

carpe diem

BAND 2

ICH LEBE JETZT!

INFORMATIONEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

>> **FREUDE AM
SCHÖNSEIN** –
auch nach der Chemo

>> **FIT UND
AUSGEGLICHEN:**
Bewegung tut gut

>> **NETZWERKE
MIT POWER:**
Rückenwind durch
Selbsthilfegruppen

>> **NEWTICKER:**
Neues aus
der Forschung

Inspiration

Eine Hummel hat
eine Flügelfläche von 0,7 cm²
und wiegt 1,2 Gramm.
Die Gesetze der Aerodynamik
besagen, dass es mit diesem
Verhältnis nicht
möglich ist
zu fliegen.

Die Hummel fliegt trotzdem!

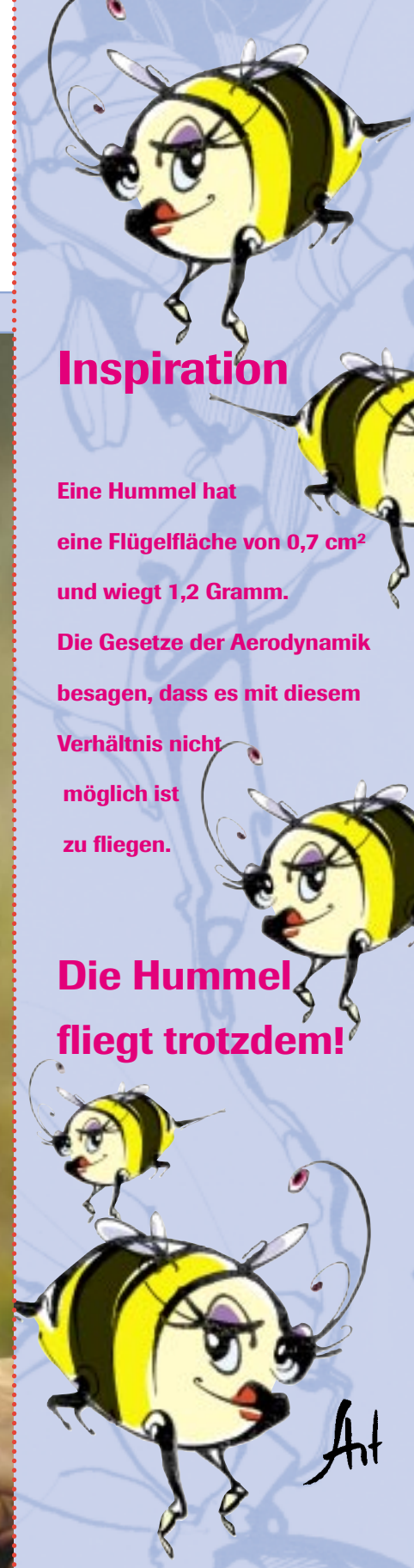


Pharma

Hoffmann-La Roche AG
79630 Grenzach-Wyhlen

••••• www.roche.de

++ Lesezeichen [auf S. 02] ++ Kleine Fluchten und Oasen [auf S. 18] ++





Inspiration

Eine Hummel hat
eine Flügelfläche von 0,7 cm²
und wiegt 1,2 Gramm.
Die Gesetze der Aerodynamik
besagen, dass es mit diesem
Verhältnis nicht
möglich ist
zu fliegen.

Die Hummel fliegt trotzdem!

>> EDITORIAL & INHALT

„Und es geht doch!“

Wann haben Sie das letzte Mal gehört oder
gedacht: „*Das geht nicht!*“ oder „*Das ist
unmöglich!*“ oder „*Das schaffe ich nie!*“

Viele Menschen lassen sich durch solche
Gedanken schnell irritieren oder sogar entmu-
tigen. Vielleicht stehen Sie in Ihrer momenta-
nen Situation auch manchmal mutlos da und
sind ratlos, wie es weiter geht.

Wir haben uns gefragt, wie denn wohl die
Hummel reagieren würde, wenn sie wüsste,
dass sie den physikalischen Gesetzen zufolge
gar nicht fliegen kann. Vielleicht würde sie ein-
fach lächeln und weiterfliegen.

Diese Geschichte hat uns so gut gefallen, dass
wir beschlossen haben, sie als Lesezeichen
hier in der Broschüre zu platzieren.

Wenn Ihnen diese kleine Mut-Mach-
Geschichte genau so gefällt wie uns in der
Redaktion, dann trennen Sie das Lesezeichen
an der Perforation ab und legen es sich in
Ihr Lieblingsbuch.

Vielleicht lassen Sie sich ja von der Hummel
in Ihrem Alltag begleiten und denken im
Supermarkt, im Wartezimmer oder während
einer Massage darüber nach, wie sich
vermeintlich gesicherte Gesetze, Annahmen
und Vorstellungen so mir nichts dir nichts
umstoßen lassen und plötzlich Raum frei wird
für neue Erkenntnisse und Möglichkeiten.

>> INHALTSVERZEICHNIS

Editorial	03
Freude am Schönsein: Körperpflege und Schminkseminare	04
Fit und ausgeglichen Bewegung tut gut	12
Kleine Fluchten und Oasen: Wellness, aquatische Entspannung und Naturparadiese zum Entdecken	18
Netzwerke mit Power: Rückenwind durch Selbsthilfegruppen	24
Ratgeberaktion: Betroffene helfen Betroffenen	26
Newsticker: Neues aus der Forschung Mehr Komfort bei modernen Behandlungsmethoden	28
Stöberkiste: Büchertipps, Webseiten, CDs und Telefonhotlines	34
Impressum	39

>> LIEBE LESERIN

„Ich lebe jetzt!“ lautet der Titel unserer zweiten Ausgabe der
Informationsbroschüre „carpe diem“. Trotz der Diagnose Brustkrebs
möchten wir Sie mit der Broschüre ermuntern, Ihr Leben weiterhin
aktiv in die Hand zu nehmen. Denn Lebensfreude, Spaß, Tatkraft
und Heiterkeit sollten auch weiterhin einen wichtigen Platz in Ihrem
Leben haben. Je nach dem, in welcher Phase der Behandlung Sie
sich gerade befinden, ist das sicher nicht immer so einfach zu
spüren.

Sie werden vielleicht überrascht sein, wie viele Möglichkeiten es
gibt, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden in kurzer
Zeit und ohne großen Aufwand zu steigern.

Denn Sie leben jetzt. In diesem Augenblick. Und jeden Tag aufs
Neue. Und Ihr Leben zusammen mit Ihrer Familie und Ihren
Freunden ist kostbar.

