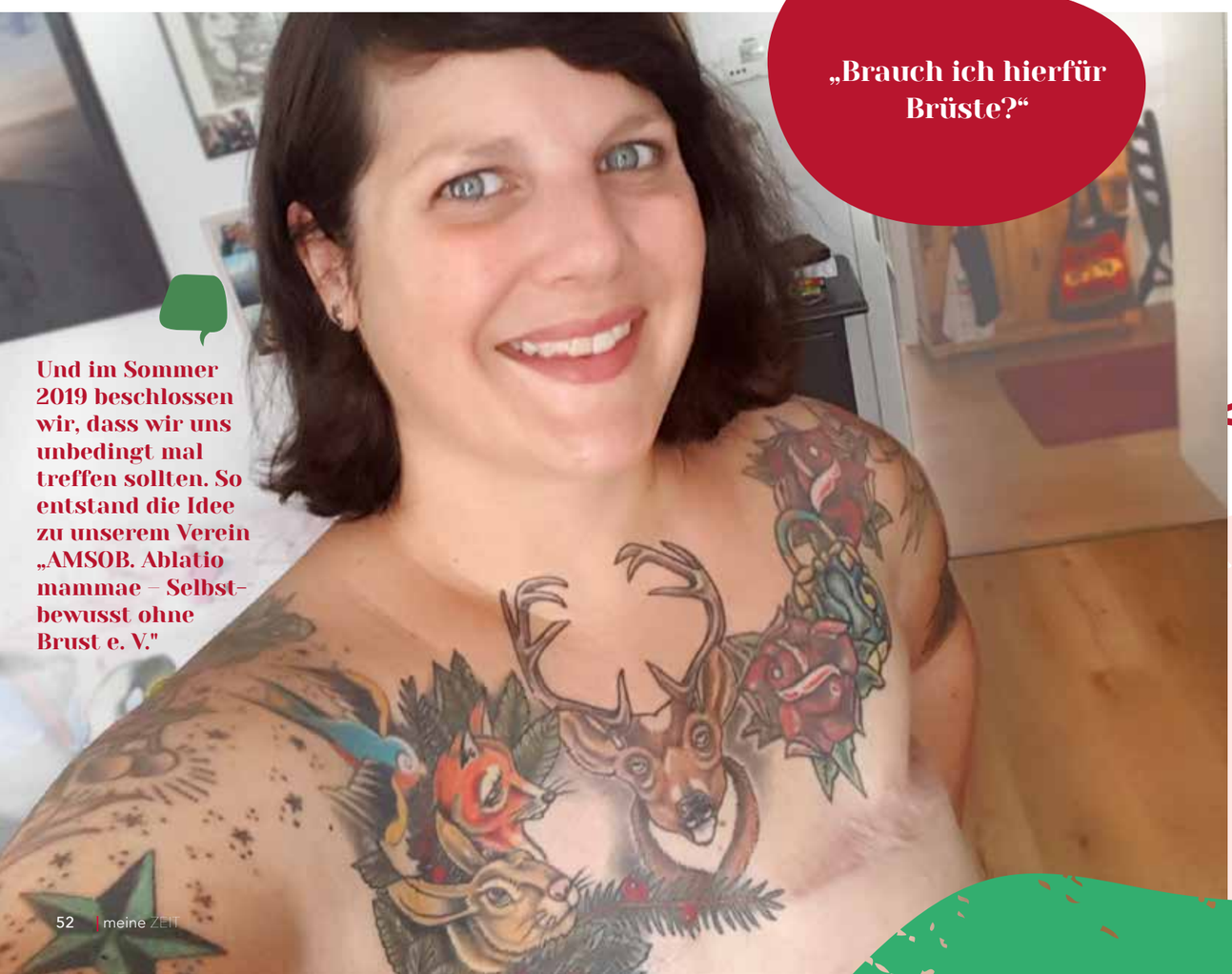
Um mich herum hatte jeder eine Meinung. Mein Mann stand von Anfang an immer hinter mir. Ganz egal wofür und wie ich mich entscheiden sollte, war für ihn doch das Wichtigste, dass ich wieder gesund werde und wir weiterleben können. Wir wollten wieder ausgehen, uns mit Freunden treffen, in den Urlaub fahren, endlich wieder mal tanzen und auf Festivals und Konzerte gehen! „Brauch ich hierfür Brüste?“

