

Hilfe für Körper, Geist & Seele

REDAKTION: STEPHANIE GAWLITTA

IM SCHNITT BETRIFFT ES JEDE 8. FRAU: BRUSTKREBS

Und doch gibt es immer bessere diagnostische, operative und therapiebegleitende Methoden und Möglichkeiten, um betroffenen Frauen zu helfen und sie auf ihrem Heilungsweg zu unterstützen. Wir haben drei Experten zu den Bereichen Vorsorge, Brustoperation sowie Mentaltraining befragt. Lesen Sie, wie sie zu mehr Lebensqualität und Hoffnung bei Brustkrebs beitragen.

DR. DAPHNE BREITENHUBER

Vorsorge und Früherkennung

Statistisch gesehen erkranken in Österreich jährlich etwa 4600 Frauen an Brustkrebs, ca. 1500 sterben an der Erkrankung und ihren Folgen. Auch wenn die Heilungschancen durch therapeutische Fortschritte immer besser werden, ist die rechtzeitige Entdeckung des Brustkrebses nach wie vor das Wichtigste: Je kleiner der Tumor, umso größer sind auch die Heilungsaussichten. Wir haben die Klagenfurter Radiologin Frau Dr. Daphne Breitenhuber zu den aktuellsten Informationen zum neuen Brustkrebsfrüherkennungsprogramm befragt.

Frau Dr. Breitenhuber, wie wichtig ist Vorsorge und was ändert sich mit dem neuen Brustkrebsfrüherkennungsprogramm in Österreich?

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind deshalb so wichtig, weil die Hei-

lungschancen umso größer sind, je früher der Krebs diagnostiziert wird bzw. je kleiner er in seiner Ausdehnung ist. Ich empfehle den Frauen, zwischen dem 5. und 10. Zyklustag die Brust sorgfältig abzutasten und auf jede Form der Veränderung zu achten – sowohl was Form, Haut und sonstige äußere und tastbare Veränderungen angeht, wie auch ungewöhnliche Schmerzen, Sekretion aus der Brustwarze, Hämatome und natürlich tastbare Knoten. Dann sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden!

Die reguläre Vorsorge betreffend startet ab September 2013 in Österreich nun aber ein völlig neues System der Brustkrebsvorsorge, das neue Brustkrebsfrüherkennungsprogramm. In diesem Rahmen werden alle Frauen zwischen 45 und 69 Jahren schriftlich eingeladen, zu einer kostenlosen Vorsorgeuntersuchung direkt einen Radiologen aufzusuchen. Frauen zwischen dem 40. und 45. sowie zwischen dem 70. und 75. Lebens-

jahr können freiwillig daran teilnehmen. An diesem Programm nehmen alle Kärntner Radiologen teil, die dazu auch speziell geprüft werden, sowohl hinsichtlich der technischen Ausrüstung, als auch in Bezug auf die Aus- und Fortbildung der Radiologen und der technischen Assistenten. Da im Moment nur etwa 35% der Frauen regelmäßig zur Vorsorge gehen, ist es das Ziel dieses neuen Einladungssystems, viel mehr Frauen zu animieren, zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Neu ist auch, dass bei jeder Untersuchung zukünftig eine Doppelbefundung erfolgen wird, d.h. in jedem Fall sehen sich zwei Radiologen unabhängig voneinander die Aufnahmen der Mammographie an.

Das neue System ist kein Zwang, soll aber den Frauen bewusst machen, wie wichtig und lebensrettend Früherkennung sein kann, und soll ihnen die Möglichkeit geben, einen zertifizierten Radiologen des Vertrauens aufzusuchen. Die



Dr. Daphne Breitenhuber
 Fachärztin für Radiologie
 MDZ Klagenfurt, Fleischmarkt 9
www.radiologie-klagenfurt.at



Mag. Renate Huber
 Prana Vita Therapeutin
 und Mentaltrainerin
www.mentaltraining-huber.at



Priv.-Doz. Dr. Matthias Rab
 Facharzt f. Plastische, Ästhetische
 und Rekonstruktive Chirurgie
www.rab-plast.at

Einladungen werden ab September monatlich gestaffelt und mit den 69-Jährigen beginnend, an die Frauen verschickt werden und über das genaue Procedere informieren.

