



Glück ist die beste Prävention

DIAGNOSE: BRUSTKREBS. Jede achte Frau ist davon betroffen. So auch Ingrid F., der mit 44 Jahren die linke Brust amputiert werden musste. Nach dem Schock, der Todesangst und einer langjährigen Therapie hat sie sich ins Leben zurück gekämpft. Heute gilt sie als geheilt.

TEXT: DORIS NENTWICH

Alles begann damals mit einem kleinen, kaum tastbaren Knoten in der linken Brust. Weil er keine Schmerzen verursachte, ignorierte Ingrid F. wochenlang ihre Befürchtung. Dann, als sie sich endlich aufraffte, traf sie die Diagnose Mammakarzinom wie ein Schlag. „Ich konnte oder besser gesagt, ich wollte es nicht wahrhaben. Bis dahin hab ich mir einge-redet, das wird schon nichts sein. Die Klarheit zog mir den Boden unter den Füßen weg“, erinnert sich die Welserin, deren Leben sich ab da, mit 44 Jahren, entscheidend änderte. Zu diesem Zeitpunkt war ihre Tochter ein Teenager, hatte gerade

mit der Lehre begonnen. Kurze Zeit davor hatte sie die Trennung von ihrem Mann zu verkraften, ihr Vater starb einige Jahre davor. „Ich habe mich schon oft gefragt: Warum ich? Vielleicht war es der Kummer, den ich immer runtergeschluckt habe“, vermutet die heute 63-Jährige. Denn sie habe nie geraucht, immer auf ihre Ernährung und regelmäßigen Sport Wert gelegt.

Glücklich sein. Die Lebensweise und -führung spielen natürlich eine entscheidende Rolle, weiß Univ.-Prof. Dr. Florian Fitzal, Leiter des Brustgesundheits-Zentrums am Krankenhaus der Barmherzi- ►

FOTO: ISTOCK



Pflegemitarbeiterinnen sind zu „Breast Care Nurses“ speziell ausgebildet.

gen Schwestern Linz. „Der wesentlichste Risikofaktor ist das Übergewicht. Der Body-Mass-Index ab 35 (berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm, dividiert durch die Größe in Metern zum Quadrat) erhöht das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, massiv.“ Auch Kinderlosigkeit oder eine späte Geburt ab dem 30. Lebensjahr begünstigen die Erkrankung. Grundsätzlich sei aber ein glückliches Leben die beste Prävention. Dies gelte auch für die Zeit nach der Diagnose. Der psychische

Zustand der Patientin wirke sich massiv auf den Behandlungsverlauf aus. Familiärer Rückhalt, ein stabiler Freundeskreis und ein Arbeitsplatz, an dem man sich wohl fühlt, motivieren Betroffene, wieder gesund zu werden, so der Mediziner.

Schock und Kampf. „Mir ist bewusst, dass es auch anders hätte ausgehen können“, sagt die Welserin, die heute als geheilt gilt. Deshalb blickt sie dankbar zurück. Dass sie ihre linke Brust verloren hat, „war leider

notwendig. Natürlich war das alles ein Schock. Durch die Chemotherapie, die nach der Operation nötig war, trat der Wechsel und damit die -beschwerden früher ein. Ich hatte tagelang durchgehend mit Übelkeit zu kämpfen, fühlte mich abgeschlagen und war zu nichts zu gebrauchen. Aber all das nimmt man in Kauf“, erzählt die gelernte Fotografin. Die meisten Sorgen habe sie sich um ihre Tochter und ihre Mutter gemacht. Sie seien mit ein Grund gewesen, warum sie gekämpft ▶

Buch-Tipp

Lilo Berg
**„Brustkrebs.
 Wissen gegen
 Angst“**
 Goldmann Verlag
 9,95 Euro



Die Lektüre bietet praktische Hilfe und Orientierung vor und nach der Diagnose.



Das regelmäßige Abtasten der Brust ist wichtig und dient der Früherkennung.