Um die Kostbarkeit Tag für Tag zu genießen, sind für Sie in dieser
Broschüre Tipps, Anregungen und aktuelle Informationen
zusammengestellt. Lassen Sie sich inspirieren von pfiffigen
Schminktipp. Holen Sie sich Unterstützung in Selbsthilfegruppen
und Netzwerken. Tanken Sie Kraft in der Natur durch etwas
Bewegung oder gönnen Sie sich eine Wellness-Pause. Und machen
Sie mit bei der Aktion „Betroffene helfen Betroffenen“. Ihre Meinung
und Ihr persönlicher Rat können für viele andere Frauen in der sel-
ben Situation äußerst hilfreich sein.

Lassen Sie sich inspirieren durch die Anregungen auf den nächsten
Seiten und leben Sie den Tag! Und jetzt wünschen wir Ihnen viel
Freude, Impulse und Wohlfühlmomente bei der Lektüre der folgen-
den Seiten.

Herzlichst
Ihre Redaktion von carpe diem



Sanfte Pflege für das größte Sinnesorgan

Ingrid F., 48 Jahre, Sekretärin in Nürnberg. 2002 an Brustkrebs erkrankt.

„Ich hole mir jetzt die Träume ins Leben, die ich früher draußen gelassen habe!“

Mit einer Fläche von eineinhalb bis zwei Quadratmetern ist die Haut das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie ist aber auch ein sehr sensibles Organ, daher ist die richtige Körperpflege für die Gesundheit und das Wohlbefinden bei jedem Menschen wichtig.

Um so mehr gilt dies, wenn sie starken äußeren Belastungen wie z.B. einer Strahlentherapie ausgesetzt wird. Deshalb sollten Sie auf die besonderen Bedürfnisse Ihrer Haut achten und ihr viel Zuwendung schenken.

Vermeiden Sie Hautreizungen durch starkes Sonnenlicht, bestimmte konservierungs- und farbstoffhaltige Kosmetika, Deos und Parfüms sowie scheuernde oder gar kratzende Kleidung. Für eine sanfte Körperpflege mit milden Produkten wie etwa Cremes, Puder und Öle, wie sie für Babys verwendet werden, ist Ihnen Ihre Haut sehr dankbar.

Wenn Ihre Haut trocken oder gerötet ist, helfen zum Beispiel parfum- und alkoholfreie Tagescremes mit hohem Feuchtigkeitsgehalt, die am besten 2-3 mal täglich aufgetragen werden.

Viel trinken und der Schutz vor Kälte und Wind lassen Ihre strapazierte Haut ebenfalls aufatmen. Vorsicht auch vor heißem Fön, Meer- und Chlorwasser, Eispackungen oder Heizkissen – frisch bestrahlte Haut mag keine Temperaturreize!

Oft wird die Haut auch durch starke Medikamente während der Therapie belastet und leidet an Vitamin- und Mineralmangel, der aber durch besondere Präparate behoben werden kann. Sprechen Sie darüber am besten mit dem Arzt, bei dem Sie in Behandlung sind.

Kreativ und schick mit Tüchern und Perücke



Ihr Modebewusstsein braucht nicht auf Eis zu liegen, sondern ist mehr gefragt denn je. Mit Kreativität, Spaß am Experimentieren und der natürlichen Freude am Schönsein können Sie den sichtbaren Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie effektiv ein Schnippchen schlagen. Bei begrenztem Haarausfall etwa genügt oft schon ein pfiffiger Kurzhaarschnitt, um die fehlende Fülle auszugleichen. Manchmal ist leider ein vorübergehender kompletter Haarausfall nicht zu vermeiden. Aber auch das lässt sich mit einer Perücke oder schönen Tüchern und Schals gut kaschieren. Tipp: Ist ein Haarverlust von der Art der geplanten Chemotherapie her wahrscheinlich, sollte die Perücke vor Beginn der Behandlung ausgesucht werden, um sie besser der Originalfarbe anzugleichen. Die Kosten hierfür werden von der Krankenkasse erstattet.

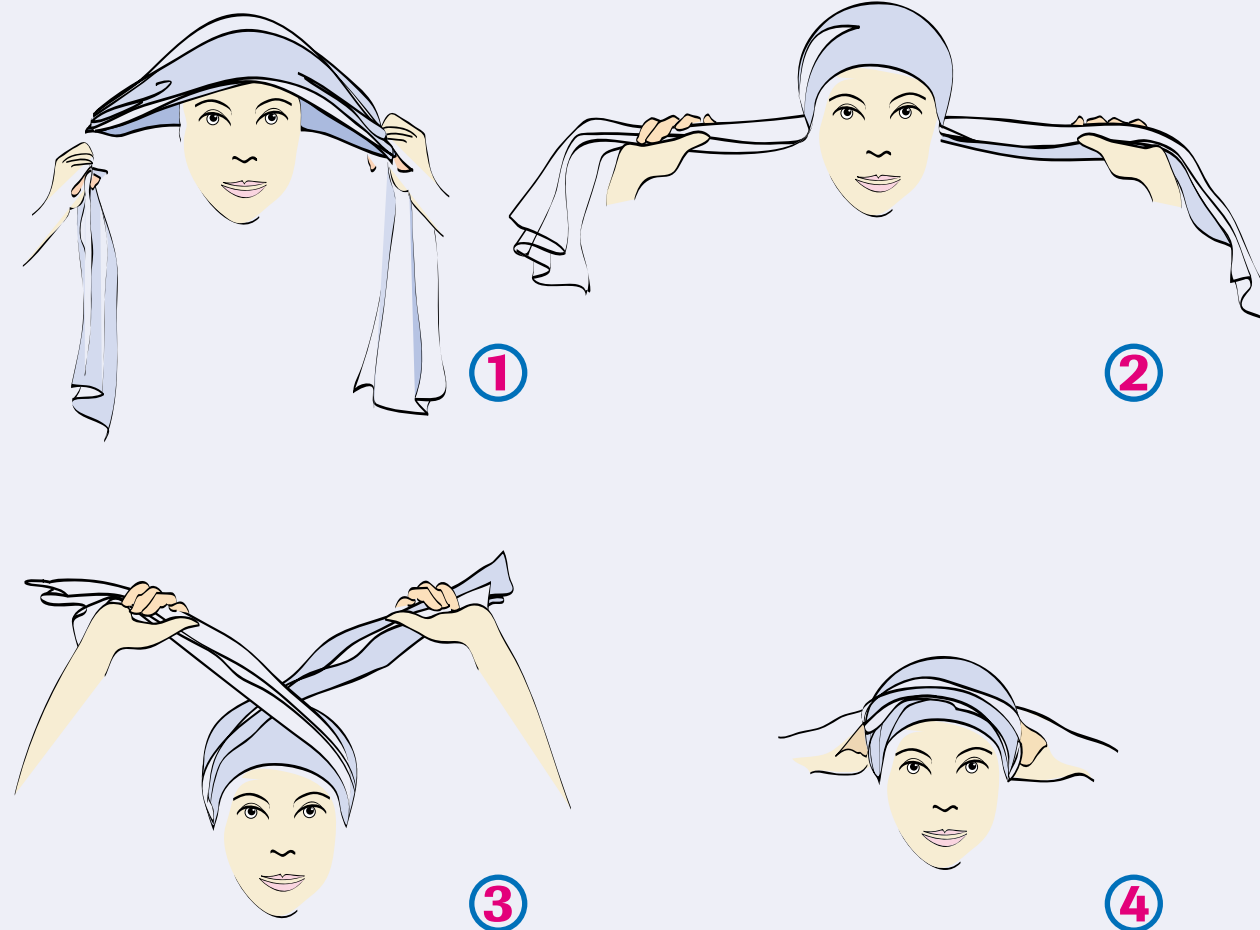
Verwandlungskünstlerin

Und was Sie mit Tüchern erst alles zaubern können! Heutzutage ist das Tragen von Tüchern oder Mützen ein absoluter Modetrend.