Freunde und Familie waren aber erstmal fast allesamt für Rekonstruktion. Warum war das so? Ich glaube, dass es deswegen so war, weil so ziemlich jeder eine Rekonstruktion mit einer Brustvergrößerung gleichsetzt. Und was jedes zweite TV-Sternchen macht, kann ja nicht so wahnsinnig wild sein. Dass dem aber ganz und gar nicht so ist und dass das völlig unterschiedliche Voraussetzungen und Vorgehensweisen sind, stellt man nur fest, wenn man sich mit dieser Thematik intensiver beschäftigt.

Mein Unbehagen und meine Verunsicherung wuchsen. Ich habe mich drei Monate mit nichts anderem beschäftigt, als mit der Frage „Rekonstruktion: Ja oder Nein?" In meinem Kopf schlugen, vor allem nachts, all meine Gedanken und Zweifel Purzelbäume. Drei Monate hatte ich Zeit, dann musste eine Entscheidung gefallen sein. Meine Ärztin schien meine Zweifel überhaupt nicht nachvollziehen zu können und ich bekam von ihr ziemlich viel Gegenwind.

Ich suchte nach Austausch und Informationen im Internet und fand leider nur wenig. Keine Selbsthilfegruppe, kein Verein, keine Anlaufstelle. „Bin ich denn die Einzige hier, die mit so einer Entscheidung völlig alleine auf weiter Flur steht?" Ich fand einige sehr großartige Fotos, die für mich zu wahren Mutmachern wurden. In einer BRCA-Gruppe traf ich auf Becci. Gleiches Alter, ähnliche Geschichte. Sie wohnte nicht weit weg und sie traf sich mit mir.

„Brauch ich hierfür Brüste?“

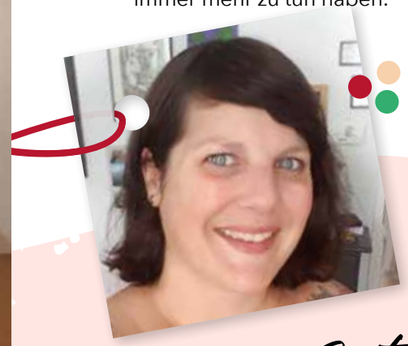


Und im Sommer 2019 beschlossen wir, dass wir uns unbedingt mal treffen sollten. So entstand die Idee zu unserem Verein „AMSOB. Ablatio mammae – Selbstbewusst ohne Brust e. V."

Sie zu sehen, mit ihr sprechen zu können und von ihr ihre flache Brust gezeigt zu bekommen, haben mich in dem bestärkt, was ich eh schon fühlte. Damit stand meine Entscheidung.

Meine Brust ist mein persönliches Kriegsgebiet. Um diesen Schauplatz mit mir auszusöhnen und es wieder als einen Teil von mir annehmen zu können, habe ich, nachdem die Narben verheilt waren, großflächige Tattoos darüber stechen lassen und meine eigene Rekonstruktion selbstbestimmt in die Hand genommen. Und damit wurde ich wieder ganz ich selbst und völlig okay mit mir.

In den Jahren danach lernte ich hier und da doch noch ein paar Frauen kennen, die ebenfalls fröhlich flach durchs Leben gehen. Und im Sommer 2019 beschlossen wir, dass wir uns unbedingt mal treffen sollten. So entstand die Idee zu unserem Verein „AMSOB. Ablatio mammae – Selbstbewusst ohne Brust e. V." (www.amsob.de)! Gegründet haben wir uns dann im September 2019. Unser Ziel ist es, dass, neben den Möglichkeiten der Rekonstruktion, eben auch die alternative Behandlungsmöglichkeit, auf Rekonstruktion zu verzichten, ein Teil in jedem Beratungsgespräch wird. Wir wollen Frauen, die auf der Suche nach Antworten und Austausch sind, eine Anlaufstelle bieten. Keine Frau sollte sich in diesem Entscheidungsprozess alleine fühlen müssen! Und der Zulauf, den wir erfahren, gibt uns Recht. Es besteht Bedarf, das spüren wir sehr deutlich, da wir immer mehr zu tun haben.