FOTOS: ISTOCK, WERNER HARRER, VERLAG

Diagnose: Brustkrebs

DR. SABINE PÖSTLBERGER. Der Monat Oktober steht ganz im Zeichen der Brust. Jährlich erkranken in Österreich ca. 5.000 Frauen an Brustkrebs.



Dr. Sabine Pöstlberger,
 Chirurgin aus Linz

Das Trügerische an der Diagnose Brustkrebs ist schlicht und einfach, dass uns eigentlich nichts fehlt – wir fühlen uns meist völlig gesund. Plötzlich kommt im Rahmen der Früherkennungsuntersuchung unvorbereitet jemand und erklärt uns: „Sie haben Brustkrebs!“ – ein Schock!

Die Behandlung. Die Diagnose bedeutet für die betroffene Frau

drei Säulen der Behandlung: 1. Operation: In den meisten Fällen ist eine brusterhaltende Operation möglich. 2. Bestrahlung: Als zusätzliche Behandlung der Brust wird diese an die Operation angeschlossen, um so das Risiko einer Wiedererkrankung dieser Brust so gering als möglich zu halten. Diese beiden Säulen werden nach meiner bisherigen 22-jährigen Erfahrung großteils gut toleriert. Bei der 3. Säule, der medikamentösen Behandlung, hadern schon sehr viele Frauen mit den Nebenwirkungen. Falls eine Chemotherapie erforderlich wird, haben die Frauen zum ersten Mal das Gefühl, krank zu sein.

Nebenwirkungen. Auch die anti-hormonelle Behandlung hat nicht zu unterschätzende Nebenwirkungen – Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, trockene Schleimhäute –, die trockene Scheidenschleimhaut macht die ohnehin oft schon schwierig gewordene partnerschaftliche Beziehung, in der nun auch die körperliche Nähe abgeblockt wird, nicht unbedingt besser. Diese und noch viel mehr unangenehme Veränderungen an und in Ihnen veranlassen Sie möglicherweise, die Behandlungen abzubrechen. Diese Behandlungen sind aber bei der Diagnose Brustkrebs zu wichtig, um sie einfach wegzulassen. Sie dienen dazu, dass Sie gesund bleiben.

Persönliche Betreuung. Nicht nur Ihr Körper braucht etwas, auch Ihr Geist und Ihre Seele. Es genügt nicht, dass Ihnen jemand sagt: „Der Knoten ist weg, Sie sind gesund.“ Diese Information muss erst einmal ankommen – Sie sollten sich dessen bewusst werden. Die persönliche individuelle Betreuung ist sehr wichtig. Jemand, der auch spürt, was Sie brauchen können, um heil zu sein. Sie gibt Sicherheit! Sie mindert Ihre Ängste! Das alles sind wichtige Voraussetzungen, um wieder Stabilität ins Leben zu bringen. Denn diese Diagnose verändert alles. Achten Sie auf Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele – seien Sie lieb zu sich!

Einladung: Aktionstage in der Klinik Diakonissen Linz im Brustmonat Oktober. Info-Abende 2015: Dienstag, 6.10., Mittwoch, 14.10., Donnerstag, 22.10., und Donnerstag, 29.10., jeweils um 18.30 Uhr.

Dr. Sabine Maria Pöstlberger
 Brustchirurgin – Brustordination
 Krankenhausstraße 1, 4020 Linz
www.poestlberger.at

FOTOS: ISTOCK/THINKSTOCK, PÖSTLBERGER

ANZEIGE





800 Frauen erkranken pro Jahr in Oberösterreich an Brustkrebs.

hat. „Ich habe mir immer gesagt, ich darf sie nicht im Stich lassen.“

Häufigste Krebserkrankung. In Österreich erkrankt jede achte Frau im Alter zwischen 25 und 80 Jahren an Brustkrebs, der häufigsten Krebserkrankung bei Frauen. In Summe sind es 5.500 Patientinnen pro Jahr in Österreich. Damit liegt Österreich im Mittelfeld im Vergleich zu anderen OECD-Ländern (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung). Im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz werden pro Jahr rund 280 Frauen behandelt. Die meisten Betroffenen, etwa 60 Prozent, sind über 60 Jahre.

Früherkennung. Seit eineinhalb Jahren gibt es in Österreich ein Früh-

erkenntnisprogramm. Frauen ab 45 Jahre (auf Wunsch auch ab 40) erhalten alle zwei Jahre eine „Einladung“ zur Mammographie. Grundsätzlich sei es zu begrüßen, dass dem Thema „Frühintervention“ dadurch eine größere Bedeutung gegeben wird, so Professor Fitzal. „Ich bin aber der Überzeugung, dass man Frauen die Eigenverantwortung nicht nehmen soll. Wenn eine Frau einmal im Jahr gehen will, dann sollte sie die Möglichkeit haben“, so der Allgemein- und Viszeralchirurg. Generell müsse die Gesundheitskompetenz jeder Einzelnen gestärkt werden. Wichtig ist aus Sicht des Mediziners auch, dass die niedergelassenen Ärzte, wie z.B. Gynäkologen, weiterhin Ansprechpartner für Fragen rund um das Thema sind.

„Mit der neuen Regelung wird aber der Frauenarzt bzw. die Frauenärztin außen vor gelassen, weil sich die Frauen direkt an eine Radiologie wenden können und die weiterführende Aufklärung des radiologischen Befundes nicht eindeutig geklärt ist. Gott sei Dank übernehmen nun neben Frauenärzten auch vermehrt Radiologen diese Kompetenz auf Eigeninitiative, um die Informationslücke zu schließen“, so der Zentrumsleiter.

Die Frau im Mittelpunkt. Die verstärkte Aufklärung und Beschäftigung mit dem Thema, unter anderem durch die Initiative „Pink Ribbon“, schaffe Bewusstsein, dass Früherkennung wichtig sei. Außerdem werde betroffenen Frauen bewusst gemacht, ➤

Buch-Tipp

Muriel Simon
**Wieder im Leben.
Mein neuer Anfang
nach der Diagnose
Brustkrebs**
Bastei Lübbe



Eine persönliche Geschichte einer Frau, die den Tücken ihrer Krankheit mit Humor begegnet und dadurch ungeahnte Kräfte in sich zum Vorschein bringt.

Information

Termine am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz
Selbsthilfegruppe Brustkrebs am 28. Oktober 2015, 15.00 Uhr

„Tag der offenen Tür“ im Zentrum für Tumorerkrankungen am 13. November 2015
Nähere Infos: www.bhs-linz.at



FOTOS: WERNER HARRER; ISTOCK, VERLAG

Zurück zu mehr Weiblichkeit

BRUSTREKONSTRUKTION NACH KREBS. Der letzte Schritt, um mit der Krankheit abzuschließen, ist für viele Frauen der Aufbau der Brust. Am natürlichsten geschieht das mit Eigengewebe.

Die Wiederherstellung der weiblichen Brust nach Brustkrebsentfernung ist heute unbestrittener Bestandteil der Behandlung des Brustkrebses.

Fachwissen. Trotz dieser Tatsache ist die Zahl der Frauen, die letztendlich eine Brustrekonstruktion durchführen lassen, erstaunlicherweise gering. „Meiner Meinung nach liegt das daran, dass die Aufklärung hier lückenhaft oder es als nicht so wichtig angesehen wird!“, meint Dozent Dr. Georg Huemer, ein international anerkannter Spezialist auf dem Gebiet der Brustrekonstruktion mit Eigengewebe.

Nur Spezialistenhände. Die Wiederherstellung der Brust gehört unbedingt in die Hände eines Spezialisten,

der die gesamte Palette der Wiederherstellung anbieten kann. Nur so ist gewährleistet, dass die Patientin die jeweils individuell beste Variante bekommt. Vertrauen, ehrliche Beratung sowie absolute Kompetenz seitens des Arztes müssen gewährleistet sein.