„Ich wollte keine Perücke tragen und habe mir einfach aus schönen Stoffresten einige Kopftücher und schicke Mützen genäht. Natürlich gibt es diese auch zu kaufen, aber ich wollte etwas individuelles, das auch farblich zu mir passt.

Die Tücher hatte ich immer unterschiedlich gebunden, Accessoires wie Anstecknadeln und Perlenbänder verwendet. Meinem Mann hat das prima gefallen.“ beschreibt Marianne N. mit einem Lachen im Gesicht ihre „haarlose Zeit“ während der Behandlung.

Mit dem gekonnten Styling und der Lust am Ausprobieren lässt sich diese Zeit doch ganz gut überstehen.





„Pfiffige Schminkseminare“

Ein Verlust der Augenbrauen und Wimpern kann natürlich schlecht mit einem Tuch kaschiert werden. In speziellen Schminkseminaren bei erfahrenen Kosmetikerinnen kann man sich jedoch jede Menge Tipps und Hilfe holen.

Spezielle Seminare, die sich ausschließlich an Krebspatientinnen richten, werden kostenlos und bundesweit angeboten (siehe Infokasten Seite 09). Die Kosmetikerinnen beraten Sie zu allen Schönheitsfragen, die normalerweise während einer Therapie auftauchen. Sie kennen das vielleicht:

- >> „Wo verläuft die Grenze des Make-up bei mir, wenn ich keine Haare mehr habe?“
- >> „Wohin und wie stark soll das Rouge bei mir aufgetragen werden?“
- >> „Wie bekomme ich wieder schöne Augenbrauen?“

Niemand wird bei Ihnen den momentanen Verlust der feinen Härchen bemerken, denn dafür gibt es Stift und Puder. Und die Kosmetikerinnen zeigen Ihnen, wie Sie sich die schönsten Augenbrauenbögen selber aufmalen können.

Wer Freude an der Verwandlung hat, hat jetzt die Gelegenheit dazu. Sie werden sehen, solch ein Kurs macht tatsächlich großen Spaß.

Na ja, werden Sie jetzt vielleicht sagen. Bringt mir das wirklich etwas? Diese Zweifel hatte in unserem Interview auch die Journalistin Katharina W: „Ich hatte zwei Operationen und eine Chemotherapie hinter mir, hatte mich mit Perücken und Tüchern angefreundet, aber als die Augenbrauen und Wimpern weg waren, war ich ganz schön am Boden. Da habe ich mich zu dem Schminkkurs angemeldet, obwohl ich zuerst ziemlich skeptisch war. Die erste Überraschung für mich war, dass die anderen sechs Frauen überhaupt nicht krank aussahen. Ihr selbstbewusstes Auftreten hat mich ziemlich beeindruckt. Und nach der Begrüßung ging es gleich los mit Tiegeln, Stiften, Puder und Cremes und der Verschönerung. Bei den Augenbrauen hat die Kosmetikerin geholfen: Zwei Drittel nach oben, ein Drittel wieder nach unten und schön verbinden. Ich habe meinem Spiegelbild erst mal misstraut, aber die anderen Frauen und meine Freundinnen fanden, dass es toll aussah.“





„Selbstbewusst trotz Chemo“

Die wichtigste Erfahrung in den Seminaren aber liegt nicht unbedingt im äußerlichen Verschönern und Kaschieren. Was innerlich passiert, ist viel wichtiger.

Tatsächlich, so berichten viele Kursteilnehmerinnen, hätten sie wieder ein sicheres Gefühl dafür bekommen, dass man sich trotz der Auswirkungen von Bestrahlung und Chemotherapie überhaupt nicht vor der Außenwelt zu verstecken braucht.

„Das Schminkseminar brachte mir viel mehr Selbstsicherheit und außerdem – ich hätte es nicht für möglich gehalten – eine große Portion Freude am Leben.“

So drückte es eine Brustkrebspatientin nach der Teilnahme an einem Schminkkurs aus.

Info:

Die kostenlosen Seminare werden bundesweit von der gemeinnützigen Gesellschaft "Aktiv gegen Krebs" (AGK) veranstaltet. AGK arbeitet regional mit Krankenhäusern, Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen zusammen.

Neben den Schminkseminaren bietet die AGK auch Haar- und Perückenberatung an.

Schauen Sie doch mal im Internet unter:

>> www.aktiv-gegen-krebs.de

Weitere Tipps zur Körperpflege finden Sie auch beim Krebsinformationsdienst unter:

>> www.krebsinformation.de/body_wohlfuehl1.html

Ina S. aus Bremen, 40 Jahre, Hausfrau und Mutter.

„Ich weiß jetzt für mich, dass mir Lebensqualität heute viel wichtiger ist als früher“



Bewegung tut gut

„Wer rastet, der rostet“ – das wussten schon unsere Großeltern. Und diese alte Volksweisheit ist auch heute noch aktuell. Immer in Bewegung bleiben ist ein gesundes Motto, das mittlerweile auch wissenschaftlich bewiesen ist. Fest steht nämlich, dass körperliche Aktivitäten auch einen positiven Einfluss auf die Symptome von Tumorerkrankungen haben können.* Zu diesem Ergebnis kommen aktuelle Untersuchungen.

Sport und Bewegung spielen bei der Nachsorge daher eine wichtige Rolle. Oft verschwindet natürlich erst mal die Lust dazu nach der Diagnose „Brustkrebs“. Eher möchte man sich in den hintersten Winkel seiner Seele verkriechen. Man fühlt sich während der Therapie ziemlich erschöpft und müde.

Dabei hilft schon ein leichtes Lauftraining und auch ein bisschen Selbstdisziplin, während einer Behandlung, Müdigkeit zu vertreiben. Außerdem fühlen Sie sich körperlich und geistig auch gleich viel besser. Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem lassen sich beispielsweise schon durch ein sanftes Training aus Walking und langsamem Jogging ankurbeln.

