



## **Brustkrebs – erkennen und der Umgang mit der Erkrankung**

### **Teil 2 | Symptome bei Brustkrebs und das Leben mit der Erkrankung**

**Eine Brustkrebserkrankung kann sich in vielen Facetten bemerkbar machen. Regelmäßige Eigenkontrolle sowie Vorsorgeuntersuchungen bei Gynäkologen helfen dabei, erste Symptome früh zu erkennen.**

Als Breast-Care-Nurse informiert und unterstützt Sabine Barrera Patientinnen die an Brustkrebs erkrankt sind. Sie begleitet die Patientinnen und deren Angehörigen von der Diagnosestellung bis hin zum Behandlungsende und bei Bedarf auch darüber hinaus. „Ich arbeite seit 12 Jahren auf der Gynäkologie. In den letzten fünf Jahren habe ich mich intensiver mit dem Thema Brustkrebs beschäftigt, da in meinem Umfeld zwei Familienangehörige selbst an Brustkrebs erkrankt sind. Dadurch habe ich nochmals gemerkt, wie hoch der Stellenwert ist, dass betroffene Personen eine direkte Ansprechpartnerin haben, die die Personen durch Höhen und Tiefen begleitet“, erzählt Sabine Barrera.

Besonders wichtig ist es, dass Frauen wie auch Männer über mögliche Symptome aufgeklärt sind, sich in regelmäßigen Abständen selbst abtasten, sowie Vorsorgeangebote wahrnehmen. „Mögliche Anzeichen für ein Mammakarzinom könnten sein: Veränderungen der Brust an Form und Größe, neu aufgetretene Hautveränderungen, wie zum Beispiel die sogenannte Orangen-Haut, Rötungen oder auch Ulzerationen an der Hautoberfläche. Auffällig sind zudem neu aufgetretene Veränderungen der Brustwarze, sprich Verkrustungen oder Sekretbildung und ganz klassisch tastbare Knoten oder Verhärtungen an der Brust, der Achselhöhle oder dem Schlüsselbein.“

#### **Tipp:**

Untersuchen Sie mit gehobenem Arm die Brustvorderseiten, die Achselhöhlen und die Brustfalte. Schauen Sie dabei im Spiegel, ob Ihnen Veränderungen auffallen. Tasten Sie die erste Brust systematisch ab. Beginnen Sie von oben nach unten, von unten nach oben, von innen spiralförmig nach außen und zuletzt kreisförmig auf und um die Brustwarze. Wenn Sie die erste Brust fertig abgetastet haben, beginnen Sie die zweite Brust nach beschriebenem Vorgehen zu kontrollieren. Im Fall, dass Ihnen Knoten, Wölbungen, Dellen, Hautveränderungen,

Rötungen auffallen oder Flüssigkeit aus der Brustwarze tritt empfehlen wir Ihnen sich medizinisch beraten zu lassen.

Dr. Simone Osenberg arbeitet seit sieben Jahren am Zollernalb Klinikum und betreut Patientinnen mit der Diagnose Mammakarzinom. „Häufig ist das erste Symptom ein Knoten, der von vielen Frauen eigenständig entdeckt wird. Wichtig ist hierbei zu sagen, dass nicht jeder tastbare Knoten gleich Brustkrebs bedeutet. Ganz häufig ist es eine gutartige Veränderung der Brust. Aber es ist auf jeden Fall gut und wichtig, diese abklären zu lassen.“

Dr. Osenberg ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und macht aktuell die Ausbildung für die Zusatzbezeichnung Psychotherapie. Diese hilft dabei Patientinnen noch besser verstehen zu können und ihnen Hilfsmittel an die Hand zu geben, um mit der Erkrankung umgehen zu können. „Die meisten Patientinnen können ihren Alltag unter der Therapie gut meistern. Es gibt natürlich Dinge, die man verändern oder anpassen muss. Dies ist sehr individuell und abhängig von Faktoren, wie zum Beispiel dem Rückhalt der Familie“, so Dr. Osenberg. „Was ich von meinen

Patientinnen gelernt habe, ist das die Kommunikation sehr wichtig ist. Mir wird immer wieder berichtet, dass es sich positiv auswirkt, immer wieder über die Krankheit zu sprechen und Angehörige gut zu informieren. Gerade auch in der Kommunikation mit Kindern ist es wichtig, über deren Ängste zu sprechen und ihnen zu erklären, dass die Mama etwas weniger Zeit hat, da sie zur Therapie muss, aber dadurch eine gute Chance hat die Krankheit zu überstehen. Dann kann ein Kind wesentlich besser damit umgehen, als wenn man es außenvorlässt. Das Gleiche gilt natürlich auch für Lebenspartner, Freunde, Kollegen und Verwandte. Je besser die Kommunikation von Beginn an ist, umso größer ist das Verständnis für die Situation.“

„Ich rate Angehörigen sich ebenfalls gut über die Krankheit zu informieren, um sich besser in die betroffene Person hineinversetzen zu können und dann Unterstützung anbieten zu können aber auch in diesem Zusammenhang Grenzen zu akzeptieren. Es gibt viele Frauen, die erst einmal für sich sein möchten und das Erlebte verarbeiten müssen“, ergänzt Sabine Barrera.



Sabine Barrera (Breast Care Nurse)



Dr. Simone Osenberg (Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe)