

Dr. med. Marianne Begand

Der gemeine Brustkrebs



1 € pro verkauftem Exemplar geht an die Stiftung Deutsche Krebshilfe

Dem werde ich zeigen,
wer der Stärkere ist!

Mein kleines Mutmachbüchlein!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

und vor allem liebe Brustkrebspatientinnen,

als ich an Brustkrebs erkrankt war und mich hilflos dieser schrecklichen Krankheit ausgeliefert fühlte, versuchte ich unter anderem durch Zeichnen und Malen einen Weg aus der Krise zu finden. Ich war selbst gespannt, was dabei herauskommt, wenn ich meine innere Situation versuche, in Bildern auszudrücken. Aber was dann entstand, hat mich selbst verwundert.

Es war „mein Brustkrebs“, der nach und nach auf dem Papier erschien:



Und als ich das erste Bild so betrachtete, musste ich trotz aller Ernsthaftigkeit des Themas schmunzeln. Aber das Wichtigste daran war, dass der Brustkrebs irgendwie für mich an Schrecken abgenommen hatte, er war ein sichtbares Wesen geworden, ein angreifbares und sterbliches Lebewesen. Das gab mir Mut und Kraft, den Kampf aufzunehmen statt mich dem Schicksal zu ergeben. Dieses Gefühl von Zuversicht wollte ich unbedingt weitergeben an alle, die unter dieser Krankheit leiden.

In diesem kleinen Ratgeber habe ich versucht, in leicht verständlicher Kurzform die Krankheit Brustkrebs zu veranschaulichen und die Krebsbehandlungen zu erläutern. Aus eigenen Erfahrungen als Patientin und als Ärztin kenne ich die Fragen und Ängste von Krebspatienten und habe vor allem versucht darauf einzugehen, Antworten zu finden, Ängste abzubauen.

Als jahrzehntelang tätige ärztliche Psychotherapeutin habe ich mich natürlich sehr mit den seelischen Vorgängen bei Krankheiten befasst. Ich bin überzeugt, dass auch bei der Entstehung von Krebs- wie bei allen Krankheiten - die innerpsychische Situation eine große Rolle spielt. Leider ist das bisher noch nicht so selbstverständlich wie bei den klassischen psychosomatischen Krankheiten in der Schulmedizin anerkannt. Vielleicht hilft dieser Ratgeber, diese Zusammenhänge verstehbar zu machen.

Liebe Betroffene,

lassen Sie sich nicht unterkriegen, tun Sie alles gegen den Krebs,
was in Ihrer Macht steht, vertrauen Sie auf die Möglichkeiten
der modernen Medizin und auf Ihre eigenen inneren Kräfte und verlieren
Sie niemals die Hoffnung!

Ich wünsche Ihnen beste Heilungsergebnisse
und ein langes Leben in Gesundheit.

01.12.2020

Dr. med. Marianne Begand

Der erste Schock

Warum ich? Warum gerade jetzt?

Diese Frage stellt sich wohl jede betroffene Frau. Eine klare Antwort darauf gibt es nicht, denn es gibt viele Ursachen für die Entstehung von Krebs. Die bekanntesten sind Rauchen, krebserregende Giftstoffe, familiäre Veranlagungen, Virusinfektionen, Fehlernährungen, Alkohol, psychische Faktoren (Ängste, Schuldgefühle, Dauerstress) u.a.. Moderne Techniken ermöglichen jetzt auch, krebs-spezifische Gendefekte aufzudecken. Und es werden sicher noch viele andere Faktoren, die am Entstehen von Krebs beteiligt sind, auftauchen.

Stellen Sie sich das vereinfacht so vor:

In einem gesunden Organismus werden die Zellen in einem ausgewogenen Verhältnis gebildet und regeneriert. Es besteht ein Gleichgewicht zwischen der Vermehrung der Zellen und deren Absterben. Bestimmte Gene (Wächtergene) überwachen die korrekte Abfolge der komplizierten Zellteilungsvorgänge. Entstehen fehlerhafte Zellen, die sich später zu Krebszellen entwickeln können, werden diese von den „Wächtern“ erkannt und eliminiert.



Bei Krebs ist dieses Gleichgewicht zugunsten des Zellwachstums verändert, weil es zu einer Veränderung der Wächtergene gekommen ist. Fehlerhafte Zellen werden von den Wächtern nicht mehr erkannt und können nicht eliminiert werden.

Wiederholen sich diese fehlerhaften Vorgänge immer wieder, entsteht aus den veränderten Zellen ein Zellhaufen, durch weitere Veränderungen der genetischen Zellstruktur schließlich der Krebs.

