

# Neue Hoffnung bei Brustkrebs

Hochwirksame Medikamente und individuelle Therapien versprechen gute Heilungs-Chancen bei Brustkrebs. Ärzte stellen die besten Innovationen vor. Wie wichtig auch Mut und Optimismus sind, um die Krankheit zu meistern, davon erzählen vier Patientinnen

*Protokolle: Kristin Hermann, Text: Sonja Baulig*

## Ergänzende Naturheilkunde

Silvia Schumann  
besiegte den Krebs  
mit Schulmedizin  
und Naturheilkunde



## Austausch mit anderen

Brustkrebs-Patientin  
Angela Dornheim  
fokussiert sich  
auf das Positive





**Prof. Nadia Harbeck**, Leiterin des Brustzentrums an der Frauenklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München



**Prof. Josef Beuth**, Leiter des Instituts zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren an der Universität Köln



**Prof. Anja Mehnert-Theuerkauf**, Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Soziologie am Universitätsklinikum Leipzig

**G**elassenheit und viel Lebensfreude, das strahlt Silvia Schumann auf unserem Foto (zweites von links) aus. Die Perlenkette hat sie lässig über ihre linke Schulter geworfen, die Lippen sind kräftig rot geschminkt. Die 58-Jährige aus Nordrhein-Westfalen war Krebs-Patientin, ihre linke Brust ist amputiert. Nach Jahren der Therapie ist sie heute wieder gesund und fühlt sich in ihrem Körper wohl.

Sie weiß, dass Achtsamkeit und eine gewisse Selbstliebe wichtig waren, um die Krankheit psychisch gut zu überstehen. Um auch anderen Frauen Mut zu machen, hat sie sich für das Projekt „Stark & Schön“ der Brandenburger Fotografin Franziska Günther vor der Kamera in Szene setzen lassen. Die Künstlerin porträtiert Frauen mit Krebs. Vier von ihnen – dazu gehört auch Silvia Schumann – erzählen auf den nächsten Seiten, wie sie es geschafft haben, ihre Zukunft zu bewahren. →



### Bessere Aufklärung

Christiane Holtmanns-Wittke wünscht sich mehr Transparenz bei Brust-OPs



### Gesunder Lebensstil

Ausgewogen essen und viel Sport – darauf setzt Isabel Hausser



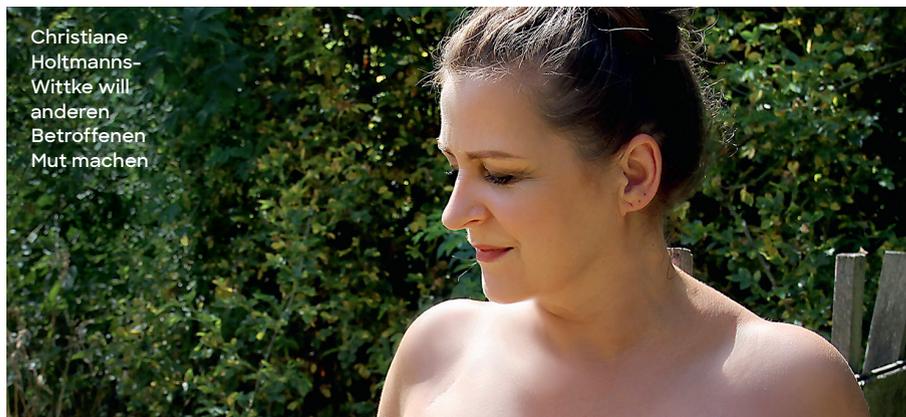
## Vorsorge ist wichtig

Frauen zwischen 50 und 69 erhalten alle zwei Jahre per Post eine Einladung zur kostenlosen Mammografie in einer zertifizierten Einrichtung. Außerdem sollte man Brust und Achselhöhlen einmal jährlich vom Gynäkologen abtasten lassen - und zusätzlich mindestens einmal im Monat selbst die entsprechenden Stellen befühlen und ansehen. So geht's:

**1** Mit herunterhängenden Armen vor den Spiegel stellen und schauen, ob sich Größe, Form oder Haut der Brüste verändert hat. Sind Dellen zu sehen?

