



Krebsleiden Nr.1 bei deutschen Frauen: das Mammakarzinom.

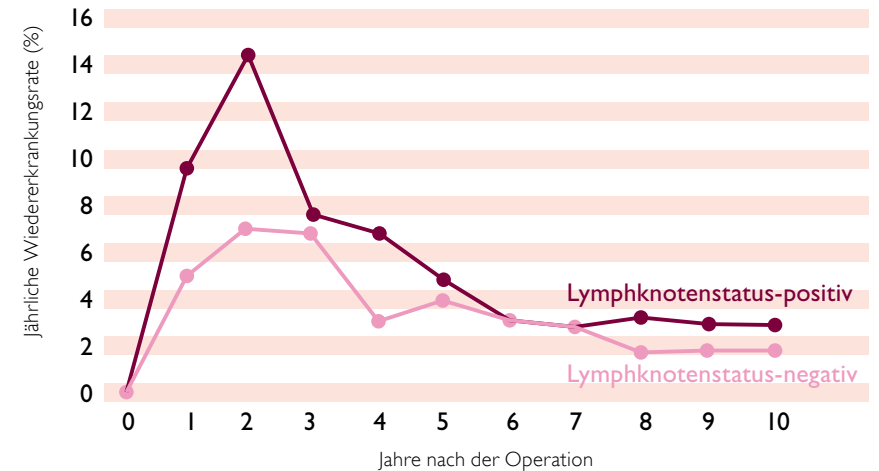
Mit jährlich rund 50.000 neuen Erkrankungen ist Brustkrebs das häufigste Krebsleiden bei Frauen in Deutschland. Vor allem ab dem 35. Lebensjahr steigt die Zahl der Betroffenen stark an. Bei 75 % der Patientinnen üben die weiblichen Sexualhormone, die sogenannten Östrogene, einen Wachstumsreiz auf die Tumorzellen aus. Daher spricht man vom hormonabhängigen Brustkrebs, im Fachjargon „hormonabhängiges Mammakarzinom“. Ein Großteil der Rückfallerkrankungen lässt sich ebenfalls auf den negativen Einfluss von Östrogenen zurückführen. Selbst dann, wenn etwa Frauen nach den Wechseljahren einen geringen Östrogenspiegel aufweisen, kann dieser das Wachstum eventuell vorhandener Krebszellen fördern.

Das Ziel der Brustkrebstherapie: anhaltende Tumorfreiheit.

Die vollständige Entfernung des Tumors an seinem Entstehungsort ist der erste Schritt der Brustkrebstherapie. Danach gilt es, ein Wiederauftreten, das sogenannte Rezidiv der Krebserkrankung, zu verhindern. Denn einzelne Tumorzellen können im Körper zurückbleiben und nach Jahren oder Jahrzehnten zum Wiederauftreten des Tumors führen. Dies geschieht bei etwa der Hälfte aller Brustkrebspatientinnen, deren Krebserkrankung einen Hormoneinfluss aufweist und die sich keiner Anti-Hormon-Therapie unterziehen. Bei Patientinnen, bei denen sich in mindestens einem Lymphknoten Tumorzellen nachweisen lassen, ist das Wiedererkrankungsrisiko zusätzlich erhöht.