Ästhetischer Vorteil. Doz. Huemers Spezialgebiet ist die Brustwiederherstellung mit Eigengewebe, die neben einer sehr natürlichen Brustform auch einen jeweils individuell gewählten ästhetischen Vorteil bei der Gewebeentnahme (z. B. Bauch- oder Oberschenkelstraffung) mit sich bringen kann!

Erfahrung. Laut docfinder.at zählt Dozent Dr. Georg Huemer zu den besten plastischen Chirurgen Oberösterreichs. Nicht zuletzt aufgrund seiner langjährigen Erfahrung und seines umfangreichen Erfahrungsschatzes ist er gefragter Redner auf nationalen und internationalen Medizin-Kongressen. Neben der Brustrekonstruktion bietet Doz. Dr. Huemer unter anderem Faltenentfernung, Nasenkorrektur sowie Fettabsaugung an. Sicherheit sowie die Zufriedenheit seiner Patienten haben für Dr. Huemer den höchsten Stellenwert.



Dozent Dr. Georg M. Huemer, MSc, MBA

Information. Lassen Sie sich in der Ordination von Dozent Dr. Georg Huemer über Ihre Möglichkeiten individuell beraten!



Doz. Dr. Georg Huemer:
Ordination Linz/Wels
Weißwolfstraße 13 – Linz
Salzburgerstraße 65 – Wels
Tel.: 07242 909090 499
office@drhuemer.com
www.drhuemer.com
www.brustkorrektur.at

FOTOS: DR. GEORG M. HUEMER

ANZEIGE

LIFE & MORE

Erdbeer-Mund. Für Pink Ribbon gibt es die „Malkreiden“ in „Super Strawberry“. Um **14,95 Euro**.

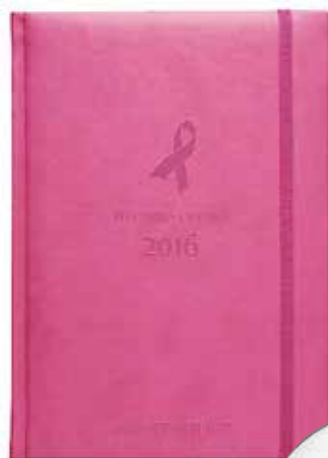


Face Colour. Pink Peony Blush und „Mini Face Blender“-Pinsel im limitierten Set. Um **54,95 Euro**.

Young Star. Die hautverjüngende Handpflege verwöhnt mit der Kraft der Rose. Um **19,95 Euro**.



Wimpernschlag. Diese Mascara schenkt auch kurzen Wimpern Volumen und Fülle. Um **18,95 Euro**.



Jahresplanung. Bereits zum siebten Mal gibt es den pink „Must-have“-Kalender. Um **14,95 Euro**.



Lippenbekenntnis. Eine Wohltat für trockene Lippen ist die exklusive Pflege von La Mer. Um **54,95 Euro**.

Produkte exklusiv erhältlich bei Douglas.

dass sie nicht allein sind, dass es viele gibt, die von der Diagnose betroffen sind. „Mir persönlich ist es ein Anliegen, dass bei sämtlichen Initiativen die Frau im Mittelpunkt steht. Ich würde mir wünschen, dass noch mehr Betroffene aktiver eingebunden werden. Was ich ablehne, sind jene ‚Adabeis‘, die die Gelegenheit nutzen, sich als ‚Gutmenschen‘ darzustellen“, so der Arzt, der selbst eine pink Schleife am Revers seines Sakkos trägt. Sie ist ein Symbol, das für die Solidarität mit an Brustkrebs leidenden Frauen steht.

Selbsthilfegruppen. Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung und kompetente Beratung finden viele Frauen oft bei Selbsthilfegruppen, wo sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können. „Ich habe nicht das Gefühl gehabt, dass ich mich mit fremden Menschen darüber unterhalten möchte“, erinnert sich Ingrid F. zurück. Sie habe deshalb nie ein derartiges Angebot genutzt. Diese Erfahrung hat Prof. Fitzal mit vielen Frauen gemacht. „Patientinnen sagen mir, dass sie die dramatischen Erfahrungen hinter sich lassen und nicht immer daran erinnert werden wollen. Sie wollen abschließen können und ihr Leben wieder aufnehmen. Für einige sind Selbsthilfegruppen aber weiterhin ein wichtiger Bestandteil der Genesung“, erzählt er aus vielen Gesprächen mit Betroffenen.