Grit Konrad

Sozialarbeiterin und 2. Vorsitzende Amsob

https://amsob.de

geb. 1976, verheiratet, flach seit August 2016 nach triple-negativem Brustkrebs und BRCA1

Prinzessin uffm Bersch empfiehlt INFLUENZERIN TIPP

Priv.-Doz. Dr. med. Verena Kirn, alias

doktor. pinkribbon

Instagram
https://www.instagram.com/doktor.pinkribbon/?hl=de

Priv.-Doz. Dr. med. Verena Kirn ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit der Spezialisierung der Brustheilkunde. Seite 2018 leitet sie das Brustzentrum an der Frauenklinik am Heilig-Geist Krankenhaus in Köln. Mit viel Herz unterstützt sie die Brustkrebs Community innerhalb des Social-Media-Kanals Instagram, mit den unterschiedlichsten Inhalten über Brustkrebs.

Sie informiert verständlich über schwierige Themen rund um die Diagnostik und Therapien zum frühen und fortgeschrittenen Brustkrebs, sie räumt mit Fake-Meldungen auf, führt Interviews mit PatientInnen und ist für viele Frauen eine große Unterstützung im virtuellen Raum.

Der Kauf von mehr Büchern als man lesen kann, ist nichts weniger als die Seele, die nach der Unendlichkeit greift ...

A. Edward Newton

„Tsundoku“

Die japanische Kunst

DES BÜCHERSAMMELNS

zum Mit-machen

Tsundoku – das schöne japanische Wort für den Stapel an Büchern auf dem Nachttisch, die wir gekauft haben und unbedingt ganz bald lesen wollen.

Habt ihr auch so einen? Aktuell besonders akut, weil es so viele spannende Neuerscheinungen gibt.

Schickt uns euer liebstes, schönstes Buch, das auf eurem Tsundoku-Stapel liegt mit ISBN-Nummer an:

info@klarigo.eu

In der nächste Ausgabe werden die ersten 20 Einsendungen als Lesetipp veröffentlicht.

Lasst uns

einen "gemeinsamen" Tsundoku-Stapel kreieren

Brustkrebsaktivistin und Bloggerin
Nicole Kultau fordert:

Kein Rückzug,

sondern tabufreier Umgang mit bitteren Diagnosen in jedem Alter!

Warum schreiben hauptsächlich jüngere Frauen mit einer metastasierten Brustkrebserkrankung in der Öffentlichkeit?

Die Nutzung der sozialen Medien ist für viele seiner Nutzer*innen aus unserem Leben heute nicht mehr wegzudenken. Wir teilen Momente unseres Alltags, unsere Ansichten und Überzeugungen und manchmal auch nur banale Nichtigkeiten. Dabei kann jede*r für sich die Entscheidung treffen, wie viel er/sie aus seinem Leben berichten möchte, und ob man neben den schönen Momenten auch schwierige Lebenssituationen anspricht.

Als ich im Mai 2013 mit dem öffentlichen Bloggen startete, war ich eine der ersten Frauen in Deutschland, die diesen Schritt wagte. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie aufgeregt und nervös ich bei der Veröffentlichung meines ersten Artikels war und wie oft ich manchen meiner Beiträge kritisch hinterfrage, ehe ich ihn veröffentliche.

Nicht selten wurde ich wegen des öffentlichen Schreibens milde belächelt oder gefragt, wozu dies denn überhaupt gut sei.

Doch für mich entwickelte sich das Bloggen zu einer Möglichkeit, mit anderen an Krebs erkrankten Menschen in den direkten Austausch zu treten. Indem ich von meinen Erfahrungen berichtete, konnten sich andere Betroffene mit meiner Situation identifizieren. Sie fühlten sich durch meine Zeilen verstanden, weil sie Ähnliches erlebten. Ich erlaubte Anteil zu nehmen, veränderte vielleicht auch für manche Leser*innen den Blickwinkel und reiche bis heute im virtuellen Sinne meine Hand. Unabhängig von Dritten vermittle ich Informationen für an Krebs erkrankte Menschen, fördere das Netzwerken und den gemeinsamen Austausch. Mittlerweile reicht mein Engagement weit über das Schreiben hinaus. Denn es gilt Verbesserungen auf den unterschiedlichsten Ebenen für an Brustkrebs erkrankte Frauen und ihre Familien zu erreichen. Diese Möglichkeit hätte ich ohne das Bloggen vermutlich niemals erhalten.

Raus aus der Tabuzone Krebs, mit Anlauf hinein in die Öffentlichkeit!

Was vor wenigen Jahren noch undenkbar schien, entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Phänomen innerhalb der sozialen Medien. Denn meist jung an Krebs erkrankte Menschen entdecken zunehmend die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Schreibens.

In ihrem Alltag sind sie seit Jahren im Umgang mit den sozialen Medien geübt und nutzen nahezu täglich die unterschiedlichsten Netzwerke und Tools. Mit der erschütternden Krebsdiagnose stellt sich für manch eine*n die persönliche Frage,

berichte ich auch über diesen entscheidenden Einschnitt in meinem Leben?

oder

*folge ich lieber aktiv oder als stille Leser*in an Krebserkrankten Menschen?*

oder

vermeide ich den Kontakt zur Krebscommunity, weil mich der Austausch unter Umständen negativ triggert?

weiterlesen

MUT

Brustkrebspatientinnen, die einen öffentlichen Account pflegen, sind bei ihrer Erstdiagnose meist zwischen Mitte 20 und Ende 40.

Sie lassen Anteil nehmen, schenken sich und ihrer Community Mut und berichten im besten Fall von ihrem Leben nach Krebs. Aber so geht es längst nicht allen. Denn manche der Frauen teilen eines Tages ihrer Community die erschütternde Nachricht mit, dass ihre Erkrankung mit den unterschiedlichsten Verläufen fortschreitet oder dass ihre Erkrankung bereits bei der Erstdiagnose metastasiert ist. Und erneut teilen sie öffentlich ihre Erlebnisse mit anderen Betroffenen und Interessierten. Denn das Schreiben kann ein Schlüssel zur Krankheitsbewältigung sein und die Unterstützung der Community ein emotional stärkender Mut-Anker.

Frauen mit einer metastasierten Brustkrebsdiagnose zeigen zunehmend kritisch, dass sie sich einen tabufreien Umgang mit dieser Diagnose wünschen und was es dazu aus ihrer Sicht braucht.

Nicht selten ziehen sich betroffene Frauen in Brustkrebsgruppen innerhalb Facebooks oder Selbsthilfegruppen zurück, weil sie Frauen mit und nach der Erstdiagnose nicht ängstigen möchten. Mit der Diagnose Metastasen tauschen sie sich lieber in separaten Gruppenangeboten aus, wo man einander versteht und gegenseitig unterstützt, ohne die Furcht der Ablehnung zu erfahren.

Ein Auflehnen gegen erlebte Ausgrenzung.

Manche der Frauen möchten dies nicht mehr hinnehmen. Dies ist eine Entwicklung der letzten drei oder vier Jahre, die vor allem in dem Netzwerk Instagram gut zu beobachten ist. Und ja, es sind überwiegend junge Frauen die sich dazu entschieden haben, diesen Weg zu gehen. Denn sie möchten nicht länger hinnehmen, dass zwar über sie gesprochen wird, aber nicht mit ihnen. Sie möchten sich verstärkt vernetzen, setzen sich für einen sensiblen Sprachumgang ein, wirken an Projekten mit und schaffen Awareness. Es geht um Hoffnung, darum Mut zu spenden und realistisch aufzuzeigen, wie Lebensläufe mit einer palliativen Erkrankung aussehen können. Mit allen schwierigen Aspekten, aber auch den Tagen voller Lebensfreude und Glück.