**2** Arme anheben und darauf achten, ob sich die Brüste gleichmäßig mit nach oben bewegen. Schauen Sie von vorne und von den Seiten, ob es Hautfalten gibt oder andere auffällige Stellen.

**3** Brustwarzen vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger drücken. Tritt Flüssigkeit aus? Welche Farbe hat sie? Dies können wichtige Hinweise für den Arzt sein.



Christiane Holtmanns-Wittke will anderen Betroffenen Mut machen

## „Wer Krebs hat, muss nicht resignieren!“

**Nach ihrer Heilung will Christiane Holtmanns-Wittke (51) auf Kunstfehler im OP aufmerksam machen**

**W**ie bei vielen Krebs-Patientinnen, so wurde auch bei Christiane Holtmanns-Wittke die Brust operativ entfernt und wieder aufgebaut. Doch der Eingriff ist nicht gut verlaufen. „Ich habe Implantate bekommen, die viel zu groß für meinen Oberkörper waren“, sagt sie, „die Haut über den Implantaten überdehnte sich und starb teilweise ab.“ Sie entschied sich für einen Wechsel der Klinik. „Um die Narben zu lösen

und die Brust danach mit Eigenfett wieder aufzubauen, waren elf Operationen nötig“, so schildert es Christiane Holtmanns-Wittke. Diesen Schritt zu gehen und den neuen Ärzten ihr Vertrauen zu schenken habe viel Überwindung gekostet. Mit dem Ergebnis ist die 51-Jährige inzwischen zufrieden und der Krebs ist geheilt. Einen Schadensersatz von der ersten Klinik fordert sie dennoch, auch, um auf ein generelles Pro-

blem von Brustkrebs-Patientinnen aufmerksam zu machen. „Die Operation wird häufig verharmlost. Komplikationen werden nicht ausreichend benannt. Viele Frauen müssen sich letztlich mit einer Amputation oder deformierten Brüsten abfinden.“ Ihrer Ansicht nach müssten viel mehr plastisch-chirurgische Fachärzte in die Krebs-Behandlung involviert sein. Von Franziska Günther hat sie sich auch deshalb fotografieren lassen, um anderen Frauen mehr Mut zu machen. „Ich will zeigen, dass Frauen mit Brustkrebs nicht resignieren müssen und dass bessere OP-Ergebnisse möglich sind.“

→ Optimistisch sein, trotz der Diagnose Krebs – das steht auch aufgrund der Faktenlage auf einem soliden Fundament, denn die Behandlungsansätze werden von Jahr zu Jahr vielversprechender. Das gilt auch für Brustkrebs. „In den meisten Fällen ist dieser heute heilbar“, bestätigt Onkologin Prof. Nadia Harbeck. Rund 90 Prozent der Patientinnen sind fünf Jahre nach der Behandlung noch am Leben, nach zehn Jahren sind es mehr als 80 Prozent – sie gelten damit als geheilt. „Im Vergleich zur Generation unserer Mütter ist die Überlebensrate heute doppelt so hoch“, erklärt die Ärztin.

### Schonende Behandlung

Brustkrebs, auch Mammakarzinom genannt, ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Pro Jahr gibt es in Deutschland ungefähr 70 000 Neuerkrankungen. Moderne Therapien werden heute ganz individuell auf die jeweilige Patientin zugeschnitten. „Die Zeiten, in denen es nur eine Behandlung für alle gab, sind zum Glück vorbei“, sagt Prof. Nadia Harbeck. Heute werde keine Frau mehr übertherapiert und müsse unnötige Nebenwirkungen aushalten. Vielmehr gelte, so betont die Ärztin: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich.“

Das Ziel aller Therapien ist es, sämtliche Tumorzellen aus dem Körper zu entfernen. Je nach

**4** Mit den Fingern die Brust im Uhrzeigersinn mit etwas Druck abtasten, auf empfindliche Stellen oder knötige Veränderungen achten.



Sinnvolle Vorsorge: das Mammografie-Screening

## DAS ZAHLT DIE KASSE

Gesetzliche Versicherungen übernehmen die Kosten für Diagnose und Behandlung einer Krebserkrankung sowie für Pflegeleistungen, Hilfsmittel, Rehabilitation und Nachsorge. Sie zahlen jedoch nur für Therapien, deren Wirksamkeit und Verträglichkeit wissenschaftlich belegt sind. Wenn nötig und gewünscht, erstattet die Kasse auch den Wiederaufbau der Brust. Patientinnen haben zudem unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf häusliche Krankenpflege.

der Art des Tumors empfiehlt sich eine medikamentöse Behandlung in Form einer Chemo- oder Antikörper-Therapie, bevor operiert wird (sogenannte neoadjuvante Therapie). So können die Mediziner testen, auf welches Medikament das Karzinom am besten anspricht, und bei Bedarf variieren. Oft schrumpft der Tumor dank der Medikamente bereits vor der Operation oder verschwindet sogar ganz.

Ist danach trotzdem eine Operation nötig, dann erfolgt diese bei 75 Prozent aller Frauen heute brusterhaltend. Das heißt, nur der Krebs, nicht aber die Brust wird entfernt. Danach geht die Behandlung meist noch weiter, um das Karzinom am neuerlichen Wachstum zu hindern (adjuvante Therapie). Vor allem nach brusterhaltenden Eingriffen folgt in vielen Fällen eine rund vierwöchige Strahlenbehandlung. Dabei wird eine energiereiche und ionisierende

Strahlung mehrmals pro Woche für mehrere Minuten direkt auf die betroffene Stelle gerichtet. Das schädigt die Kerne noch vorhandener Tumorzellen so stark, dass sie sich nicht mehr teilen können und absterben.

Auch Medikamente können den Krebs am Wachstum hindern. Die Therapie richtet sich nach der Tumor-Art. Diese drei Formen sind bis heute bekannt:

1. Hormon-empfindliche Tumoren (ca. 70 Prozent der Fälle). →

**„Brustkrebs ist heute in den meisten Fällen heilbar – dank moderner**



**Medizin“**

Prof. Nadia Harbeck, Onkologin aus München



Isabel Hauser unterstützt ihren Körper mit sanftem Sport

## „Meine tägliche Routine gibt mir Halt“

Mit Bewegung und gesundem Essen findet Isabel Hauser (44) zu alter Stärke zurück

**E**in gutes Körpergefühl und innere Balance hat Isabel Hauser schon von Berufs wegen. Die PR-Referentin aus Esslingen am Neckar arbeitet nebenberuflich als Yoga-Lehrerin. Doch ihre Welt gerät aus dem Takt, als sie an ihrem 41. Geburtstag von ihrem Arzt erfährt,

dass sie Brustkrebs hat. Sie will ihren Körper „beim Lösen der Knoten unterstützen“. Also fängt sie damit an, jeden Tag eine Stunde zu walken, stellt ihre Ernährung um und nimmt eine weniger stressige Arbeit an. „Meine tägliche Routine gibt mir bis heute Halt und Rhythmus“, betont Isabel

Hauser, „und ich habe das Gefühl, meinen eigenen Beitrag gegen den Brustkrebs zu leisten.“ Nach einer Chemotherapie wird ihr Tumor samt der linken Brust entfernt. Auch die Lymphknoten werden entnommen. „Das führte leider dazu, dass einige Nerven in meinem Arm geschädigt wurden.“ Ein Schock. Doch sie erobert sich ihren Optimismus zurück. Nach einer Strahlenbehandlung beginnt Isabel Hauser eine Antihormon-Therapie. „Das versetzt einen mit Anfang 40 in die Wechseljahre, was gerade mit kleinen Kindern und Partner belastend ist“, sagt sie. Heute geht es ihr aber wieder besser. „Ich bin auf einem guten Weg zu einem neuen positiven Körpergefühl.“

