

Ärzte und Selbsthilfe im Dialog

Ein tiefer Schock, bleierne Angst, lähmende Hilflosigkeit – von diesen Gefühlen berichteten viele Frauen an einem Nachmittag, Mitte Oktober im Ärztehaus Bayern, über den Moment, als sie die Diagnose Brustkrebs erhielten. Sie sind Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, eine Anlaufstelle bieten. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Ärzte und Selbsthilfe im Dialog“ sprachen sie gemeinsam mit Ärzten, Psychotherapeuten und Vertretern von anderen Selbsthilfegruppen über ihre Erfahrungen mit der Krankheit. Bereits zum fünften Mal fand die gemeinsame Veranstaltung von Bayerischer Landesärztekammer (BLÄK) und Kassenärztlicher Vereinigung Bayerns (KVB) statt, dieses Mal unter dem Motto „Diagnose: Brustkrebs. Prognose: Leben!“.



Über ihre Erfahrungen, Sorgen und Ängste sprachen Brustkrebspatientinnen mit Ärzten, Psychotherapeuten und Vertretern von Selbsthilfegruppen in der Bayerischen Landesärztekammer.

In ihrem Grußwort formulierte die Vizepräsidentin der BLÄK, Dr. Heidemarie Lux, positive Botschaften: „Heute sprechen wir von Diagnose Brustkrebs und der Prognose Leben. In der Medizin hat sich viel getan!“. Es ginge heute nicht darum den Krankheitsverlauf zu verbessern, sondern vor allem darum, die Heilungschancen zu erhöhen. Lux wies auf Prädispositionen wie eine genetische Vorbelastung, einen ungesunden Lebensstil oder Vorerkrankungen wie Diabetes oder Adipositas hin, die die Bildung eines Mammakarzinoms begünstigen könnten. Weitere Faktoren, die das Risiko einer Krebserkrankung erhöhten, seien eine frühe erste Menstruation oder eine späte letzte Regelblutung, Kinderlosigkeit und ein höheres Alter bei der ersten Geburt eines Kindes. Auch eine Hormonersatztherapie in und nach den Wechseljahren, insbesondere mit einer Kombination aus Östrogenen und Gestagenen, könne die Entstehung von Krebs fördern. „Die Medizin ist in den vergangenen Jahren um viele Schritte weitergekommen“, so Lux. Neben der erweiterten Diagnostik durch eine verbesserte Bildgebung seien die Frauen informierter und könnten durch einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper präventiv viel tun. Bereits das monatliche Abtasten der Brust sei eine erste Maßnahme. Lux rief zu einem gesunden Lebensstil auf, zu ausreichend Bewegung und ei-

ner ausgewogenen Ernährung, womit sich auch ein Krankheitsverlauf beeinflussen lassen könne. Gerade Spätfolgen einer den Körper stark belastenden Chemotherapie könne man durch einen gesunden Lebensstil zum Teil vorbeugen. Lux betonte abschließend die Bedeutung der sprechenden Medizin, der Betreuung und der Beratung: „Die Patientinnen wollen sich verstanden und aufgehoben fühlen. Da ist es schon mal wichtig, sich als Arzt nach deren Gefühlsleben zu erkundigen“.

Bedeutung der Psychoonkologie

Wie hilfreich der Austausch mit einem Psychoonkologen sein kann berichtete Pia Hetzel, Mitglied der Selbsthilfegruppe „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V. München“. Per Zufallsbefund sei bei ihr der Krebs entdeckt worden, ein recht aggressiver Tumor. Hetzel berichtete von ihrem anfänglichen Schock, der Angst und empfundenen Hilflosigkeit, wie es an diesem Nachmittag alle Frauen beschreiben, die von einer Krebserkrankung betroffen sind. „Mir half es, weiterhin jeden Tag zur Arbeit zu gehen und meinen Alltag dadurch zu strukturieren“, erzählte Hetzel. Besonders geholfen habe ihr ein Psychoonkologe, mit dem sie ihre Ängste und all ihre Fragen be-

sprechen konnte. „Zeit für Gespräche und Unterstützung von Freunden und Familie waren für mich überlebenswichtig.“