Eine Entwicklung, die Mut macht, so bitter sie auch ist!

In wenigen Jahren werden in den sozialen Netzwerken wesentlich mehr Frauen mit einer metastasierten Brustkrebserkrankung zu finden sein. Unter ihnen werden sich dann auch ältere Patientinnen befinden. Denn einige der Frauen, die heute vielleicht mit ihrer Erstdiagnose abgeschlossen haben, über die sie in der Vergangenheit oder aktuell berichteten, werden sich morgen mit einer Nachricht an ihre Community wenden, die niemand verfassen möchte.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen alles Liebe und Gute

Instagram
https://www.instagram.com/prinzessin_uffm_bersch/?hl=de

Nicole Kultau

Brustkrebsbloggerin,
Patientenvertreterin

DIY

DO IT YOURSELF **Glücksschwein**

Falten Sie sich ein eigenes Glücksschwein

Origami, die japanische Kunst des Papierfaltens, feiert ein Comeback. Probieren Sie es doch einmal. Grundlage ist fast immer ein quadratisches Stück Papier. Machen Sie den Computer aus, legen Sie das Handy weg und lassen Sie Ihre Hände wunderbare Kunstwerke erschaffen: Papierfalten ist eine Art Auszeit vom Alltag, den Sorgen und kann eine gute Abwechslung sein!

Pflegebedürftigkeit und Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

So wird der Pflegegrad bei metastasiertem Brustkrebs beantragt

In Bewegung bleiben, trotz Chemo und Medikamenten wieder körperlich fit werden – wichtige Ziele, aber nicht für alle Frauen mit metastasiertem Brustkrebs umsetzbar. Gerade ältere Patientinnen oder Betroffene in einem weit fortgeschrittenen Stadium treffen die Nachwirkungen der Erkrankung und der Behandlung heftig und bleibend.

Die Diagnose metastasierter Brustkrebs hat unterschiedliche Folgeerscheinungen, und so kann es sein, dass Sie mehr Unterstützung im Alltag brauchen oder sogar eine Pflegebedürftigkeit vorliegt. Hält dies über einen längeren Zeitraum an, kommen Leistungen der Pflegeversicherung infrage. Hier ein Leitfaden und Überblick, wie ein Pflegegrad zu beantragen ist und welche Unterstützung möglich ist.

Wann bin ich pflegebedürftig?

Pflegebedürftigkeit liegt vor, wenn Sie auf Dauer (voraussichtlich 6 Monate) in hohem Maße auf Hilfe angewiesen sind. Den Antrag stellen Sie bei der Pflegekasse Ihrer Krankenkasse. Die Einstufung erfolgt durch ein Gutachten des Medizinischen Dienstes (MD), der von der Krankenkasse beauftragt ist, nach einem persönlichen Gespräch. Zur Vorbereitung des Termins sollten Betroffene den täglichen Pflegeaufwand und Unterstützungsbedarf selbst einschätzen und in einem Pflegetagebuch dokumentieren. Grundsätzlich gilt: Einen Pflegegrad erhalten Sie, wenn Sie Hilfe brauchen, weil Ihre Fähigkeiten und Ihre Selbstständigkeit infolge gesundheitlicher Probleme beeinträchtigt sind. Grundlage dafür ist in Deutschland das Sozialgesetzbuch XI.

Wichtig!

Für eine vorübergehende Pflegebedürftigkeit unter 6 Monaten kann Ihre gesetzliche Krankenkasse aufkommen. Dies kann zum Beispiel nach einer Operation der Fall sein oder wenn eine gesundheitliche Krise auftritt.

Nach der Begutachtung ist eine Einstufung in einen von **5 Pflegegraden** möglich.