## „Nebenwirkungen einer Krebs-Therapie lassen sich mit



## Naturheilmitteln lindern“

Prof. Josef Beuth, Experte für Komplementärmedizin

→ Diese Art des Krebses wächst abhängig von den körpereigenen Hormonen. Nach der Operation folgt eine Therapie, um die eigenen Hormone auszuschalten und das Krebswachstum zu bremsen (beispielsweise mit Anti-Östrogen-Tabletten und einem Wirkstoff, der die Eierstockfunktion unterbricht). Ungefähre Dauer: fünf bis zehn Jahre.

### Therapie nach Tumor-Art

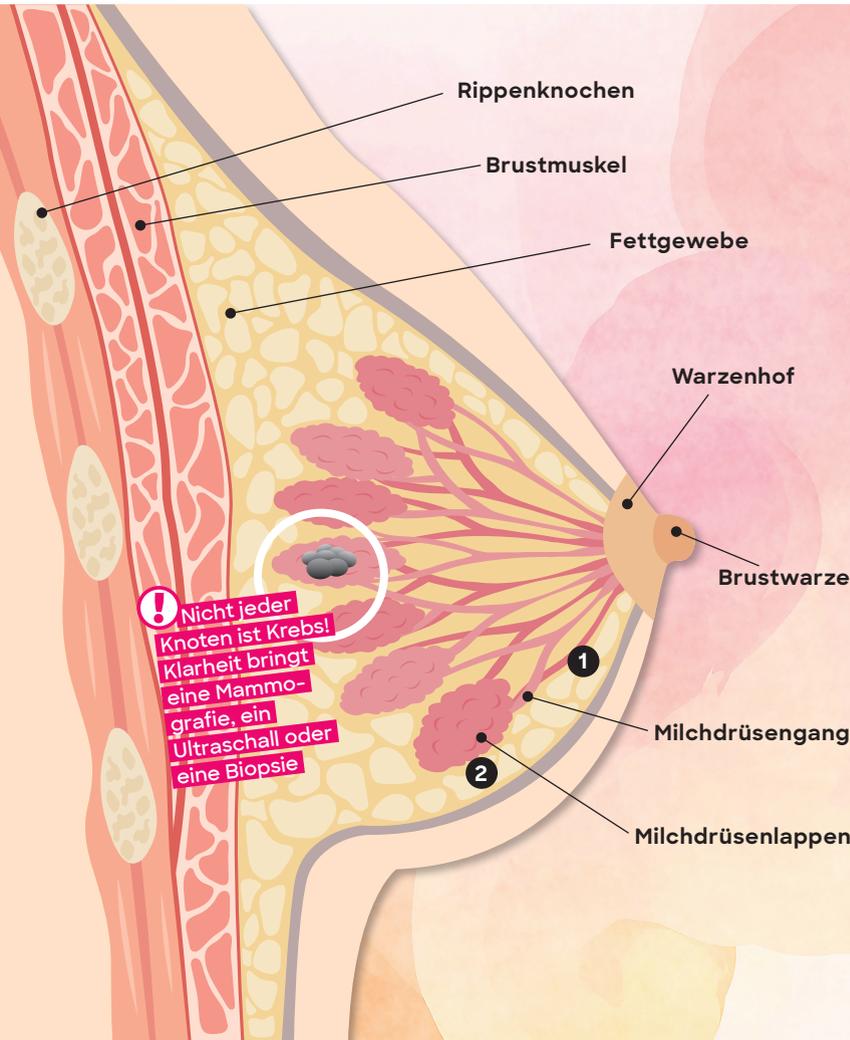
2. Tumoren mit dem Wachstumsfaktor-Rezeptor HER2 (ca. 15 Prozent der Fälle). Hier werden der Patientin schon vor der Operation parallel zu einer Chemotherapie künstliche Antikörper gespritzt, und das in regelmäßigen

Abständen über einen Zeitraum von rund einem Jahr. Die Antikörper ähneln den Abwehrzellen des eigenen Immunsystems und bremsen das Wachstum des Krebses. Auch nach dem Eingriff kann diese Behandlung in Kombination mit einer Chemotherapie weiter zum Einsatz kommen.