* Fernando C. Dimeo et al., Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 55 (2004), Nr. 4.



A propos Walking:

Wissen Sie, dass es verschiedene Arten von Walking gibt?

Nordic Walking ist die bekannteste Form. Davon haben Sie sicher schon gehört. Hier benutzen Sie zwei Stöcke wie beim Ski-Langlauf. Diese fangen das Körpergewicht ab, trainieren die Schulter- und Armmuskulatur und geben überdies Halt. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, durch die abgespreizten Arme können sich die Lungen optimal mit Luft füllen und die Gelenke werden geschont, da das Körpergewicht auf vier Punkte verteilt ist.

Powerwalking ist die etwas sportlichere Variante. Sie gehen mindestens 130 Schritte pro Minute, ohne dabei ins Laufen oder Rennen zu kommen.

Aquawalking: Wem das bisher alles zu anstrengend klingt, kann es mit der sanftesten aller Walking-Methoden versuchen. Sie gehen im brusthohen Wasser oder aber im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt. Da tragen Sie natürlich eine Weste für den Auftrieb, und dann geht's los: Sie laufen einfach durch das Wasser und bewegen schonend alle Gelenke und Muskeln und können dazu noch die Schwerelosigkeit im Wasser genießen. Ein Schwimmbad gibt es bestimmt in Ihrer Nähe, und dort können Sie auch die Bademeister zu aktuellen Kursangeboten fragen.



„Aktiv“ in der Natur

Je nach körperlicher Verfassung sollten Sie Ihre individuelle Bewegungsform wählen. Wichtig ist, dass Sie in Bewegung bleiben und sich dabei wohl fühlen. Fühlen Sie sich am wohlsten durch aktive Ausflüge in die Natur? Dann bleiben Sie der Natur auf der Spur und erkunden Sie Ihre Umgebung durch kleine und abwechslungsreiche Spaziergänge.

Hand auf's Herz: Wann waren Sie das letzte Mal so richtig an der frischen Luft und haben den Duft aus Harz und Tannen im Wald tief eingeatmet? Oder sich am satten Grün der Wiesen erfreut? Wie lange ist es her, dass Sie durch einen plätschernden Bach gewatet sind oder nach einem Regen das Glitzern der Wassertropfen beobachtet haben?

Wenn Sie für sich wieder festgestellt haben, wie herrlich entspannend und wohltuend das Laufen draußen in der Natur sein kann, werden Sie vielleicht irgendwann eine kleine Wanderung daraus machen, das wird Ihnen und Ihrem Körper gut tun.

Oder Sie erkunden die Landschaft mit dem Fahrrad und organisieren Radausflüge mit Ihrer Familie und Ihren Freunden.

Während Sie gemütlich an der Landschaft vorbei ziehen und Ihnen der Wind um die Nase weht, gelingt es hervorragend abzuschalten, Kraft zu tanken und sich körperlich wohl zu fühlen.

Organisieren Sie sich eine Karte mit den schönsten Radstrecken in Ihrer Umgebung und planen Sie genügend Vesper- und Verschnaufpausen ein, um die Natureindrücke und die Gruppen-Gemeinschaft auch richtig genießen zu können.



Unternehmen Sie Ihre Radtouren am besten im Frühjahr, Spätsommer oder Herbst, wenn sich die Natur in eine faszinierend bunte Landschaft verwandelt und es nicht mehr so drückend heiß ist.

Vielleicht möchten Sie sich zur Erinnerung an die schönen Momente ein individuelles „Fahrtenbuch“ mit Routenplaner, eigenen Fotos und gesammelten Naturprodukten (wie zum Beispiel getrockneten Blumen und Blättern) anlegen.

Es macht Spaß, an kalten Winterabenden in diesem persönlichen „Buch“ zu blättern und sich an die schönen Stunden zu erinnern.





Sport mit Muße und Genuss

Wichtig ist, nicht in sportliche Extremleistungen zu verfallen. „Immer ein bisschen, aber das regelmäßig.“ Mit diesem Prinzip liegen Sie goldrichtig, und die Freude an der Bewegung stellt sich einfach wie von selbst ein. Denn die Hauptsache ist: Spaß am Sport. Und Sie trauen Ihrem Körper und sich selbst wieder mehr zu.

Prinzipiell gilt, dass der individuelle Zustand jeder Patientin natürlich eine wesentliche Rolle spielt. Eine Absprache mit Ihrem Arzt hilft, das richtige Maß an Bewegung für Sie herauszufinden.

Fit zu Viert, zu Fünft, ...

Sich alleine aufzuraffen, das kostet manchmal echte Überwindung. In einer Gruppe aktiv zu sein ist oftmals viel motivierender. Der Mensch ist eben doch ein Rudeltier. Es gibt speziell für an Brustkrebs erkrankte Frauen von bundesweiten Sportverbänden ein recht großes Bewegungsangebot durch qualifizierte Übungsleiterinnen, das auch von den Krankenkassen unterstützt wird.



Info:

Über den Landessportbund NRW können Sie erfahren, wo in Ihrer Nähe **„Sport in der Krebsnachsorge“** angeboten wird:

Landes Sport Bund Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Str. 25
47055 Duisburg
Tel. (02 03) 73 81-0

Internet: www.wir-im-sport.de

>> **E-Mail: info@lsb-nrw.de**

Direkter Link zu Krebs sportgruppen:

>> **www.lsb-nrw.de/ref1/gesundheit/thema12.htm**



**Entspannung durch Ruhe
in sich selbst**

Gertrud W., 61 Jahre. Arbeitet als Lehrerin in der Nähe von Frankfurt.

**„Ich hatte viel Zeit, über mich nachzudenken,
wie ich sie in meinem ganzen Leben nicht hatte.
Das sehe ich als große Chance.“**

Meine Bekannte, Heidrun, hat es nicht so sehr mit dem Sport.

„Sport ist Mord“ pflegt sie mir immer etwas pathetisch zu widersprechen, wenn ich sie zu einem Waldlauf überreden will. Sie hat ihren eigenen Weg gefunden, um Körper und Seele in Harmonie zu bringen.

Als sie „aus heiterem Himmel“ an Brustkrebs erkrankte, hat sie sich mit Entspannungsübungen wie Autogenes Training und Yoga um ihr inneres Gleichgewicht bemüht. **Und das hat ihr geholfen, Stress und Angstzustände besser zu bewältigen.**

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit kehrten wieder zurück.

Damit hat sie auch die Nebenwirkungen der Behandlung wie Übelkeit, Müdigkeit und traurige Gemütsverfassung besser in den Griff bekommen.

Meine Bekannte hat gelernt, mit dem Brustkrebs zu leben.