Auf all diese komplizierten Vorgänge in den Zellen wirken die oben genannten „Krebsverursacher“ in unterschiedlichem Ausmaß fördernd und beschleunigend auf die Krebsentstehung und das weitere Krebswachstum. Die oft über Jahre dauernde Krebsentstehung mit all den komplizierten Wechselwirkungen macht deutlich, dass die Frage „Warum ich und warum gerade jetzt?“ einfach nicht zu beantworten ist, so sehr sich die Betroffenen auch darüber den Kopf zerbrechen.

Hat sich erst mal eine Krebszelle im Brustdrüsengewebe eingenistet, wächst sie und vermehrt sich unkontrolliert und viel, viel schneller als jede normale Körperzelle. Hat der Brustkrebs eine bestimmte Größe erreicht, ist er in dem weichen Brustdrüsengewebe als ein derber „Knubbel“ gut tastbar. Viele Frauen entdecken diese Knoten als erste! Das setzt natürlich voraus, dass Sie regelmäßig Ihre Brüste abtasten, sie dadurch genau kennen und jede Veränderung sofort bemerken.



Stellen Sie sich das vereinfacht so vor:

Der Brustkrebs ist in seinem Wesen ein „Selbstmordattentäter“. Er bringt den Menschen, in dem er sitzt, um und vernichtet sich damit am Ende selbst. Er ist also rücksichtslos und damit hochgefährlich! Deshalb muss er rasch aufgespürt, „festgenommen“ und unschädlich gemacht werden.

Das heißt: Sofortiges Handeln ist unumgänglich!

Weiterführende diagnostische Maßnahmen sind die Sonographie (Ultraschall) der Brustdrüse, die der Frauenarzt durchführt, und die Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie).

Egal auf welchem Wege der Krebs entdeckt wird, die Worte des Arztes: „Sie haben Brustkrebs“ sind immer eine existentielle Katastrophe. Die Panik kriecht eiskalt den Rücken hoch, setzt sich im Bauch fest, zieht einem den Boden unter den Füßen weg und lässt keine ruhige Minute mehr. An der Stelle kommen dann die Fragen „Warum ich? Was hab ich falsch gemacht? Warum werde ich so bestraft? Kann ich geheilt werden? Und und und.....“. Neben der Angst bekommt man dann auch manchmal Wut auf sich, auf seine Brust, auf die Gesunden, oft auf jeden anderen, dem es scheinbar besser geht. Am liebsten würde man das alles nicht wahr haben wollen. Doch das hilft überhaupt nicht.



Deshalb:

Zögern Sie keine Minute, sich der bitteren Realität zu stellen und sich mit Hilfe des Arztes Ihres Vertrauens mit den nun notwendigen Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten auseinander zu setzen. Brustkrebs kann heute in einem hohen Prozentsatz geheilt werden!

Also: Augen auf und durch!

Was nun auf Sie zukommt.

Als erstes viele Untersuchungen

Zunächst wird eine genaue Diagnostik durchgeführt. Kein Brustkrebs gleicht dem anderen und jeder benötigt seine eigene Behandlungsstrategie. Die Untersuchungen sind nicht immer angenehm, aber sie sind notwendig, um den Krebs ganz genau definieren zu können. Meist ist der Ablauf so: nachdem der Knoten in der Brust beim Gynäkologen mit Ultraschall untersucht und als verdächtig für Krebs bestätigt wurde, wird eine Mammographie (Untersuchung mit Röntgenstrahlen in mehreren Ebenen) durchgeführt. Damit wird schon klar, ob es sich um Krebs handelt, wie groß der Tumor ist, wie er sich ausdehnt.

Diesen Knoten punktiert der Arzt mit einer Feinnadel, das wird lokal betäubt und piekst nur ganz kurz. Das so entnommene Gewebe wird dann in ein pathologisches Labor geschickt und dort ganz genau klassifiziert.