Bewusstsein. „Ich lebe heute viel bewusster und ärgere mich nicht mehr über jede Kleinigkeit, zumindest nehme ich mir das vor“, lacht die 63-Jährige. Ihre Tochter „nerve“ sie, in dem sie sie bei jeder Gelegenheit zu einem gesunden Lebensstil anhält und an regelmäßige Kontrollen erinnert. „Natürlich prägt so eine Erfahrung und man möchte sie anderen, gerade den Liebsten, einfach ersparen.“ ●

FOTOS: HERSTELLER, ISTOCK



„Unser Ziel ist eine körperliche und seelische Genesung“, meint Primaria Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer, MSc.



Zurück ins Leben

REHA. Ambulante anstatt stationärer Rehabilitation nach einer Krebserkrankung: Im Vinzenz Ambulatorium am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz wird dieser neue Weg zurück ins Leben angeboten.

Die Diagnose und Behandlung einer Krebserkrankung stellen ein einschneidendes Ereignis im Leben der Betroffenen dar. Körper und Seele geraten aus dem Gleichgewicht. Ein guter Weg, um im Anschluss an die medizinische Therapie die körperlichen und seelischen Belastungen zu verarbeiten und zu besserer Lebensqualität und neuer Leistungsfähigkeit zu gelangen, ist eine gezielte onkologische Rehabilitation. Bisher war dafür ein dreiwöchiger stationärer Aufenthalt in einem Reha-Zentrum erforderlich. „Als Alternative dazu bieten wir nun österreichweit erstmals eine Ambulante Onkologische Rehabilitation an“, erklärt Primaria Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer, Ärztliche Direktorin des Vinzenz Ambulatoriums in Linz. Diese Form der ambulanten Reha lässt sich leichter mit dem Privatleben vereinbaren und richtet sich speziell an Betroffene, die im Erwerbsleben stehen.

Therapieablauf. Die Therapie wird individuell geplant. Dabei arbeiten von Medizinern über Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten bis hin zur Ernährungsberatung alle Begleiterinnen und Begleiter Hand in Hand. Die Therapiemaßnahmen finden im modernen Ambiente des Vinzenz Ambulatoriums an der Linzer Seilerstätte statt. Die Reha setzt nach Ende der Akutbehandlung (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung etc.) an und stellt somit eine Brücke zwischen dem Abschluss der Therapie und dem normalen Leben dar. Das Programm dauert sechs Wochen, dabei werden insgesamt 60 Therapieeinheiten an zwei bis drei Halbtagen pro Woche absolviert. Die restliche Zeit verbringen die Genesenden daheim.

Genesung zu Hause. Notwendige und sinnvolle Therapien werden ohne stationären Aufenthalt möglichst gut der aktuellen Lebens-

situation angepasst. Die Patientinnen und Patienten arbeiten mehrmals pro Woche in motivierender Umgebung aktiv und professionell betreut an ihrer Genesung und kehren dann in die Geborgenheit ihres vertrauten Umfelds zurück. Auf Wunsch werden auch Angehörige durch Schulungen ins Programm eingebunden.

Individualität. „Zusammenfassend stellt die ambulante Rehabilitation ergänzend zur stationären Kur, Erholung oder Rehabilitation einen weiteren Schritt zur Individualisierung der Behandlungsmöglichkeiten von Krebspatienten dar. Es gelingt dadurch, den spezifischen Bedürfnissen von Krebspatienten in der Rehabilitation noch besser gerecht zu werden“, so Primaria Gattringer.

Nähere Informationen zum Programm finden Sie unter: www.vinzenz-ambulatorium.at

FOTOS: WERNER HARRER

ANZEIGE