Es ist schon bewundernswert, wie sie es geschafft hat, ihre persönlichen „Fluchten und Oasen“ in ihren Alltag einzubauen. So hat sie zum Beispiel ihre musischen und künstlerischen Seiten entdeckt, die Volkshochschul-Programme durchgeblättert und mit Singen, Tanzen und dem Bearbeiten von Speckstein angefangen. Das sind bis heute ihre wichtigsten „kleinen Fluchten“.



Karin B., 33 Jahre, Biologin. Lebt in Münster.

„Jetzt und hier! Und nicht erst in zehn Jahren! Der Krebs hat mich wachgerüttelt, jetzt zu leben.“

Baden wie Cleopatra

Haben Sie eigentlich schon einmal über einen spontanen und kurzfristigen Tapetenwechsel nachgedacht? Raus aus den eigenen vier Wänden frei nach dem Motto: Urlaub vom Krebs-Alltag? Einfach gar nichts tun, sich um nichts kümmern müssen, stattdessen Körper, Geist und Seele verwöhnen lassen. Wie wär's mit einem richtigen Wellness-Weekend, zusammen mit Ihrem Partner oder Ihrer besten Freundin? Zum Beispiel in einer Naturtherme, wo man im warmen Thermalwasser schweben kann, mit Massagen und Heilerde Packungen wohltuend behandelt und mit aromatisiertem Dampf und Milch-Öl Bädern wie Cleopatra verwöhnt wird.

Wellness zu Hause

Manchmal vergisst man einfach, für die optimale Entspannung in den eigenen 4 Wänden zu sorgen. Gönnen Sie sich einfach mal wieder einen Wellness-Tag zu Hause: Lassen Sie sich ein wohltuendes Bad mit ätherischen Ölen aus Lavendelblüten oder Melisse ein. Holen Sie sich Ihre Lieblings-CD ins Badezimmer, vielleicht meditative Musik, vielleicht ein gutes Hörbuch. Abschalten in der Badewanne fällt wirklich leicht. Vielleicht brauchen Sie aber auch nur Ruhe und Stille zur inneren Einkehr. Zünden Sie eine schöne Kerze an und genießen Sie einfach den Duft des Badeöls.



Aquatische Tiefenentspannung

Sich wohl fühlen wie ein Fisch im Wasser? Das können Sie zum Beispiel durch das sogenannte Wassertanzen und die aquatische Körperarbeit erleben. Hier brauchen Sie gar nichts mehr selbst zu tun, sondern können alles mit sich geschehen lassen. Denn mit Hilfe eines Therapeuten dürfen Sie sich ganz dem nassen Element hingeben. Sie werden durchs Wasser getragen und durch sanfte Dehnungstechniken und Massagen in eine unglaubliche Tiefenentspannung geführt, so dass Sie sich danach wie neugeboren fühlen.

Wer jedoch gerade eine Strahlentherapie hinter sich hat, für den sind Chlorwasser, Sonne, und Salz leider erst einmal tabu, denn die Haut ist noch sehr empfindlich.

Sie sollten sich daher bei solchen Plänen auf jeden Fall mit Ihrem Arzt besprechen. Aber es gibt noch andere „kleine Fluchten“, um tägliche Routine oder Stress zu überlisten und aufzutanken. Auf den nächsten Seiten finden Sie einige Tipps, welche vielfältigen Möglichkeiten Deutschland bietet. Sicher ist auch etwas in Ihrer Nähe dabei.



Naturparadiese neu entdecken



Immer an der Donau entlang

Kennen Sie Heidruns besonderen Ausflugstipp, das Donautal bei Sigmaringen ganz im Süden Deutschlands? Diese wunderschöne Naturidylle der schwäbischen Alb ist ein wahres Refugium und lädt zu herrlichen Wanderungen und Radtouren ein. Das canyonähnliche Tal zwischen Mühlheim und Sigmaringen zählt zu den schönsten und interessantesten Flusslandschaften Europas. Vorbei an schroffen Felswänden, die aus den bewaldeten Talhängen herausragen, alten Kultstätten wie Fridingen, Beuron oder Sigmaringen, mittelalterlichen Burgen und Schlössern wie Wildenstein und Werenwag und einer vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt – immer am ruhig dahin fließenden Fluss entlang. Legen Sie eine Pause im „Nostalgie-Café“ in Gutenstein, LKR Sigmaringen ein. Mit einem herrlichen Blick auf das Donautal und in einer Atmosphäre aus wertvollen Antiquitäten, Raritäten und edlen antiken Möbeln, lässt es sich genussvoll Kaffee trinken und selbstgebackenen Kuchen schmecken.

Natur pur in der Uckermark

Oder planen Sie übers Wochenende einen kleinen Ausflug in die malerische Uckermark in der Nähe Berlins. Die bezaubernde Fluss- und Seenlandschaft bietet herrliche Kanu- oder Bootstouren und begeistert viele Menschen immer wieder aufs Neue durch ihre Ursprünglichkeit. Die Uckermark ist zu einem großen Teil Nationalpark bzw. Naturschutzgebiet mit einer einmaligen artengeschützten Tier- und Pflanzenwelt. Eine Oase zum Durchatmen, Erholen und Wohlfühlen – **hier steht die Zeit still.**

Mit freundlicher Unterstützung vom Tourismusverband Donautal | mehr Infos über: <http://www.geo-guide.net>



Mit freundlicher Unterstützung vom Tourismusverband Uckermark e.V. Schinkelstraße 32 | 17268 Templin

Spontanausflug ins Grüne

Vielleicht gibt es aber auch ganz in Ihrer Nähe einen Naturpark, oder einfach einen schönen Wanderpfad? Wollten Sie nicht immer schon mal zu diesem See, oder zu jener Hütte fahren von dem die Kollegen immer so schwärmen? Seit Jahren schon haben Sie vielleicht diese Idee im Hinterkopf, aber nie war bislang die Gelegenheit dazu. Ein kleiner Wanderrucksack ist schnell gepackt, und los geht's, ab in die Natur! Es findet sich bestimmt auch ein Grillplatz. Und wenn die aufgespießten Würstchen über dem knackenden Feuer braten und der Duft von geröstetem Brot oder einem gut gewürztem Steak in die Nase zieht, kommt immer ein bisschen Pfadfinderstimmung und Lagerfeuerromantik auf. Und die Seele bekommt Flügel!



Info:

Hier finden Sie weitere Infos Im Internet:

Wellnes:

>> www.w-h-d.de

(diese Website bietet Ihnen eine Übersicht über zertifizierte Wellness Hotels in Deutschland)

Wassertanzen:

>> www.iaka.de

Naturparadiese:

>> www.uckermark-erleben.de

>> www.uckermark.de

>> www.der-wanderer.info/donautal2

>> www.obere-donau.de

>> www.donautal-online.de

Ruth W., 55 Jahre, Verkäuferin aus München.