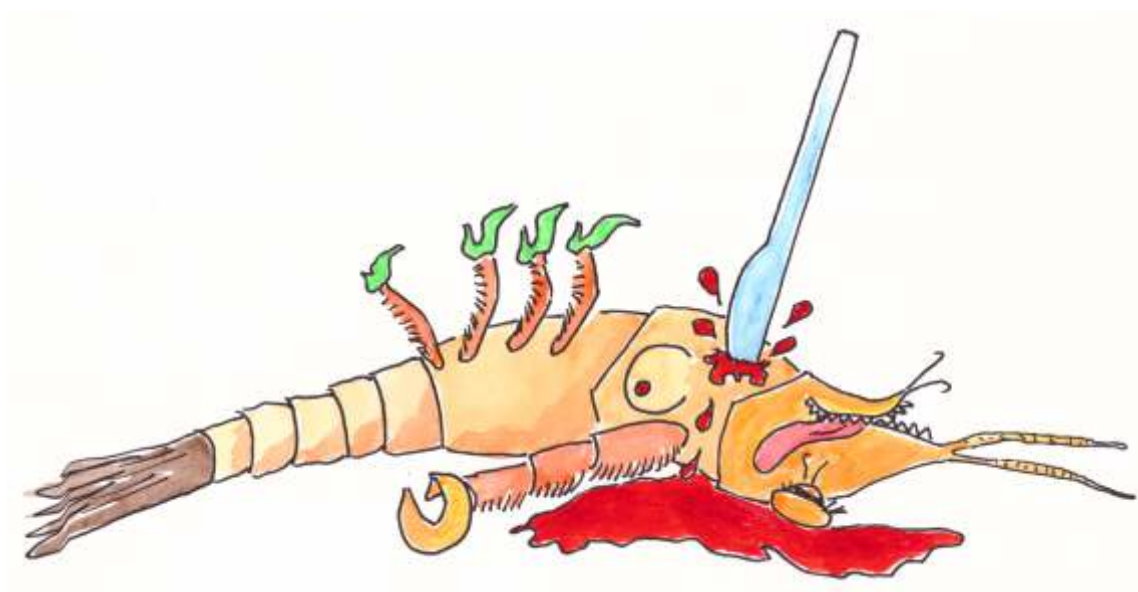
Um festzustellen, ob der Brustkrebs in die Lymphknoten der Achselhöhle gewachsen ist oder an anderen Körperstellen (vorzugsweise Leber, Lunge, Knochen und Gehirn) Metastasen (Tochtergeschwülste) gesetzt hat, sind weitere radiologische, sonographische und laborchemische Untersuchungen nötig. Erst wenn alle Untersuchungsergebnisse vorliegen, wird der individuelle Behandlungsplan festgelegt. Welche Behandlungen in welcher Reihenfolge durchgeführt werden, entscheidet meist ein Gremium aus einem Gynäkologen, Onkologen und Radiologen.

Die drei Säulen der Krebsbehandlung

Chirurgie

Je nach vorliegendem Befund kann das Krebsgewebe chirurgisch entfernt werden. Dabei geht man heute sehr brustschonend vor, nur noch sehr selten muss die ganze Brust entfernt werden. Oft sind die Narben so klein, dass sie bald kaum noch zu sehen sind. Bei manchen Brustkrebsarten ist die Operation die einzige notwendige Therapie, manchmal wird anschließend noch bestrahlt.

Die ganz schnell wachsenden Krebse werden heute vor der Operation chemotherapeutisch behandelt. Das irritiert erst mal, denn Sie möchten ja den Krebs so schnell wie möglich raus aus Ihrer Brust haben! Dieses Vorgehen hat aber einmal den Vorteil, dass man während der Chemotherapie genau beobachten kann, ob sich der Tumor verkleinert, also ob die Therapie tatsächlich wirkt. Am Ende der Chemotherapie ist meist nur noch ein viel kleinerer Resttumor vorhanden, dessen Entfernung entsprechend kleinere chirurgische Eingriffe erfordert.



Chemotheraepie

Chemotherapie ist die Behandlung mit chemischen Substanzen, die die Krebszellen am Wachstum hindern und zum Absterben bringen. Diese Substanzen werden bei Brustkrebs in einer Infusionslösung dem Körper zugeführt, manchmal über eine Armvene, meist aber über einen vorher eingesetzten Port, um die Venen zu schonen. Der Port ist ein kleiner Silikonball mit einem dünnen Abfluss dran. Er wird kurz unter dem Schlüsselbein unter die Haut eingepflanzt und der Abfluss in eine Vene eingenäht.

Das kann ein paar Tage weh tun, aber recht bald gewöhnt man sich daran und spürt ihn gar nicht mehr. Nachdem alles überstanden ist, kann der Port wieder entfernt werden.

Ist die Wunde verheilt, kann es losgehen mit der Chemotherapie. Die Infusionen werden ambulant in einer onkologischen oder gynäkologischen Praxis oder in einem Brustzentrum verabreicht und laufen etwa zwei bis drei Stunden. Oft wird man etwas müde dabei, weil gegen die Nebenwirkungen zusätzlich Medikamente gegeben werden, die müde machen können. Nach 6 bis 8 Stunden beginnen Sie sich unwohl zu fühlen, es kann sich Übelkeit einstellen (dagegen gibt der Arzt Tabletten mit), Sie können Kopf- und Gliederschmerzen bekommen, fühlen sich schlapp und appetitlos, etwa wie bei einer Grippe.

Wenn es Ihnen so richtig mies geht, stellen Sie sich zum Trost das vereinfacht so vor:

Dem Brustkrebs geht es noch viel, viel schlechter, die Krebszellen zerplatzen und zerfließen unter der Chemotherapie und verschwinden auf Nimmerwiedersehen.

Und der beste Trost in dieser Zeit ist es: Der Krebs erholt sich davon nie wieder, Sie dagegen schon bald.



