

→ wissenschaftliche Untersuchungen hin. Die Patientenzufriedenheit und Lebensqualität lassen sich verbessern, wenn man Menschen während der Behandlung nicht sich selbst überlässt. Und noch ein anderer Punkt ist wichtig: „Man kommt schneller durch die Therapie“, erklärt Ehrl. Denn oft sei es zum Beispiel schwer, bei Ärzten zeitnah Termine zu bekommen. Wer sich nicht gut auskennt, muss erst einmal herausfinden, welcher Mediziner genau angerufen werden muss, dann erreicht man oft niemanden oder bekommt erst nach Tagen einen Rückruf. „Wir haben unser Netzwerk, kennen uns gut aus und können vieles einfach schneller organisieren“, so Ehrl. Das spart den Erkrankten Zeit und Nerven. Sie haben die Möglichkeit, sich auf Anderes zu konzentrieren. Etwa auf eine psychologische Beratung, Zeit mit ihrer Familie oder auf Sport. Zu Bewegung raten Brigitte Ehrl und ihre Kolleginnen fast all ihren Patienten.

Aktiv gegen Krebs

Viele Studien haben bereits gezeigt, dass Sport wichtig ist, um Stress abzubauen. Untersuchungen zufolge senkt Bewegung außerdem das Rezidiv-Risiko – also das Risiko, dass der Krebs nach der Behandlung wiederkehrt. Auch komme man Ehrl zufolge mit Bewegung meist besser durch die Therapie. Vor allem Bewegung an der frischen Luft sei hilfreich. Wenn das nur schwer möglich ist, etwa wie momentan in der Corona-Krise, kann man ebenso gut auch zu Hause aktiv werden. „Bewegung in den eigenen vier Wänden ist besser, als gar nichts zu tun“, weiß Ehrl. Das müsse natürlich kein Marathon-Training sein. „Machen Sie das, was Sie körperlich schaffen“, rät die Breast Care Nurse. Ein weiterer wichtiger Punkt, bei denen sie und ihre

Kolleginnen Brustkrebs-Erkrankte unterstützen können, sind seelische Probleme. „Jede Brustkrebspatientin hat Anrecht auf psychologische Begleitung, und die Kontaktaufnahme zu einem Psychologen wird von uns vermittelt, wenn die Patientin es möchte. Auf Wunsch können wir auch beim ersten Termin dabei sein“, so Ehrl.

Sich selbst neu kennenlernen

Ein großes Thema sind die körperlichen Veränderungen, die viele Patientinnen durchmachen: etwa durch den Verlust von Haaren oder durch die Entfernung von Brustgewebe. Die Breast Care Nurses stehen den Betroffenen in dieser schwierigen Situation zur Seite und beraten darüber hinaus über ganz praktische Dinge, die sich daraus ergeben. „Ich sehe die Patientinnen auch nach der OP und berate sie zum Beispiel zur Anschluss-Heilbehandlung, zum Schwerbehindertenausweis, zur Pflege der operierten Brust und auch zur BH-Versorgung“, beschreibt Ehrl einen wichtigen Teil ihrer Arbeit (mehr zu Prothesen-BHs, auf Seite 49). Vie-

le Frauen seien dankbar und erleichtert, dass man dank spezieller Wäsche die Brust-OP nicht sieht. Sich auch innerlich mit den Veränderungen auseinanderzusetzen, komme Ehrl zufolge oft erst später. Denn eine Brustkrebserkrankung verändere auch den Alltag. Gut nachvollziehbar, dass dies den Patientinnen, und auch ihrem Umfeld, viel abverlangt. „Um das eigene Wohlbefinden zu steigern ist es wichtig, nach der Behandlung wieder in den Alltag zurückzufinden. Durch Beratung und Motivation können wir Breast Care Nurses die Krankheitsbewältigung erleichtern“, so Ehrl. Die meisten Frauen schöpfen daraus Kraft und bewältigen die Krise. ■ **JUDITH AMRI ZAI**



Die Expertin
BRIGITTE EHRL
Breast Care Nurse
am Brustzentrum
des Klinikums der
Universität München