Eine andere Betroffene, Dr. Angela Thiel, Gruppensprecherin „Junge Frauen mit Brustkrebs der Bayerischen Krebsgesellschaft“, erzählte von ihrem anfänglichen Grübeln und den quälenden Fragen: „Warum ausgerechnet ich? Warum bekomme ich Krebs, wo ich so gesund lebe und so achtsam mit mir umgehe?“. Damit ist sie nicht allein. Die Frage nach dem Warum beschäftigt viele Betroffene, wie an diesem Nachmittag deutlich wird. Doch gibt es darauf meist keine befriedigende Antwort. Thiel erzählt, wie ihr Yoga half, wieder zu sich zu finden, ihren Körper zu spüren und die Krankheit zu akzeptieren. So müsse jede Frau individuell den Weg finden, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen und sich dann für eine Therapie entscheiden.

Für Ulli Kappler, Regionalleiterin der Selbsthilfegruppe „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V. München“, war es ein Vierbeiner, der ihr nach der Diagnose Brustkrebs im Jahr 1999 und einer neuen Krebserkrankung zehn Jahre später Lebensmut, vor allem Lebenssinn gab. Nach zwei Operationen, Bestrahlung und einer medikamentösen Behandlung ist sie heute weitgehend beschwer-

defrei. Gegen die Depression half ihr ein Hundewelp. „Ich konnte nicht mehr arbeiten, hatte somit viel Zeit. Da kam dieser Hund genau zum richtigen Zeitpunkt“ berichtet die zierliche Frau. „Ich muss mich kümmern, ich muss funktionieren und das Tier erziehen. Das gibt mir einen Sinn.“

Tumorkonferenz für interdisziplinären Austausch

Aus ärztlicher Sicht stellte Dr. Franz Edler von Koch, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Dritter Orden in München, Therapiemöglichkeiten dar. Vor der Entscheidung für eine Therapie müssten verschiedene Parameter berücksichtigt und individuell mit dem Patienten abgestimmt werden. Ausschlaggebend seien neben der Persönlichkeit und der Beziehung zu einer Patientin die jeweiligen Anforderungen und Wünsche und das individuelle Risikoprofil. All die Punkte gelte es mit den Erfahrungen und Empfehlungen des Arztes abzugleichen, um so gemeinsam zu einer Therapieempfehlung zu kommen. „Dies ist Grundlage der Diskussion in der Tumorkonferenz, innerhalb derer Ärztinnen und Ärzten aus verschiedenen Disziplinen gemeinsam eine Therapieempfehlung abgeben“, erklärte Edler von Koch. Neben ergänzenden prädiagnostischen und prognostischen Labortestungen sei eine genetische Beratung und Testung maßgebend für die darauffolgende Empfehlung für eine Therapie. „Operation oder Systemtherapie, dies wird innerhalb der Tumorkonferenz entschieden.“ Im Anschluss folge eine weitere bildgebende Diagnostik wie die Sonografie, Mammografie oder Aufnahmen per Magnetresonanztomografie, um das individuelle Risiko der Patientin und die Ausbreitung des Tumors zu bestimmen. Sofern eine Operation als die geeignetste Therapie erscheint, gilt es, zwischen einer brusterhaltenden Operation und einer Entfernung der Brustdrüse zu entscheiden. Bekommt eine Patientin eine medikamentöse Therapie, gebe es die Möglichkeit, sie per Chemotherapie oder hormonell zu behandeln.

Edler von Koch verwies auf die spezifischen Untersuchungsmöglichkeiten, die Wahrscheinlichkeit für eine Krebserkrankung erkennen zu können. Mit Erstellung eines Genexpressionsmusters würden über ein Dutzend Gene auf ihre Merkmale hin untersucht. Wichtig sei vor

allem, dass die Therapie möglichst zielgerichtet erfolge und nicht vorschnell eine Chemotherapie verordnet werde, wo eine Hormontherapie unter Umständen besser wirken könnte.