Wie erfolgt die Einstufung in einen Pflegegrad?

Ausschlaggebend für die Einstufung in einen der 5 Pflegegrade ist das Ausmaß der Beeinträchtigungen Ihrer Selbstständigkeit oder Fähigkeiten. Dies begutachtet der Medizinische Dienst (MD) bei gesetzlich Versicherten und die Medicproof GmbH bei privat Versicherten. Dieser Hausbesuch ist angemeldet, Gutachter oder Gutachterin sind geschulte Fachkräfte, in der Regel medizinische Fachkräfte oder eine Ärztin oder ein Arzt. Die Entscheidung über die Anerkennung liegt am Ende bei Ihrer Pflegekasse.

Bei diesem Gespräch können Sie sich von einem Vertrauten unterstützen lassen. Wichtig ist dabei, in dem Begutachtungstermin weder zu beschönigen noch zu übertreiben. Halten Sie vorhandene Arztbriefe, den Entlassbrief des Krankenhauses oder andere ärztliche Gutachten und Befunde bereit.

Die Beurteilung erfolgt nach vorgegebenen Kriterien in einem Punktesystem. Mit einem Begutachtungsinstrument wird in 6 Modulen der Grad der Selbstständigkeit ermittelt. Der ermittelte Grad ist ausschlaggebend, welche Leistungen der Pflegeversicherung Ihnen zustehen und in Anspruch genommen werden können. Da die Zeit in diesen Situationen drängt, läuft der Prozess von Antragstellung bis Bewilligung in einem Bescheid der Pflegekasse recht zügig.

Wenn Sie den Bescheid von Ihrer Pflegeversicherung erhalten und mit dem bewilligten Pflegegrad nicht einverstanden sind oder der Antrag abgelehnt wurde, können Sie Widerspruch einlegen. Wichtig: Reagieren Sie schnell und halten Sie die im Schreiben genannte Frist ein.

1 Modul

Mobilität

Körperliche Beweglichkeit, zum Beispiel im Bett bewegen, Umsetzen, Fortbewegen innerhalb der Wohnung/des Wohnbereichs, Treppensteigen

2 Modul

Kognitive und kommunikative Fähigkeiten

Verstehen und reden: z.B. Orientierung über Ort und Zeit, Sachverhalte begreifen, erkennen von Risiken, andere Menschen im Gespräch verstehen

3 Modul

Verhaltensweisen und psychische Problemlagen

Zum Beispiel nächtliche Unruhe, Ängste, Fremd- oder Autoaggression, Abwehr pflegerischer Maßnahmen

4 Modul

Selbstversorgung

Zum Beispiel sich selbstständig waschen und ankleiden, essen und trinken, selbständige Benutzung der Toilette

5 Modul

Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen

Zum Beispiel Medikation, Wundversorgung, Arztbesuche, Therapieeinhaltung, Blutzuckermessung selbst durchführen und deuten können oder mit einer Prothese zurechtkommen

6 Modul

Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Zum Beispiel Tagesablauf selbständig gestalten, mit anderen Menschen in direkten Kontakt treten

weiterlesen

Welche Leistungen erhalte ich in welchem Pflegegrad?

Pflegegrad	PFLEGEGELD Monatlich Pflege durch Angehörige	PFLEGESACHLEISTUNG Monatlich Pflege durch einen Pflegedienst	KURZZEITPFLEGE 8 Wochen/Jahr	TAGES- UND NACHTPFLEGE Monatlich	ERSATZPFLEGE 6 Wochen/Jahr durch Fachkräfte Auch stundeweise Inanspruchnahme!	VOLLSTATIONÄRE PFLEGE Monatlich
1	-	-	-	-	Bis zu 1.612 €	125 € (als Zuschuss)
2	316 €	724 €	Bis zu 1.774 €	689 €	Bis zu 1.612 €	770 €
3	545 €	1.363 €	Bis zu 1.774 €	1.298 €	Bis zu 1.612 €	1.262 €
4	728 €	1.693 €	Bis zu 1.774 €	1.612 €	Bis zu 1.612 €	1.775 €
5	901€	2.095 €	Bis zu 1.774 €	1.995 €	Bis zu 1.612 €	2.005 €

Welche weiteren Leistungen kann ich bei häuslicher Pflege in Anspruch nehmen?