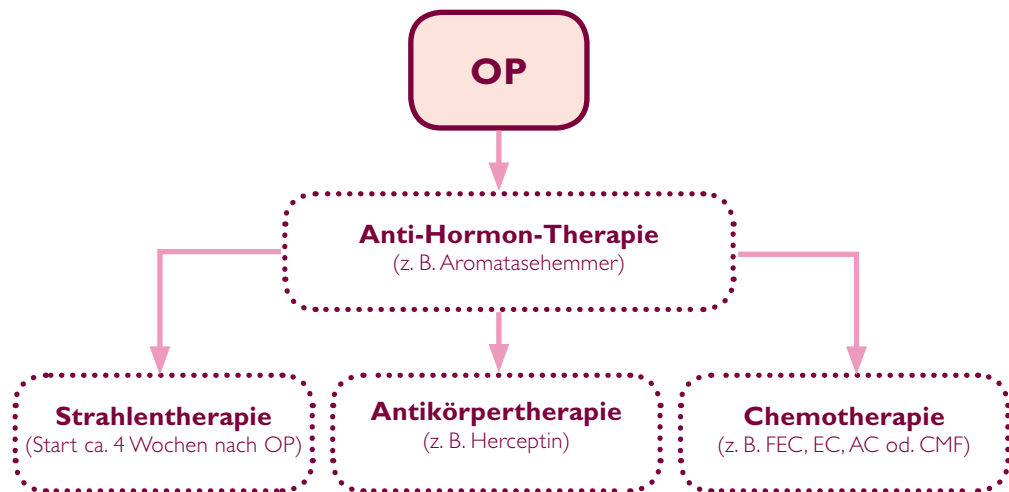
Das Risiko der Wiedererkrankung: eine beeinflussbare Größe.

Wiedererkrankungsrate beim hormonempfindlichen Mammakarzinom in Abhängigkeit vom Lymphknotenstatus



Vergleicht man Patientinnen mit bzw. ohne nachweisbare Tumorzellen in mindestens einem Lymphknoten, wird der Einfluss auf das Risiko einer Wiedererkrankung deutlich. Zur Minimierung dieses Risikos empfiehlt sich daher nach der Operation die Durchführung einer zusätzlichen Behandlung, der sogenannten adjuvanten Therapie. Welche der hier aufgeführten Möglichkeiten für Sie die Beste ist, hängt von den Eigenschaften Ihrer Tumorerkrankung ab.

Wege zur Heilung: Optionen in der adjuvanten Therapie.



Nach der Operation können je nach Disposition der Brustkrebserkrankung unterschiedliche adjuvante Therapien zum Einsatz kommen, einzeln oder auch in Kombination.

Für wen ist die Anti-Hormon-Therapie sinnvoll?

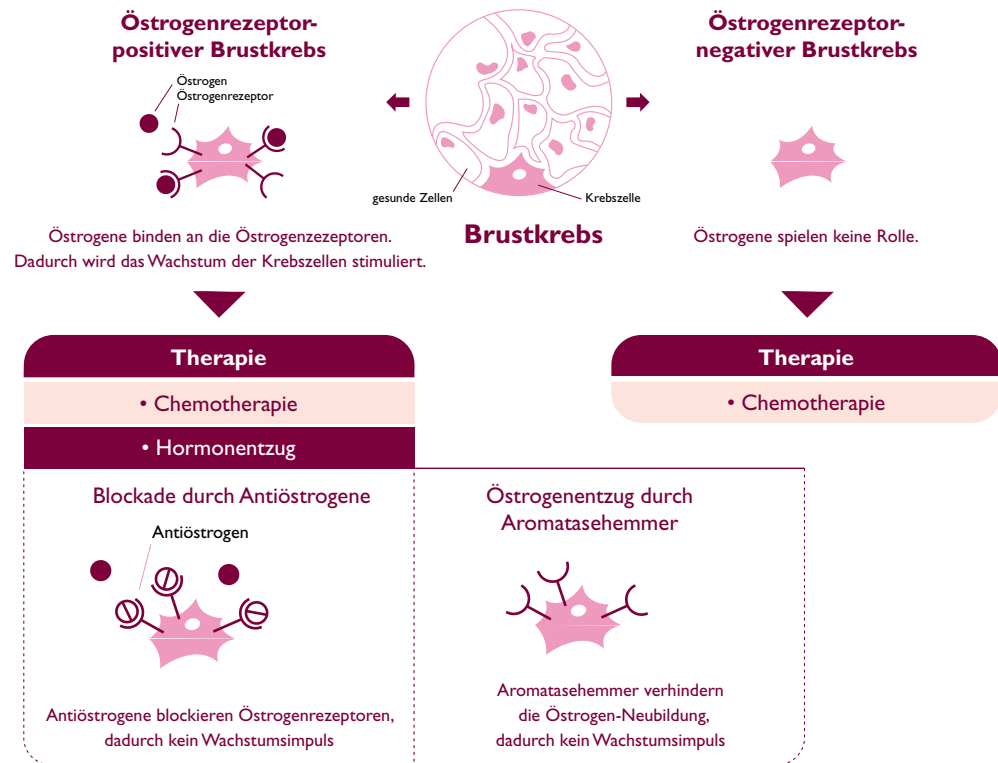
Ob eine Anti-Hormon-Therapie für eine Patientin ratsam ist, entscheidet der Arzt anhand einer Untersuchung der Hormonrezeptoren in den Tumorzellen. Sind diese nachweislich hormonrezeptorpositiv, d. h. Östrogen bindet an diese Rezeptoren und bewirkt dadurch im Inneren der Tumorzelle einen Wachstumsreiz, ist die Voraussetzung für eine Anti-Hormon-Therapie gegeben. Grundsätzlich gilt: jede Patientin nach den Wechseljahren mit einem hormonrezeptorpositiven Tumor sollte diese Therapie erhalten.