Diagnose, Therapie und Nachsorge

Das Vorgehen bei der Diagnosestellung, Therapie und vor allem die Bedeutung der Nachsorge erläuterte Dr. Ariane Kunstein, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, stellvertretende Bezirksvorsitzende München im Berufsverband der Frauenärzte e. V., in ihrem Referat. „Jeder Befund, der nicht eindeutig gutartig ist, wird genau abgeklärt, vor allem, wenn der Tastbefund verdächtig ist“, so die erfahrene Ärztin. Wichtig sei es, den Patientinnen die Angst zu nehmen, sie aufzuklären und die guten Prognosen bei einer Krebserkrankung klarzumachen. „In 90 Prozent der Fälle liegt die Überlebensrate bei fünf Jahren, bei kleinen Tumoren sind es sogar 97 Prozent“, sagte Kunstein. Gerade bei der Nachsorge sei es wichtig, komplementärmedizinisch zu denken, also mit anderen Gesundheitsberufen und insbesondere Psychotherapeuten eng zusammenzuarbeiten. Kunstein rät, sich immer an zertifizierte Brustkrebszentren zu wenden. „Die Ärzte arbeiten täglich mit Krebspatientinnen, davon profitieren Sie auch, wenn es um eine Therapieentscheidung geht.“ Weitere wichtige Säulen für die Nachsorge seien Selbsthilfegruppen und natürlich die schon mehrfach angesprochene psychoonkologische Begleitung. „Ich spreche mit meinen Patientinnen auch immer darüber, ob sie, nach erfolgreicher Therapie, wieder zur Normalität zurückkehren sollten oder vielleicht etwas ändern wollen.“ Den eigenen Lebensstil, die eigene Achtsamkeit zu überdenken, sei ein wichtiger Ansatz für das Leben nach und mit einer Krebserkrankung.

Diskussion

Im Anschluss an die Vorträge ergab sich zwischen den Teilnehmern und den Referenten eine lebhafte Diskussion. Viele Betroffene berichteten von ihren Beschwerden, Sorgen und Nöten und erhielten kompetente Antworten von den erfahrenen Referenten. Mehrfach angeregt wurde, die Forschung hinsichtlich etwaiger Spätfolgen einer Chemotherapie voranzutreiben. Am Schluss dankte die Vizepräsidentin, Dr. Heidemarie Lux, dem engagierten Publikum



Dr. Angela Thiel, (Gruppensprecherin „Junge Frauen mit Brustkrebs der Bayerischen Krebsgesellschaft“), Pia Hetzel und Ulli Kappler (Regionalleiterinnen „mamazone“ München) im Gespräch mit Moderator Martin Eulitz von der KVB (v. li.).

und schloss mit den positiven Worten: „Wir haben heute aufgezeigt, dass es viele Wege und Möglichkeiten gibt, den Brustkrebs in den Griff zu bekommen. Vor allem gilt es hier: Prognose leben.“

Sophia Pelzer (BLÄK)

Selbsthilfegruppen

„mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V. München“ ist mit rund 1.800 Mitgliedern und einem wissenschaftlichen Beirat aus 28 Spezialisten die größte und aktivste Brustkrebs-Patientinnen-Initiative in Deutschland. Der gemeinnützige Verein mamazone wurde am 25. November 1999 von der Brustkrebspatientin und Journalistin Ursula Goldmann-Posch in Augsburg ins Leben gerufen. Ihre Vision: An Brustkrebs erkrankte Frauen, Ärztinnen und Wissenschaftler sollen sich mit dem Ziel zusammenschließen, gemeinsam die Lebens- und Überlebensperspektive von Frauen mit Brustkrebs entscheidend zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie unter: www.mamazone.de

„Junge Frauen mit Brustkrebs“ ist eine von vielen Selbsthilfegruppen der Bayerischen Krebsgesellschaft. Insbesondere junge Frauen, die an Brustkrebs erkranken, finden hier Ansprechpartner. Weitere Infos finden Sie unter: www.bayerische-krebsgesellschaft.de/index.php?selbsthilfe