3. Dreifach-negative Tumoren (ca. 15 Prozent der Fälle). Dies ist der am schwierigsten zu behandelnde Brustkrebs. Doch auch hier hat die Medizin Fortschritte gemacht. Erste Studien zeigen, dass er mit einer neuar-

tigen Immuntherapie in Kombination mit einer Chemotherapie vor einer Operation gut in Schach gehalten werden kann. Das gelingt mithilfe von Wirkstoffen wie Atezolizumab und Pembrolizumab, welche die Immunabwehr stärken. Ob nach der OP noch eine Chemotherapie nötig ist, muss von Fall zu Fall entschieden werden.

Diese individuellen Behandlungen halten die Belastungen des Körpers, so gut es geht, in Grenzen. „Früher konnten wir das Risiko, wie sich ein Krebs



## So entsteht Brustkrebs

Wenn sich Zellen im Körper verändern und unkontrolliert wachsen, spricht man von Krebs. Bei Frauen trifft es am häufigsten die Brust

Vermehren sich Tumorzellen unkontrolliert, dann wachsen sie in gesundes Gewebe ein. Passieren kann dies aufgrund von Schäden am Erbgut der Zellen. Oder die Erbinformationen werden sozusagen falsch abgelesen. In der weiblichen Brust können sich Tumorzellen an unterschiedlichen Stellen ansiedeln. Am häufigsten passiert das im Milchdrüsengang ①, seltener in den Milchdrüsenlappen ②. Die Schwere der Krebskrankheit beurteilen Onkologen anhand folgender Faktoren: Größe des Tumors, Beteiligung der Lymphknoten und das Vorhandensein von Metastasen. Wichtig zu wissen: Es gibt verschiedene Anzeichen für einen Tumor in der Brust. Möglich sind Verhärtungen, Knotenbildung, eine veränderte Größe und Form der Brust, gesteigerte Empfindlichkeit der Haut, der Brustwarze oder des Warzenhofes. Eventuell sondert eine der Brustwarzen auch etwas Flüssigkeit ab. Ebenso können Knoten in der Achselhöhle ein Warnzeichen sein.

Meditation und  
Yoga verhalfen  
Silvia Schumann  
zurück ins Leben



## „Brust-Wiederaufbau nach der Operation? Nichts für mich!“

**Schulmedizin und Naturheilkunde heilten Silvia Schumanns (58) Krebs. Sie entschied sich bewusst gegen ein Implantat**

**S**ilvia Schumann spürte den Knoten in ihrer Brust im Kanada-Urlaub 2013. „Als ich spazieren war, hat sich plötzlich der BH an einer Stelle komisch angefühlt“, erzählt sie. Zurück in Deutschland stellt sich bei der Mammografie heraus, dass es Krebs ist. Kurz darauf beginnt die Chemotherapie. Doch die heute 58-Jährige trägt die Behandlung nicht, denn: „Mein Blutdruck ist

durch die Decke gegangen.“ Die Chemo bricht sie daher nach der Hälfte der Zeit ab. Obwohl ihr die Ärzte keine lange Lebenszeit in Aussicht stellten, gibt Silvia Schumann nicht auf und sucht nach Medizinern und Kliniken, die neben der Schulmedizin auch naturheilkundliche Therapien anbieten. „Ich habe erst mal zwei Wochen lang eine Entgiftungskur gemacht und ließ mich dann