Siehe Abbildung Seite 5



Anti-Hormon-Therapie sinnvoll? Die Untersuchung entscheidet.



Bremse für die Wachstumsreize: die Antiöstrogene.

Antiöstrogene wie Tamoxifen besetzen die Östrogenrezeptoren in den Krebszellen. So kann kein Östrogen mehr daran binden, der Wachstumsreiz bleibt aus. Seit den 70er Jahren galt die Gabe von Tamoxifen lange als Therapiestandard in der Anti-Hormon-Behandlung von Brustkrebs.

Wenn Östrogen gar nicht erst entsteht: die Aromatasehemmer.

Die Medikamentengruppe der Aromatasehemmer setzt in der Anti-Hormon-Therapie sozusagen an der Quelle des Problems an: Sie verhindert die Bildung des Östrogens. Folglich bleibt dessen Bindung an die Rezeptoren und damit der Wachstumsimpuls in den Tumorzellen aus.

Aromatasehemmer sind dem Tamoxifen in nahezu allen Therapiephasen überlegen, dies haben viele umfangreiche Studien gezeigt. Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium gelten sie schon lange als Therapiestandard. Darüber hinaus lassen die heute verfügbaren Daten aus klinischen Studien erkennen: Aromatasehemmer sind dem Tamoxifen auch in den adjuvanten Therapiejahren - die für das Wiederauftreten der Krebserkrankung risikoreichsten Zeit - überlegen. Ihre im Allgemeinen gute Verträglichkeit spricht ebenfalls für sie. Informationen zu Nebenwirkungen erhalten Sie bei Ihrem Arzt und aus der Packungsbeilage des Medikaments.



Die richtige Therapieform: eine persönliche Entscheidung.

Für jede Patientin muss eine individuelle, oftmals schwierige Therapieentscheidung getroffen werden. Denn viele Risikofaktoren spielen dabei eine Rolle. Je nach Eigenschaften des Brusttumors erhalten Patientinnen entweder eine Chemotherapie, eine Anti-Hormon-Therapie oder eine Antikörpertherapie. Bei vielen Patientinnen empfiehlt sich eine Kombination dieser Therapien. Welcher Weg der richtige für Sie ist, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt. Er zeigt Ihnen Ihre spezifischen Therapieoptionen sowie die Vor- und Nachteile bezüglich deren Wirksamkeit und Verträglichkeit auf. Auch Nebenwirkungen und die zu erwartende Therapiedauer können wichtige Einflussfaktoren sein. Bedenken Sie auch die möglichen Auswirkungen der Therapie auf Ihren Alltag und Ihr Familienleben. Auf dieser Basis treffen Sie letztlich die bestmögliche Entscheidung.



Heilungserfolg: eine Frage der Therapietreue.