„Für mich ist es erstaunlich, in einer Gruppe mit anderen Brustkrebspatientinnen zu sein und zu sehen, dass die alle so fit sind.“



Rückenwind durch Selbsthilfegruppen

Niemand sollte heute mit der Diagnose „Brustkrebs“ alleine sein. Viele betroffene Frauen finden in Selbsthilfegruppen Unterstützung und Mut. Da geht es natürlich zuerst um Hilfen im Alltag, Tipps zur Bewältigung der neuen Situation und den Austausch mit anderen Frauen. Aber es gibt auch viele Gelegenheiten, die aufzeigen, wie man trotz der Erkrankung die Freude am Leben nicht aus den Augen verliert. Eine Patientin drückte ihre positive Erfahrung, die sie in einer Selbsthilfegruppe gemacht hatte, folgendermaßen aus:

„In der Selbsthilfegruppe wurde ich verstanden. Denn ich konnte nicht immer meine Familie mit meiner Krankheit belasten. Ich bekam Antwort auf viele Fragen, die ich hatte, und oft sagten die anderen: „Das ist normal. Das ist bei mir auch so.“ Und da wusste ich, ich brauche nur Geduld und Zeit, und vor allem Kraft, die ich oft in der Gemeinschaft gefunden habe.“

Erfahrungsaustausch im Internet

Gerade in der jüngeren Generation hat sich der Erfahrungsaustausch über das Internet als sehr hilfreich und wertvoll erwiesen. Denn schließlich ist nicht immer die richtige Selbsthilfegruppe in der Nähe, und nicht immer ist man in der Laune oder in der Lage, andere Leute zu sehen.

Viele Webseiten zum Thema Krebs oder Brustkrebs bieten in Foren, Internet-Cafés, sogenannten Chatrooms oder Pinnwänden die Möglichkeit, bundesweit mit Betroffenen zu kommunizieren. Für viele Frauen war der Weg über das Internet die beste Art, wie sie sagen, um an Informationen heranzukommen, verschiedene Meinungen zu hören sowie Rat und Unterstützung zu erfahren.



Die Inka-Pinnwand, Pink (Brustkrebs-info) oder Mamazone seien hier stellvertretend genannt für engagierte Selbsthilfeverbände, -organisationen und -initiativen, die im Internet neben Information und Beratung auch Foren anbieten.

Info:

- >> www.mamazone.de
- >> www.inkanet.de/pin
- >> www.brustkrebs-info.net

PC- und Internetkurse für Krebspatienten

Falls Sie mit dem Medium Internet noch nicht so sehr „auf Du und Du stehen“, ist das kein Problem. Man lernt ja bekanntlich nie aus, sondern immer nur dazu. Mittlerweile gibt es die Möglichkeit, an speziellen PC- und Internetkursen für Krebspatienten und Angehörige teilzunehmen. Inkanet und mamazone beispielsweise veranstalten regelmäßig Seminare. Von den ersten Schritten am PC bis zum gekonnten Surfen im Internet und den nützlichen Tipps zur erfolgreichen Recherche bieten die Kurse genau das, was Patientinnen brauchen, um die Scheu oder Unwissenheit vor der neuen Technologie abzubauen und stattdessen ihre enormen Vorteile zu erkennen. Auch Volkshochschulen haben in Kooperation mit Kliniken solche Seminare im Programm.

Info:

Informationen zu PC- und Internetkursen erhalten Sie direkt bei mamazone auch telefonisch unter:

- >> Tel: **0821-52 13 144**
- >> Oder **E-Mail: buero@mamazone.de**

Barbara M. aus Erfurt. 42 Jahre, Grafikerin.

„Ich versuche nicht mehr zu sagen, es geht mir blendend, wenn es mir nicht blendend geht.“



Betroffene helfen Betroffenen

Brustkrebspatientinnen werden mit sehr vielen Informationen aus Untersuchungsergebnissen, Zahlen, Blutwerten etc. konfrontiert. Oft kommen dabei persönliche Ratschläge, gutgemeinte Tipps oder hilfreiche Erklärungen zu kurz. Dabei wäre ein individueller und persönlicher Rat manchmal so hilfreich, um vom Therapiealltag oder der Nachsorge abschalten zu können.

Viele Menschen denken in dieser Situation zum ersten Mal darüber nach, was der Begriff „Lebensqualität“ überhaupt für sie bedeutet.

Machen Sie deshalb mit bei unserer Ratgeber-Aktion **„Betroffene helfen Betroffenen“** und schreiben oder mailen Sie uns Ihren persönlichen Rat für andere Patientinnen zum Thema "Erholung, Entspannung, Lebensqualität und abschalten können".

Was tut Ihnen momentan besonders gut und hilft Ihnen zu entspannen, abzuschalten und die Freuden des Alltags zu genießen? Was brauchen Sie, um Kraft und Energie zu tanken? Was hilft Ihnen, innere Ruhe und Gelöstheit zu finden?

Was immer Sie darin unterstützt oder unterstützt hat, den Stress und die Angst durch die Diagnose und Behandlung abzuschütteln und Kraft zu sammeln, sind wertvolle Tipps für alle anderen Frauen in derselben Situation.

Wir möchten deshalb Ihre Ratschläge und Meinungen gerne in der nächsten Ausgabe von **„Carpe Diem“** veröffentlichen und freuen uns jetzt schon auf Ihre Zuschrift.

Ratgeber-Aktion „Betroffene helfen Betroffenen.“

Liebe Leserin,

die Postkarte zur Ratgeber-Aktion ist schon weg?

Macht nichts! Sie können trotzdem andere Betroffene von Ihren Erfahrungen profitieren lassen.

Schreiben Sie uns einfach Ihre Tipps und Ratschläge zu mehr Entspannung und besserer Lebensqualität oder senden Sie eine E-Mail an:

Redaktion „carpe diem“

s&kGrey GmbH

Stichwort: **Ratgeber-Aktion**

Wilhelmstrasse 8

79098 Freiburg

E-Mail: **office@skGrey.de**

Auch Ihre Meinung zu dieser Broschüre können Sie uns gerne auf diesem Wege mitteilen.