Details unter: www.bmg.gv.at/home/Gesundheitsleistungen/Brustkrebs_Frueherkennung

MAG. RENATE HUBER

Mentaltraining

Um sich nach der Diagnose Krebs wieder neu zu orientieren, haben wir die Prana Vita - und Mentaltrainerin Frau Mag. Renate Huber aus Feldkirchen nach den wichtigsten Säulen Ihrer Arbeit mit Krebspatienten befragt.

Frau Mag. Huber, welche Wege des mentalen Trainings beschreiten Sie mit Ihren Klienten, um während oder sogar durch die Krankheit zu neuen Perspektiven zu gelangen?

1. Sich wieder bewusst wahrnehmen.

Mit allen 5 Sinnen in sich hineinhören und sich spüren. Es ist wichtig, dass schwer kranke Personen sich ihrer Umgebung und ihres Körpers bewusst werden, dass sie sich an den kleinen Dingen im Leben wieder erfreuen können, z.B. am Zwitschern der Vögel. Sich nicht ständig auf die Krankheit konzentrieren.

2. Leben im Hier und Jetzt. Sich des Augenblicks bewusst zu werden bedeutet zu verstehen, dass wir jedem Augenblick, ob er uns gerade glücklich macht oder traurig, zufrieden oder begierig, fröhlich oder zornig, jene Achtung zukommen lassen müssen, die ihm gebührt: Jeder Moment ist einzigartig! Das Leben ist hier und jetzt, wichtig ist nicht, was im einzelnen Augenblick passiert, sondern was Sie ganz persönlich aus ihm machen. Jeder nicht gelebte Moment ist für immer verloren. Die Gegenwart misst sich nicht in Tagen, nicht in heute und morgen, sie misst sich in Momenten.

Unter Achtsamkeit verstehe ich eine erhöhte Aufmerksamkeit und das bewusste Wahrnehmen und Erleben der eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen. Achtsamkeit bedeutet auch, dass ich mit völliger Präsenz bei dem bin, was ich gerade tue. Durch Achtsamkeit ist es möglich, innezuhalten und die Atmung, den Körper und die Gedanken aufmerksam wahrzunehmen.

3. Wo sind meine Gedanken – Gedankenhygiene kennenlernen und zu pflegen, das Schreiben eines Gedankentagebuches. Was beschäftigt mich, und wann beschäftigt es mich. Wo sind Sie ständig mit ihren Gedanken? Wichtig ist, die Gedanken mental auf den Heilungsprozess zu lenken.

4. Entspannung und Meditation. Aufgrund der Belastungen kommen Betroffene nicht zur innerlichen Ruhe und können abends nur schwer einschlafen. Der Körper steht unter einer unglaublichen Anspannung. Um eine Erholung herbeizuführen, eignet sich am besten Meditation, als ein tägliches Ritual.

5. Positive Affirmationen. Die mit den geeigneten Affirmationen erreichte Neukonditionierung ermöglicht es, eine positive Identität zu erlangen. Es entstehen mit der Zeit immer mehr Gedanken und Gefühle, die auf Wohlstand, Gelassenheit, Zuversicht... ausgerichtet sind. Der wichtigste Grundsatz bei der Erstellung einer Affirmation ist die positive Formulierung in der Gegenwartsform. Besonders „kraftvolle Wörter“, positiv und eindeutig formuliert, werden vom Unterbewusstsein eindringlich aufgenommen.

6. Neue Ziele definieren. Die Diagnose Krebs kann ein „Anstoß“ sein, die bisherigen Lebensvorstellungen zu überdenken und offen für neue Erfahrungen zu werden. Vielleicht kamen früher Bereiche zu kurz, für die Sie sich heute mehr Zeit nehmen wollen. Oder es bietet sich die Chance, festgefahrene, unbefriedigende Gewohnheiten zu verändern. Das Wichtigste ist aus meiner Sicht, den Glauben und die Hoffnung nie zu verlieren!