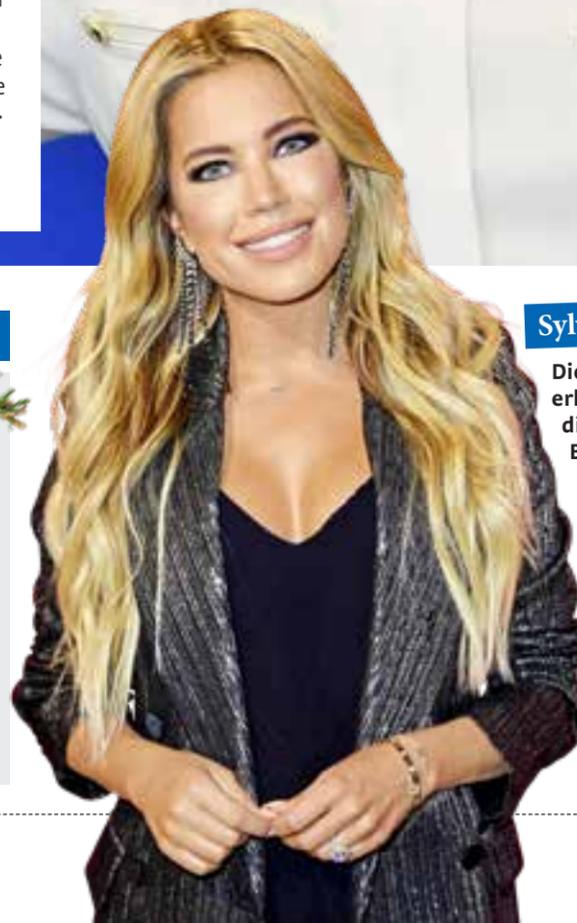


Jane Fonda, 82

Lässt sich nicht unterkriegen

„Ich hatte schon oft Krebs“

2010 hatte die Schauspielerinnen erstmals Brustkrebs. In einem Interview sagte Fonda zudem, dass sie sich regelmäßig auffällige Hautveränderungen entfernen lassen müsse. 2016 habe sie schließlich sogar eine Mastektomie gehabt, also eine **Entfernung bzw. Teilentfernung von Brustgewebe**. Heute geht es Fonda offenbar wieder gut – zum Glück.



Sylvie Meis, 42

Die Moderatorin erhielt 2009 die Diagnose Brustkrebs. Sie selbst hatte eine kleine harte Stelle im Gewebe ertastet und war damit zum Arzt gegangen. Die Therapie gegen den Krebs war erfolgreich

ANTI-KREBS-FOOD: ESSEN, DAS SCHÜTZT

Um die Gesundheit zu schützen und das Risiko von Krebs zu senken, kommt es generell auf eine ausgewogene Ernährung an. Einige Lebensmittel gelten als besonders gutes Anti-Krebs-Essen.



► **Grüner Tee** Studien geben Hinweise darauf, dass grüner Tee vor Krebs schützt. Wahrscheinlich dank des Inhaltsstoffs EGCG. Dieser hemmt wohl zum einen die Entstehung aggressiver Sauerstoffverbindungen, die potenziell krebsfördernd wirken. Zum anderen wirkt EGCG bereits vorhandenen Krebszellen direkt entgegen.



► **Äpfel** Lebensmittel mit hohem Flavonoid-Gehalt, wie Äpfel, aber auch Blaubeeren, Orangen, Zwiebeln, hemmen nachweislich Entzündungen. Studien zeigen eine krebschützende Wirkung.

► **Rosmarin** Wegen seiner antioxidativen und damit zellschützenden Wirkung soll Rosmarin ebenfalls



Krebszellen in Schach halten können. Also ruhig öfter damit würzen.
► **Brokkoli** Das Gemüse enthält Sulforaphan. Laborversuche zeigten, dass diese Substanz Tumorstammzellen angreift und diese sensibler für eine Krebstherapie macht. Die Substanz wird nun weiter erforscht.



Lebenskraft und Vitalität bis ins hohe Alter

Natürliches Arginin plus B-Vitamine für gesunde Gefäße

- Gegen Durchblutungsstörungen und Ablagerungen in den Gefäßen
- Reguliert den Blutdruck auf natürliche Weise
- Sehr gut verträglich und mit Medikamenten kombinierbar

Nr. 1 Arginin



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

www.telcor.de

TELCOR® Arginin plus ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und mit seiner speziellen Nährstoffkombination zum Diätmanagement bei leichtem Bluthochdruck, Störungen der Gefäßfunktion (u.a. Durchblutungsstörungen) im Frühstadium von Arteriosklerose sowie erhöhtem Homocysteinspiegel geeignet. QUIRIS® Healthcare – 33334 Gütersloh

FOTOS: ISTOCK (3), SHUTTERSTOCK (3), GETTY IMAGES