operieren.“ Ihre linke Brust wird dabei entfernt. Silvia Schumann entscheidet sich jedoch gegen ein Implantat oder einen Aufbau mit Eigengewebe. „Das bin nicht ich, ich mochte die Perücke schon nicht“, sagt sie. Auch danach, für die Anschlussheilbehandlung, setzt sie auf Naturheilkunde. Heute ist sie gesund – der Krebs kam nicht zurück. Dennoch stellte Silvia Schumann ihr Leben nach der Genesung völlig auf den Kopf. Sie kündigte ihren Job und zog in einen Ashram in Nordrhein-Westfalen. „Dort habe ich mithilfe von Yoga und Meditation allmählich wieder zu mir selbst gefunden.“

weiterentwickeln wird, nicht genau einschätzen“, erklärt die Onkologin Prof. Nadia Harbeck. Daher habe man vielen Frauen eine Chemotherapie nach einer OP verordnet. Heute lässt sich mit einem sogenannten Genexpressionstest bestimmen, wie hoch das individuelle Rückfall-Risiko nach einer OP ist. Dafür untersuchen Ärzte das entnommene Krebsgewebe. Sind keine der risikobehafteten Gene zu finden, kann auf eine anschließende Chemotherapie verzichtet werden. „Der Test erspart jährlich vielen tausend Frauen eine unnötige Belastung“, erläutert Prof. Harbeck.

### Bewusste Ernährung hilft

So groß die Fortschritte bei der Therapie auch sind, das A und O bleibt nach wie vor die Vorsorge. Aus diesem Grund rät Prof. Nadia Harbeck allen Frauen zum regelmäßigen Abtasten der Brust. „Frauen ab 50 Jahren sollten zudem alle zwei Jahre ein Mammografie-Screening wahrnehmen. Je früher Brustkrebs entdeckt wird“, so die Medizinerin, „desto besser sind die Heilungs-Chancen und desto weniger aggressiv ist die Therapie.“

Die Nebenwirkungen einer Behandlung lassen sich mithilfe der Naturheilkunde abmildern. „So kann die Verträglichkeit einer Chemo- und Strahlentherapie nachweislich verbessert werden, wenn die Patientin ein Gemisch aus Linsenextrakt, den Enzymen aus Ananas und Papaya sowie Selen als Tablette einnimmt“, sagt Prof. Josef Beuth, Spezialist für Komplementärmedizin aus Köln. Vor allem eine gesunde Ernährung hilft Frauen dabei, die Therapie besser zu

vertragen – sie mindert das Krankheitsgefühl und reduziert Nebenwirkungen der Behandlung. „Obst, Gemüse und Getreide sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen“, rät der Experte. Empfehlenswert ist, pro Tag mindestens anderthalb bis zwei Liter Wasser zu trinken. „Flüssigkeitsmangel belastet das Herz-Kreislauf-System“, erklärt Prof. Beuth. Auch Kopfschmerzen infolge der Behandlung las-

sen sich durch ausreichendes Trinken lindern. Zudem verbessert Bewegung das Allgemeinbefinden, jeweils angepasst an die individuelle Situation.

Doch nicht nur der Körper braucht Hilfe, sondern auch die Seele. „Eine Krebsdiagnose ist immer mit großen Sorgen und Ängsten verbunden“, so Prof. Anja Mehnert-Theuerkauf. Die Psychologin forscht in der Psychoonkologie, einer Fachrichtung, →



→ die sich ausschließlich mit dem seelischen Wohlbefinden von Krebspatienten befasst. Onkologen und Fachleute wie Prof. Anja Mehnert-Theuerkauf stehen in Brustkrebszentren für Gespräche bereit und geben Adressen von Beratungsstellen und

Selbsthilfegruppen weiter, die im Anschluss an die akute Therapie eine wichtige Anlaufstelle sind. „Die Ängste werden kleiner, wenn man darüber redet“, so die Medizinerin. Diesem Rat sind auch die vier mutigen Frauen gefolgt, die auf diesen Seiten

ihre persönlichen Erfahrungen teilen und bei dem Fotoprojekt „Stark & Schön“ mitgemacht haben. Die Entscheidung dazu, so haben sie uns bestätigt, sei einer von vielen Schritten gewesen zurück ins normale Leben. ☛