Mehr Komfort

durch die orale Chemotherapie

Moderne Behandlungsmethoden „arbeiten zielgerichtet“

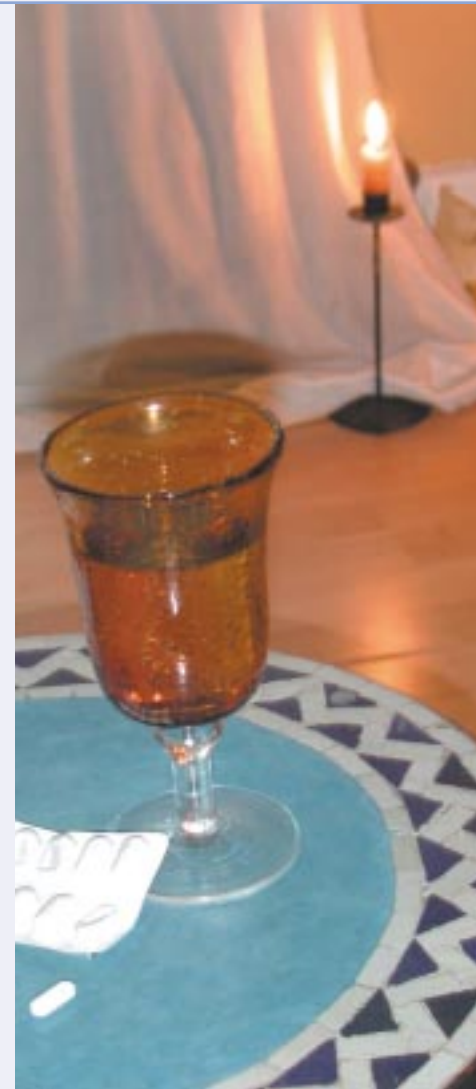
Moderne Wirkstoffe wie beispielsweise Capecitabin (zugelassen für die Therapie des fortgeschrittenen Brustkrebs), eine Chemotherapiebehandlung in Tablettenform, bekämpfen den Tumor sehr zielgerichtet, dadurch werden die gesunden Körperzellen weitgehend geschont.

Dabei sind die Tabletten genauso wirksam wie eine intravenöse Chemotherapie, haben aber deutlich weniger Nebenwirkungen und sind daher meist viel besser verträglich.

Ziel der oralen Behandlung ist es, die Krebszellen zu bekämpfen bzw. das Wachstum des Tumors zu verhindern.

Keine Infusionsnadeln mehr

Die Tablettentherapie ist komfortabler in der Handhabung. Denn sie wird oral eingenommen – und das erspart, wie Sie sich sicherlich vorstellen können, jede Menge Unannehmlichkeiten. Das permanente Legen der Infusionsnadeln fällt weg und alle Frauen mit „schlechten Venen“ kennen die Erfahrung, wie schwierig und belastend es manchmal sein kann, bis der Zugang zur Vene richtig und sicher liegt.



Die Chemo zu Hause

Außerdem können die Tabletten unter ärztlicher Kontrolle und Anweisung zu Hause in der vertrauten Umgebung eingenommen werden, was viele Patientinnen als stressfreier empfinden.

Die Tablettentherapie ermöglicht den Patientinnen so mehr Freiheit und Unabhängigkeit während des Behandlungszeitraumes.

Damit sind auch wieder längere Reisen planbar.

Kein Haarverlust

Und noch einen ganz großen Vorteil bietet die neue Behandlungsmethode:

die Haare bleiben!!

Haarausfall ist unter der oralen Therapie bislang eine absolute Seltenheit.

Knochenschutz

jetzt auch in Tablettenform

Der Knochen im Gleichgewicht

Der menschliche Körper ist ein äußerst intelligentes System, das sich permanent erneuert, um sich immer optimal anzupassen. Auch die Knochen werden regelmäßig umgebaut und erneuert. Zwischen 2% und 10% des Skeletts wechselt der menschliche Körper pro Jahr aus, indem er Knochen ab- und wieder neu aufbaut. Das Skelett kann sich so an veränderte Belastungen anpassen.

Dieses feinabgestimmte Auf und Ab ist ein Wechselspiel aus sogenannten Knochenfresszellen und knochenbildenden Zellen. Man muss sich das, wie ein Mediziner es einmal formulierte, wie einen modernen Haushalt vorstellen. Sie kaufen täglich viele verschiedene Dinge ein, angefangen von Brot und Gemüse bis hin zu Kleidung, Möbeln oder anderen Dingen, die Sie brauchen. Regelmäßig wandert aber auch wieder etwas in die Mülltonne und gelegentlich machen Sie sogar einen großen Sperrmüll, um gründlich auszumisten. Außerdem gibt es immer wieder etwas zu reparieren in einer Wohnung oder in einem Haus und manchmal ist auch mal eine neue Heizung oder eine funktionstüchtige Armatur im Badezimmer nötig. Ihr Haushalt bleibt im Gleichgewicht.

„Schutzmantel“ Bisphosphonate

Durch eine fortgeschrittene Krebserkrankung kann diese feine Balance nun gestört werden, weil in den Knochen Metastasen aufgetreten sind. Das unterstützt die Knochenfresszellen und die bekommen nun die Oberhand. Die Folge: Der Knochen wird langsam porös, ist nicht mehr so stabil und bricht schneller. Schmerzen und andere Komplikationen begleiten diesen Prozess. Dagegen werden seit Jahren Bisphosphonate erfolgreich eingesetzt.

Diese Wirkstoffe hemmen die „Knochenfresszellen“. Bislang setzt man sie nur ein, wenn sich der Tumor schon im Knochen ausgebreitet hat. Doch Studien haben jetzt gezeigt, dass Bisphosphonate bereits die Entstehung von Knochenmetastasen hinaus zögern können. Daher fordern viele an Brustkrebs erkrankte Frauen und auch Ärzte die Möglichkeit, dieses Mittel schon zur Vorbeugung einnehmen zu können, und nicht erst zu warten, bis Metastasen in den Knochen auftauchen.

Knochenbrüche und Schmerzen gehen zurück

Ein spezielles Bisphosphonat der neuesten Generation, genannt Ibandronat, ist derzeit im Fokus der Forschung. Mehrere, knapp zweijährige Studien belegen, dass Ibandronat äußerst schmerzhemmend wirkt. Außerdem treten weniger Knochenbrüche auf.

Und noch einen wichtigen Vorteil bietet dieser Wirkstoff: Er wird von der Niere sehr gut vertragen. Und da Bisphosphonate meist ein Leben lang eingenommen werden müssen, ist dies natürlich eine sehr gute Nachricht.

Außerdem kann das Mittel auch in Tablettenform zu Hause eingenommen werden. Ein unglaublicher Komfortvorteil, da sich der Tagesablauf ohne zeitraubende Klinik- oder Praxisbesuche viel flexibler gestalten lässt.

Und damit fällt auch die lästige Behandlung am Tropf weg.



Neue Kombinationstherapie

mit Antikörpern

Lebenserwartung deutlich verlängert

Große Hoffnung schöpfen können jetzt alle Frauen mit HER2-positivem Brustkrebs. Denn erst vor kurzem wurde die Behandlung mit Trastuzumab und einem weiteren Kombinationspartner, dem Docetaxel, zugelassen. Schon seit längerem wird Trastuzumab in der Kombination mit Paclitaxel erfolgreich eingesetzt. Diese Kombinationen sollten bei fortgeschrittenem Brustkrebs als „Erstbehandlung“ eingesetzt werden. Denn langangelegte Studien haben mehrfach gezeigt, dass diese Kombinationstherapien die Lebenserwartung im fortgeschrittenen Krankheitsstadium deutlich verlängern, insbesondere, wenn sie gleich in der Erstbehandlung eingesetzt werden.