Therapietreue, auch „Compliance“ genannt, ist ein ganz entscheidender Erfolgsfaktor bei Tumorerkrankungen. Denn häufig müssen Brustkrebspatientinnen jahrelang mehrmals täglich zwei oder mehrere Medikamente in der richtigen Dosierung und zum richtigen Zeitpunkt einnehmen. Das erfordert viel Genauigkeit und Selbstdisziplin - auch dann, wenn der anfängliche Leidensdruck gesunken ist oder auftretende unerwünschte Wirkungen der Medikamente als mühsam und lästig empfunden werden.

Am einfachsten fällt das Durchhalten, wenn Sie einen regelmäßigen Tagesablauf einhalten und die Einnahme des Medikamentes zu einem fixen Bestandteil Ihres Lebens machen oder dieses „Ritual“ mit anderen täglichen Aktivitäten verknüpfen. Sollten Sie Fragen haben oder Rat brauchen, fragen Sie Ihren Arzt zu diesem wichtigen Punkt in Ihrer Therapie.

Diagnose Brustkrebs: Wie geht man damit um?

Krebs ist eine Krankheit, die das Leben der Patientinnen komplett verändert. Wut, Angst, Hilflosigkeit und Verzweiflung sind erste Reaktionen, gefolgt von vielen Fragen. Hilfreich und motivierend können dabei die Empfehlungen auf der folgenden Seite sein.

Erfahrungen zeigen allerdings:

- 
Ärztliche Informationen lindern Ihre Ängste.
 Diskutieren Sie mit Ihrem Arzt alle Fragen zu Ihrer Therapie und berichten Sie ihm Ihre Erfahrungen.
- 
Therapietreue verbessert Ihre Heilungschancen.
 Unterstützen Sie Ihre Therapie durch Sorgfalt und Disziplin, damit sie optimal wirken kann.
- 
Regelmäßige Nachsorge gibt Ihnen Sicherheit.
 Dies erlaubt eine optimale Therapiekontrolle und bestätigt Sie, auf dem richtigen Weg zu sein.
- 
Allgemeines Wohlbefinden macht Sie stärker.
 Ermöglichen Sie alles, um Ihre Gesundheit zu fördern, sowohl physisch als auch psychisch.

Selbstuntersuchung der Brust

einmal im Monat

Mammographie der betroffenen Brust






1. bis 3. Jahr nach OP: **alle 6 Monate**
 ab dem 4. Jahr nach OP: **einmal im Jahr**

Körperliche Untersuchung

1. bis 3. Jahr nach OP: **alle 3 Monate**
 4. und 5. Jahr nach OP: **alle 6 Monate**
 ab dem 6. Jahr nach OP: **alle 12 Monate**

Mammographie der anderen Brust

einmal im Jahr

- 
 Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene vitamin- und nährstoffreiche Ernährung. Vermeiden Sie einseitige Diäten.
- 
 Treiben Sie Sport zur Stärkung des Körpers und des Selbstwertgefühls, bewegen Sie sich regelmäßig, aber nicht übermäßig, auch wenn Sie sich schlapp fühlen.
- 
 Lassen Sie sich in der Physiotherapie gezielte Übungen gegen konkrete Beschwerden, beispielsweise Gelenk- und Muskelbeschwerden zeigen.
- 
 Suchen Sie bewusste Entspannung zur Vermeidung und Linderung von Dauerstress.
- 
 Suchen Sie sich Unterstützung bei psychischen Problemen, nehmen Sie sich die Zeit für Ihr soziales Umfeld. Familie und Freunde geben Kraft, genießen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen!

Hier erfahren Sie mehr.



In Brustzentren, bei Beratungsdiensten, Patienteninitiativen sowie Selbsthilfeorganisationen sind umfassende Informationen und konkrete Adressen erhältlich. Im Internet gibt es zahlreiche Ratgeber zum Thema. Im Buchhandel finden Sie außerdem eine gute Zusammenstellung mit dem Titel „Über-Lebensbuch Brustkrebs“ von Frau Goldmann-Posch und Frau Martin, erschienen im Schattauer-Verlag.



ÜBERLEBEN
mit Brustkrebs

www.ueberleben-mit-brustkrebs.de