

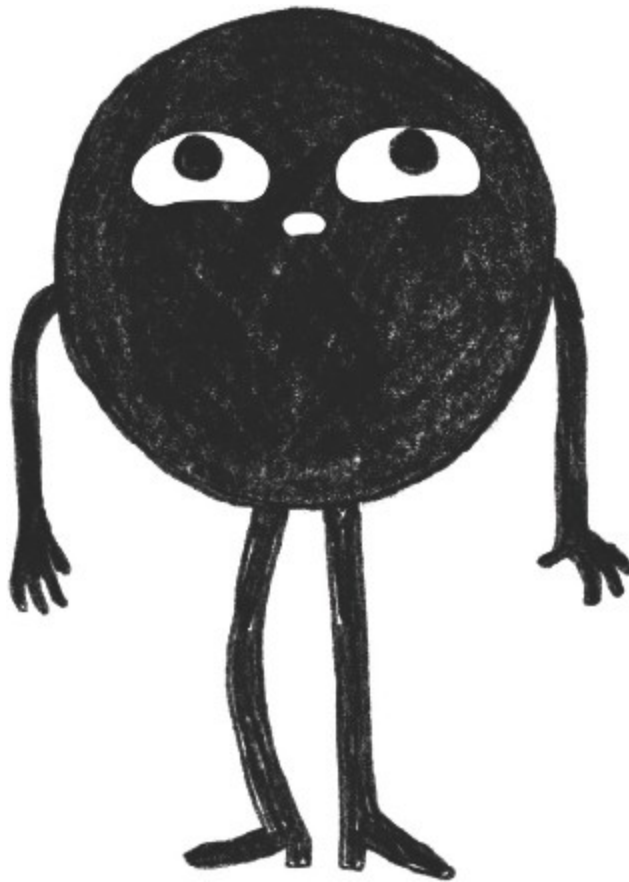
Brustkrebs ... na und?

ALEXANDRA LIEB



Brustkrebs ... na und?

Alexandra Lieb
illustriert von Eric Schwarz



Brustkrebs ... na und?

© 2020 Alexandra Lieb

1. Auflage

Korrektorat:

Jürgen Rodenbusch, O/D Ottweiler Druckerei und Verlag GmbH

Verlag und Druck:

tribution GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg

Umschlaggestaltung, Illustration:

Eric Schwarz

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-20864-3

ISBN Hardcover: 978-3-347-20865-0

ISBN e-Book: 978-3-347-20866-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort

Brustkrebs ist mit etwa 30 Prozent die häufigste Krebserkrankung bei Frauen der Industrieländer. Seit den 1980er Jahren ist die Zahl der Fälle auf das Doppelte gestiegen: Ungefähr 69.000 Mal im Jahr stellen Ärztinnen und Ärzte aktuell die Diagnose „Mammakarzinom“ bei einer Frau.

Dabei steigt das Risiko mit zunehmendem Alter. Jüngere Frauen sind nur selten betroffen, erst ab dem 40. und besonders ab dem 50. Lebensjahr erhöht sich das Risiko, um etwa ab dem 70. Lebensjahr wieder abzusinken.

Brustkrebs ist die häufigste, aber nicht die gefährlichste Krebsart. Rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die meisten Erkrankungen mittlerweile sehr gut heilbar. Das Mammakarzinom wird heute mit gezielteren und oft weniger belastenden Methoden behandelt. Die Zahl der Sterbefälle sinkt seit einigen Jahren und dies trotz steigender Rate an Neuerkrankungen.

Fünf Jahre nach der Diagnose sind über 80 Prozent der Patientinnen noch am Leben. Die Heilungsrate ist in den letzten 10 Jahren durch eine verbesserte Früherkennung, neue Therapiekonzepte (operativ, strahlentherapeutisch und medikamentös) und die interdisziplinäre Betreuung in den zertifizierten Zentren gestiegen (Deutsche Krebsgesellschaft 2020).