Es sind Momente, in denen es ihr gut geht, die Angela Dornheim Kraft geben

## „Ich bin offen für neue Therapien“

**Aufgaben kommt für Angela Dornheim (53) nicht infrage: Sie bleibt aktiv**

**W**ie wichtig es ist, seine Brust regelmäßig selbst abzutasten, weiß Angela Dornheim aus eigener Erfahrung. „Ich habe ein halbes Jahr gewartet, weil ich den Knoten nicht ernst genug genommen habe – ein Fehler“, sagt sie rückblickend. Das war 2014. Seitdem hat Angela Dornheim aus dem thüringischen Apolda

viele Behandlungen ausprobiert, um ihren Brustkrebs mit Metastasen in den Griff zu bekommen. Nach der ersten Chemotherapie wird die rechte Brust abgenommen. Zusätzlich macht sie eine Anti-Hormontherapie. Doch der Krebs kommt wieder. Vor zwei Jahren dann ein Lichtblick: Angela Dornheim erhält das neue Mittel

Palbociclib. „Ich habe viel Hoffnung gehabt, weil es in den ersten zwei Jahren gut angeschlagen hat“, sagt sie. Doch der Tumor kam wieder. „Ich bin daher allen neuen Therapien gegenüber offen.“ Aufgeben will die lebensfrohe Frau nicht. Kraft gibt ihr der Austausch mit anderen Betroffenen, zum Beispiel während des Foto-Projekts von Franziska Günther. Auch in Internetforen, wie dem der Frauen-selbsthilfe, bekommt sie viel Zuspruch. Angela Dornheim versucht, sich auf das Positive zu konzentrieren und die Momente, in denen es ihr gut geht, für sich zu nutzen. So ist sie beispielsweise zum Pilger-Wandern gekommen und verbringt heute viel mehr Zeit als früher an der frischen Luft.

## HILFE & INFOS

### Zertifizierte Brustzentren

Ob Diagnose, Vorsorge oder Operation: In den spezialisierten Zentren werden alle medizinischen Leistungen rund um Brustkrebs angeboten. Adressen in Ihrer Umgebung können Sie bei der Krankenkasse erfragen. Oder Sie suchen im Internet unter [www.oncomap.de](http://www.oncomap.de)

### Fachärzte und Selbsthilfegruppen

Nach Postleitzahl sortierte Psycho-Onkologen, Selbsthilfegruppen und vieles mehr gibt es auf der Internetseite des Krebsinformationsdienstes: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) (Stichwort „Service“, danach auf „Adressen und Links“ gehen).

### Telefonische Beratung

Die Deutsche Krebshilfe bietet montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr eine kostenfreie Beratung an, Tel. 08 00/ 80 70 88 77. Unter dieser Nummer erhalten Sie Auskunft zu verschiedenen Therapien sowie Infomaterial und Adressen von wichtigen Anlaufstellen: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### Medizinische Leitlinien

Die für Patientinnen zusammengestellten Leitlinien zur Behandlung von Brustkrebs können Sie online kostenfrei herunterladen: [www.leitlinienprogramm-onkologie.de](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de) (Stichwort „Patientenleitlinien“, dann „Brustkrebs“ anklicken).

## „Schön & stark“ – ein Fotoprojekt macht Mut

Wir wollen uns nicht verstecken! Unter diesem Motto haben bislang etwa 150 Frauen bei dem Projekt der Fotografin Franziska Günther mitgemacht ([www.schoenundstark.de](http://www.schoenundstark.de)). Seit 2018 setzt die Brandenburgerin mit ihrer Kamera Krebs-Patientinnen in Szene. Durch einen neuen Blick auf ihren Körper sollen die Teilnehmerinnen wieder Zuversicht gewinnen. Auch die vier Frauen, die hier ihre Geschichte erzählen, sind bei dem Projekt dabei.