PRIV.-DOZ. DR. MATTHIAS RAB

Brustrekonstruktion am Klinikum Klagenfurt

Das zertifizierte Brustgesundheitszentrum Kärnten ist eine fächerübergreifende Einrichtung zur Behandlung von Brusterkrankungen. Experten aus verschiedenen Fachrichtungen arbeiten hier intensiv zusammen, um die Patientinnen während der gesamten Behandlung - von der Diagnostik und Therapie bis hin zur Nachsorge - optimal zu betreuen. Im sog. Tumorboard beraten Gynäkologen, Pathologen, Radiologen, Plastische Chirurgen, Onkologen, Strahlentherapeuten sowie Breast Care Nurses (spezialisierte Krankenschwestern) über eine maßgeschneiderte Therapie und den individuellen Behandlungsverlauf. Die Zertifizierung nach den strengen EUS-OMA-Kriterien garantiert eine hohe Qualität der interdisziplinären Behandlung. Ein solches Brustkrebszentrum gibt es u.ä. in Villach und in Klagenfurt.

Prim. Priv.-Doz. Dr. Matthias Rab, Vorstand der Abteilung für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie im Klinikum Klagenfurt, ist dabei für den rekonstruktiven Wiederaufbau der Brust verantwortlich und erzielt

dabei hervorragende Ergebnisse, die den von Brustkrebs betroffenen Frauen einen wichtigen Teil Ihrer Weiblichkeit erhalten bzw. zurückgeben können. Zusammen mit den Experten vom Brustkrebszentrum steht er ihnen mit großer Fachkompetenz und Erfahrung in der besonders schwierigen Zeit der Krebsbehandlung zur Seite.

Bereits seit 2010 gibt es im Klinikum Klagenfurt für Brustkrebspatientinnen die Möglichkeit, in einer einzigen OP den Brustkrebs zu entfernen und die Brust mit Eigengewebe gleich wieder aufzubauen. Dr. Matthias Rab erklärt den Patientinnen vorab ausführlich die unterschiedlichen Möglichkeiten einer Brustrekonstruktion im Rahmen der Erst-OP bzw. welche Möglichkeiten es im Rahmen der gesamten Behandlung gibt, die Brust wieder bestmöglich zu rekonstruieren.

So ist eine sofortige Brustrekonstruktion im Rahmen der ersten OP möglich, bei der zunächst der Tumor entfernt wird und anschließend während derselben Narkose das Brustgewebe wieder aufgebaut wird. Dies geschieht, sofern möglich, mit Eigengewebe der Patienten, das aus dem Unterbauch oder dem Rückenmuskel (ggfs. auch

vom Oberschenkelinnenmuskel oder Gesäß) gewonnen wird. Eine weitere besondere Leistung besteht darin, dass Dr. Rab die mikrochirurgische Verpflanzung und Neuverbindung der Blutgefäße mit dem Eigengewebe durchführt und somit die Durchblutung und Versorgung des verpflanzten Gewebes in der Brust sicherstellt.

Die zweite Möglichkeit ist eine verzögerte Rekonstruktion der Brust in einer späteren OP, nachdem der Tumor bereits herausoperiert wurde. Grundsätzlich ist dann noch zu unterscheiden, ob die Brust allein aus Eigengewebe wiederaufgebaut wird oder ob mit Fremdkörpermaterial rekonstruiert wird (Silikonimplantat) oder ob eine Kombination aus beidem sinnvoll und möglich ist. Dies wird zusammen mit der Patientin und den behandelnden Ärzten entschieden und hängt auch vom Tumor, der Tumordignität und seiner Lokalisation, aber auch von den erforderlichen Therapiemaßnahmen ab (Chemotherapie und Bestrahlung), die natürlich auf den Heilungsverlauf der neu aufgebauten Brust Einfluss nehmen. Außerdem spielt es eine Rolle, ob die Haut der Brust sowie Brustwarze und deren Brustwarzenhof erhalten bleiben, d.h. die Brust „nur“ neu gefüllt werden muss oder aber ob die gesamte Brust inklusive der Haut und Brustwarze rekonstruiert werden muss. Das erfordert dann natürlich mehrere Operationen, meist auch eine Angleichung der anderen Brust, um ein optimales ästhetisches Ergebnis zu erzielen.

Für die betroffenen Frauen ist wichtig zu wissen, dass die Kosten für die Rekonstruktion von den Krankenkassen übernommen werden. Auch können sich die Frauen, bei denen vor Jahren eine Brustamputation durchgeführt wurde, auch heute für eine nachträgliche Rekonstruktion der Brust an Dr. Rab und die Abt. für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie im Klinikum Klagenfurt wenden. In jedem Fall wird versucht, unter Einbeziehung aller Möglichkeiten ein für die Frauen zufriedenstellendes Ergebnis zu erzielen.