Darüber hinaus haben andere Therapiebausteine, gerade bei Krebserkrankungen, eine hohe Bedeutung, wie z.B. die soziale Unterstützung durch den Partner, Freunde, Selbsthilfegruppen u. Ä.

Dazu zählt auch der mittlerweile etablierte Rehabilitationssport, der von Krankenkassen und anderen Kostenträgern gefördert wird. Das Gruppentraining wird in den

jeweiligen Bundesländern durch den Behinderten- und Rehabilitationsverband organisiert. Dieses gezielte Bewegungsprogramm soll den krankheitsbedingten Leistungsverlust kompensieren und das körperliche Wohlbefinden verbessern. Darüber hinaus trägt das gemeinsame Training unter Gleichgesinnten zur psychischen Stabilisierung bei.

Seit knapp 20 Jahren werden verstärkt die epidemiologischen Zusammenhänge von körperlicher Aktivität und Krebs betrachtet sowie der Einsatz von Bewegung begleitend zur Krebstherapie und in der Nachsorge von onkologischen Patienten erforscht.

Beobachtungsstudien zum Darm- und Brustkrebs zeigen, dass ein hohes Niveau von körperlicher Aktivität mit einer deutlichen Reduktion der krebsspezifischen Mortalitätswahrscheinlichkeit für Brust-, Darm- und Prostatakrebs einhergeht. („Das Risiko für eine Krebserkrankung reduziert sich mit jeder Minute körperlicher Aktivität.“ Prof. Dr. Rudolf Kaaks, DKFZ Heidelberg, 2017).

Ein niedriges körperliches Aktivitätsniveau gilt als ein unabhängiger Risikofaktor für die Entstehung und Prognose von Krebserkrankungen. Andererseits kann ein mit viel Bewegung gekennzeichneter Lebensstil häufige Nebenwirkungen der onkologischen Therapie, wie z. B. Fatigue (starke Müdigkeit), Depressivität, Ängste, reduzierte Funktionsfähigkeit und Lebensqualität, günstig beeinflussen. Ein möglichst individualisiertes und bedarfsadaptiertes Bewegungstraining ist sicher und kann nahezu jedem Patienten empfohlen werden. Aber vor allem auch das alltägliche Bewegungsverhalten („Jeder Schritt zählt!“) ist ein wesentlicher Therapiebestandteil und gehört heutzutage in jedes Beratungs- bzw. Therapiegespräch (N. Wiskemann et al. 2019).

Dr. Markus Schwarz, Universität des Saarlandes Sportwissenschaftliches Institut & Institut für Sport und Präventivmedizin



Hallo! Mein Name ist Carcinom. *Mamma Carcinom*. Ja, Sie lesen richtig! Ich bin eine Brustkrebszelle. Meine Wirtin ist eine nette junge Frau Anfang 40 – genauer gesagt hat sie vor ein paar Monaten erst ihren 40sten Geburtstag gefeiert. Das war ein schönes Fest – mal was anderes. Sie hatte ein Kino gemietet! Es wurde sogar ein

Film gezeigt – „Willkommen bei den Sch'tis“, vielleicht kennen Sie den? Das ist ihr Lieblingsfilm – eine französische Komödie, die immer lustiger wird, je öfter man den Film anschaut. Ähnlich wie bei „Das Leben des Brian“.



Aber ich schweife ab, ich wollte mich ja noch weiter vorstellen. Also ich befinde mich in der linken Brust meiner Wirtin und ich bin nicht allein. Meine Mitbewohner und ich bilden eine mittelgroße Gemeinschaft, die langsam, aber stetig wächst. Ich habe den zeitlichen Überblick verloren, wann die ersten eingezogen sind, aber ich schätze mal vor ca. fünf Jahren war ich die erste Zelle, die sich hier niedergelassen hat, und seitdem sind wir allmählich immer mehr geworden.

Teil 1