Dieses Krankheitsgefühl kann sich einige Tage halten. In dieser Zeit sollten Sie viel ruhen und sich mit angenehmen Dingen beschäftigen, aber sich auch möglichst viel an der frischen Luft bewegen. Danach sind Sie wieder fit und Sie können einiges selbst für ein gutes Befinden tun. Dazu später mehr. Die Chemotherapeutika gelangen natürlich auch in gesundes Gewebe und greifen auch dort die Zellen an. Aber eine normale Zelle wächst viel langsamer, ist deshalb weniger angreifbar und erholt sich wieder gut.

Am Sichtbarsten ist dies an den Haaren. Nach den ersten zwei Chemos fallen Ihnen erst mal alle Haare aus. Alle! Liebe Frauen, das ist nicht schön, aber nur ein vorübergehender Zustand. Also kein Grund zum Verzweifeln! Die Krankenkasse bezahlt eine Perücke oder Sie kaufen sich eine fesche Mütze oder ein hübsches Tuch. Und um die Augen hilft ein bisschen Schminke. Manche Frauen sehen in dieser Zeit tatsächlich schicker aus als vorher! Und nach ein paar Monaten sind die Haare wieder da. Alle!

Strahlentherapie

Damit ist die Bestrahlung mit radioaktiven Strahlen gemeint. Sie steht am Ende der Behandlungen und soll eventuell „versteckte“ Krebszellen in der Brustdrüse und in der Brustwand abtöten. Auch hier geht der Strahlentherapeut individuell je nach vorliegenden Befunden vor. Diese Behandlungen tun nicht weh, die Strahlendosis wird so gering wie möglich gehalten, damit es möglichst geringe Nebenwirkungen gibt.

Mögliche Hautveränderungen an der Brust bilden sich wieder zurück, auch der sogenannte Strahlenskater (Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen) tritt kaum und wenn, dann nur sehr milde auf. Meist fühlen Sie sich danach etwas müde, weshalb die Fahrtauglichkeit eingeschränkt sein kann. Deshalb wird der Transport zu den Bestrahlungen von den Krankenkassen bezahlt.

Wenn die Nebenwirkungen zu schaffen machen, stellen Sie sich wieder vereinfacht vor:

Dem Brustkrebs geht es viel, viel schlechter damit.



Inzwischen ist schon einiges an Zeit vergangen. Die Ärzte kontrollieren natürlich während der Behandlungen regelmäßig die Befunde, um sich ein aktuelles Bild vom Stand der Therapiefortschritte zu machen und flexibel reagieren können.

Weitere individuell eingesetzte Therapien

Hormone

Man hat festgestellt, dass bei der Entstehung von Brustkrebs auch Hormone beteiligt sein können. Ob dies der Fall ist, klären die anfänglichen Laboruntersuchungen. Die Frauen, die an einem hormonabhängigen Krebs erkrankt sind, werden zusätzlich zu den allgemeinen Therapien mit sogenannten Antiöstrogenen behandelt. Östrogene fördern das Wachstum von Brustkrebszellen, die Antiöstrogene stoppen die Östrogenproduktion und blockieren die Wirkung der Östrogene auf die Tumorzelle. Diese Hormone werden in Tablettenform verabreicht, meist über einen Zeitraum von 5 Jahren.

Trastuzumab

Die anfänglichen Laboruntersuchungen haben auch Aufschluss darüber gegeben, ob die Brustkrebszellen auf ihrer Oberfläche die Bindungsstelle HER2 haben. An diese dockt das Mittel an und hemmt von dort aus das Krebswachstum. Das entsprechende Präparat wird über Infusionen, anfänglich zusammen mit den Chemotherapeutika und darüber hinaus noch über etwa ein Jahr weiter verabreicht.

Misteltherapie

Es handelt sich dabei um eine Behandlung mit einem pflanzlichen Wirkstoff, der die Immunabwehr des Körpers stärkt und so indirekt auch auf den Krebs wirken soll. Auch wenn diese Wirkung umstritten ist, bewirkt es bei den meisten Betroffenen eine Verbesserung des Allgemeinbefindens. Sie ist aber immer nur eine begleitende Maßnahme und ersetzt nicht die vorher beschriebenen Therapien.

Was Sie selbst tun können

Zu dem Zeitpunkt, an dem die Schulmedizin mit ihren Therapien endet, können Sie durchaus noch einmal in ein Stimmungstief rutschen, weil plötzlich das Gefühl da ist, dem Krebs nun wieder - ohne die bisherige ärztliche Hilfe - ausgeliefert zu sein. Dazu muss es aber gar nicht erst kommen, denn jeder kann selbst eine Menge tun, um den Krebs zu besiegen.

Und das vom ersten Tag der Diagnose an!