- **Kombinationsleistung**

Die Pflege wird sowohl von Angehörigen als auch einem ambulanten Pflegedienst übernommen. Die Geldbeträge werden dann anteilig aufgeteilt.

- **Pflegehilfsmittel**

Pflegehilfsmittel können direkt bei der Pflegekasse beantragt werden. Sie sollen die Pflege erleichtern, Beschwerden lindern oder die Selbstständigkeit fördern. Hierzu zählen auch technische Hilfen wie ein Hausnotrufsystem oder Wohnumfeldverbesserungen, sprich Umbaumaßnahmen.

- **Pflegehilfsmittel zum Verbrauch**

Hierzu gehören beispielsweise Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel oder saugende Bettschutzeinlagen. Die Pflegekasse übernimmt bis zu 40 € pro Monat.

- **Ersatzpflege – Verhinderungspflege durch Angehörige**

Auch diese wird jährlich für bis zu 6 Wochen gewährt, wenn zuhause vorübergehend eine andere Person die Pflege übernimmt. Die zur Verfügung stehenden Beträge reichen von bis zu 474 € im Pflegegrad 2 bis zu 1.351,50 € im Pflegegrad 5. Die genaue Ausgestaltung besprechen Sie bitte mit Ihrer Pflegekasse.

- **Entlastungsbetrag bei Versorgung in der Häuslichkeit**

Zur Entlastung Angehöriger und Förderung der Selbstständigkeit Pflegebedürftiger stehen in allen Pflegegraden 125 € monatlich zur Verfügung.

- **Zudem gibt es verschiedene Leistungen an Ihre Angehörigen, wenn diese die Pflege übernehmen.**

Wo erhalte ich Information und Beratung?

Mit dem Einstufungsbescheid bekommen Sie automatisch eine Pflegeberaterin oder einen Pflegeberater als Ansprechpartner:in zugewiesen.

Erfragen Sie bei Ihrer Pflegekasse den nächstgelegenen **Pflegestützpunkt.** Dieser berät Sie kostenlos über alle Leistungen der Pflegeversicherung, auch bei Ihnen zuhause. Sie können den nächstgelegenen Pflegestützpunkt auch im Internet finden. Geben Sie hierfür Pflegestützpunkt + Ihren Wohnort in einer Suchmaschine ein.

Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministerium zum Thema Pflegeversicherung:

030 / 340 60 66 – 02

(Mo. – Do. 8.00 – 18.00 Uhr, Fr. 8.00 – 12.00 Uhr)

Nicole Scherhag
Nicole Scherhag
Supervisorin | DGSv
Diplom Sozialpädagogin |
Katholische Hochschule Mainz

Weitere Informationen:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/pflegegrade.html

https://www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbxi/15.html

Impressum

klarigo – Verlag für
Patientenkommunikation oHG
Patricia Martin, Kim Zulauf
Bergstraße 106 a
64319 Pfungstadt
www.klarigo.eu

Texte:
Babette Braun, Manuela Czech, Stefanie Ebenfeld, Pauline Kludt, Grit Konrad, Nicole Kultau, Patricia Martin, Volkmar Müller, Nicole Scherhag, Carmen Schumacher, Pia Wülfing, Kim Zulauf

Unser ganz besonderer Dank gilt den Betroffenen, die an diesem Magazin mitgewirkt haben.

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt, vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle. Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen.

Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

Mit Unterstützung der Novartis Pharma GmbH.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2023

Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.

Marc Aurel

Ausgabe 05

1084927/0225

Novartis Pharma GmbH | Nürnberg
www.novartis.de

NOVARTIS

klarigo_!
Verlag für Patientenkommunikation

meine ZEIT