Antikörper als Schutzpolizei

Antikörper sind eine aufmerksame und gut funktionierende Schutzpolizei im Körper. Eindringlinge, wie etwa Viren oder Bakterien, aber auch entartete Körperzellen, werden unschädlich gemacht. Mit der Entwicklung von Trastuzumab ist es der Gentechnologie gelungen, einen Antikörper künstlich im Labor herzustellen, der sich zielgerichtet an die HER2-Rezeptoren bindet.

Was ist HER2?

HER2 ist ein Merkmal auf Körperzellen. Diese haben auf ihrer Oberfläche Antennen oder Rezeptoren, die Signale zur Teilung an die Zelle weiterleiten. Bei einer besonders aggressiven Form von Brustkrebs sitzen zu viele dieser Antennen an der Oberfläche. Das bedeutet, dass die Zelle viel zu viele Wachstums- oder Teilungssignale empfängt. Dadurch teilt sich die Brustkrebszelle zu schnell und zu häufig, was eine verstärkte Wucherung des Tumors bedeutet.

Stop durch „Funkstille“

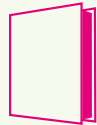
Wie kann man nun diese rasante Zellteilung blockieren? Einfach, indem man die „Funksignale“ der Antennen unterdrückt, so dass die Krebszelle keine Befehle mehr erhält. Genau das ist die bahnbrechende Fähigkeit des künstlich erzeugten Antikörpers, der diese Antennen besetzt, indem er an sie andockt. Dadurch verhindert er, dass weitere Signale empfangen werden. Es herrscht sozusagen „Funkstille“. Die Krebszelle erhält also keine Befehle mehr, sich schnell zu vermehren. Und damit können Tumorzellen nicht mehr unkontrolliert wuchern. Zusätzlich werden körpereigene Abwehrmechanismen aktiviert, die die Tumorzellen dann zerstören.

Neue Dimension in der Brustkrebstherapie

Mit Hilfe der Antikörperbehandlung eröffnet sich für die Brustkrebstherapie eine ganz neue Dimension, denn der Antikörper wirkt nur auf die Brustkrebszelle und nicht auf gesunde Zellen! Dadurch ist diese Behandlungsmöglichkeit viel verträglicher als eine herkömmliche Chemotherapie.

Etwa ein Viertel aller Brustkrebspatientinnen haben einen erhöhten HER2-Wert und können nun von der Antikörpertherapie, die auch ambulant durchgeführt werden kann, profitieren.

„Lesen ist für den Geist, was Gymnastik für den Körper ist.“



Bücher zum Thema Brustkrebs:

- >> **Ursula Goldmann-Posch:** Der Knoten über meinem Herzen
- >> **Ursula Goldmann-Posch + Rita Rosa Martin:** Überlebensbuch Brustkrebs – ein Powerpaket für betroffene Frauen
- >> **Eva-Maria Sanders:** Leben – ich hatte Krebs und wurde gesund
- >> **Eva-Maria Sanders:** Freude – so schön ist das Leben
- >> **Anja Forbrigger:** Leben ist, wenn man trotzdem lacht
- >> **Gudrun Kemper + Ulla Ohlms (Hrsg.):** Jede Neunte... Frauen berichten von ihren Erfahrungen mit Brustkrebs

Weiterer aktueller Buchtipp zum Thema Krebs:

- >> **Lance Armstrong:** Tour des Lebens. Wie ich den Krebs besiegte und die Tour de France gewann.

Autoren, die zum Nachdenken und Schmunzeln anregen:

- >> **Robert Gernhard:** Im Glück und anderswo. Die Gedichte von R. Gernhard sind nachdenkliche Komik, humorvoll und tiefgründig. Fragen Sie einfach in der Buchhandlung.
- >> **Anthony de Mello:** Warum der Vogel singt. Weisheit für den Alltag entspringt all diesen Kurzgeschichten und Meditationen. Sie sind verblüffend einfach und erfrischend.
- >> **Thich Nhat Hanh:** Zeiten der Achtsamkeit. Einer der bedeutendsten Meditationsmeister unserer Zeit aus Vietnam zeigt Wege zum Wesentlichen auf.



Video:

- >> **Durch die Brust ins Herz.** Herausforderung Brustkrebs. Der Film bietet wichtige Überblicksinformationen zum aktuellen Stand sowie viele Patientinnengespräche. Er wird u.a. auch von mamazone empfohlen und kann kostenlos bei **Hoffmann-La Roche** bestellt werden.



Informative Webseiten zum Thema Brustkrebs:

- >> www.mamazone.de
- >> www.brustkrebs-info.net
- >> www.roche-onkologie.de
- >> www.krebskompass.de
- >> www.frauenselbsthilfe.de
- >> www.wiralle.de
- >> www.gesundheit.nrw.de
- >> www.aktiv-gegen-krebs.de
- >> www.brustkrebs.krebsgemeinschaft.de
- >> www.europadonna.de
- >> www.brustwiederherstellung.de
- >> www.brustkrebs.de
- >> www.brustkrebs.net
- >> www.aktion-lucia.de

Inspirierende Links zum Stöbern:

- >> www.zeitzuleben.de
- >> www.womenweb.de
- >> www.online-netzwerk-lernen.de



Notizen



Musik-CDs:

>> **George Winston:** Summer/Autumn/Winter/Spring

Ein Klassiker der meditativen Klaviermusik, wunderschön poetisch und entspannend.

>> Antonio Vivaldi: Vier Jahreszeiten

Zeitlos schöne Instrumentalmusik

>> **Best of Meditation** (Deutsche Grammophon)

Eine Zusammenstellung bekannter klassischer Ohrwürmer zum Träumen. Die Palette reicht von der Mondscheinsonate bis zu Karneval der Tiere.

Hotline:

>> Telefonischer Krebsinformationsdienst (KID)

Der KID im Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg beantwortet bundesweit Fragen zum Thema Krebs. Er ersetzt nicht das Gespräch mit dem Arzt, kann aber helfen, sich darauf besser vorzubereiten.

Informationstelefon zum Thema Brustkrebs immer

montags bis freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr

unter der Rufnummer: **Tel.: 0 62 21-41 01 21**

© 2005

Herausgeber:

Hoffmann-La Roche AG
D-79630 Grenzach-Wyhlen
www.roche.de

Konzept, Text, Layout und Realisierung:

s&kGrey GmbH
D-79098 Freiburg
www.s&kGrey.de

Hoffmann-La Roche AG

Frau Christa Weis
Emil-Barell-Str.1
79639 Grenzach-Wyhlen