



Hier findet ihr die „Hilfreichen Links & Tipps“ aus Katrins Buch auf einen Blick

Für jedes Kapitel werden die Links aufgeführt, die stellvertretend für Broschüren und andere Informationen stehen, die Katrin während ihrer Reise über den Weg gelaufen sind.

Kontakt zur Autorin:

E-Mail: kl@klhe.de

LinkedIn: [linkedin.com/in/katrin-lange](https://www.linkedin.com/in/katrin-lange)

Instagram: [@katipepa78](https://www.instagram.com/katipepa78)

Kapitel 1: Ungewollt zum Leistungssport

Gleich zwei Herausforderer auf der Agenda

Alles über Brustkrebs allgemein

- Patientenratgeber der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e.V.: Diesen Ratgeber hatte ich als haptisches Büchlein im Krankenhaus nach der Operation gefunden. Alles, was ich mir an Wissen angeeignet hatte, fasst dieser Ratgeber sachlich, übersichtlich und verständlich zusammen. Für mich –wenn auch spät entdeckt – die beste Informationsquelle. Online ist der Ratgeber nur in der Version aus 2019 verfügbar: https://www.ago-online.de/fileadmin/ago-online/downloads/AGO_Brustkrebs_2019.pdf (Stand: Mai 2022)
- Webseite des Deutschen Krebsforschungszentrums: www.krebsinformationsdienst.de
- Webseite der Deutschen Krebsgesellschaft: <https://www.krebsgesellschaft.de/>

(Brust-)krebsfrüherkennung

- Infos zu allen Krebsfrüherkennungsmethoden für gesetzlich Versicherte bietet normalerweise die jeweilige Krankenversicherung. Dort wird auch aufgeführt, ab welchem Alter welche Untersuchungen in welchem Intervall empfohlen werden und inwiefern sie in den Leistungen der Versicherung enthalten sind. Einen allgemeinen Überblick bietet die Verbraucherzentrale: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/krankenversicherung/frueherkennung-diese-vorsorgeuntersuchungen-stehen-ihnen-zu-10429>
- Anleitungen und Videos zur Selbstuntersuchung der Brust gibt es online viele zu finden und auch die Frauenärzte und Krankenversicherungen haben Broschüren. Auf Social Media, speziell Instagram, findet man bei vielen KrebsBloggerinnen und Initiativen Hilfestellungen und Videos. Die Organisation Pink Ribbon Deutschland hat eine kostenlose breastcare-App entwickelt, die an das monatliche Abtasten erinnert und weitere Hilfestellungen gibt (<https://www.breastcare.app/>). Hier sollte jeder selbst schauen, was das Passende ist.

Kapitel 1: Ungewollt zum Leistungssport

Gleich zwei Herausforderer auf der Agenda

Zertifizierte Brustzentren

- Die Diagnose und Behandlung einer Brustkrebserkrankung wird durch ein zertifiziertes Brustzentrum (Fachbereich Senologie) durchgeführt und gesteuert. Ein solches Brustzentrum ist spezialisiert auf die Diagnostik und Therapie aller Erkrankungen der weiblichen Brust (teilweise auch der männlichen Brust). Es kann sich bei einem Brustzentrum um eine Abteilung eines Krankenhauses oder ein Netzwerk aus Abteilungen unterschiedlicher Krankenhäuser, Radiologiezentren und niedergelassenen Ärzten handeln, die verschiedene Fachgebiete abdecken (z.B. Gynäkologie, Onkologie, Hämatonkologie, Radiologie, Pathologie, Psychoonkologie...). Anerkannte Brustzentren sind durch die Deutsche Krebsgesellschaft und die Deutsche Gesellschaft für Senologie zertifiziert. Übersicht über zertifizierte Brustzentren: <https://www.senologie.org/brustzentren/>

Chemotherapie

- Die Deutsche Krebsgesellschaft gibt zu der Frage, bei welchen Krebspatienten eine Chemotherapie in Frage kommt, einen guten ersten Überblick: <https://www.krebsgesellschaft.de/onkointernetportal/basis-informationenkrebs/krebsarten/brustkrebs/therapie/chemotherapie.html>

Mammografie-Screening-Programm

- Das Mammografie-Screening ist ein Programm zur Früherkennung von Brustkrebs speziell bei Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. Eine Mammografie kann sehr kleine, nicht tastbare Tumoren in einem frühen Stadium sichtbar machen. <https://www.mammo-programm.de/>

Kapitel 1: Ungewollt zum Leistungssport

Gleich zwei Herausforderer auf der Agenda

Sport bei Brustkrebs

Mir hat Bewegung sehr geholfen und Yoga war bei mir phasenweise ein „Wundermittel“ gegen die Schmerzen in den Gelenken. Aber es gilt wie immer, dass jeder seine Möglichkeiten und sein Maß finden muss – vor, während sowie nach einer Brustkrebstherapie.

- Eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums: <https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2019/dkfz-pm-19-52-Sport-nach-der-Diagnose-verbessertBrustkrebs-Ueberleben.php>
- Übersicht zu Sport bei Krebs der Deutschen Krebsgesellschaft: <https://www.krebsgesellschaft.de/onkointernetportal/basis-informationen-krebs/basisinformationen-krebs-allgemeine-informationen/sport-beikrebs-so-wichtig-wie-.html>

Impfstoff-Forschung bei Brustkrebs

- Interview mit Studienleiter Vincent Tuohy und G. Thomas Budd vom Lerner Research Institute in Cleveland (Englisch): <https://www.lerner.ccf.org/news/details/?Researchers+Open+Clinical+Trial+for+TripleNegative+Breast+Cancer+Vaccine&84d7f977cfef00657df60ce0bf4d30b1389b5d90&6477fd22fde1fd09ddfdc7-3b96542ff09b416147>
- Artikel zu dem Thema auf [stern.de](https://www.stern.de/gesundheits/usa-forscher-startenerste-humanstudie-zu-brustkrebs-impfstoff-30877006.html): <https://www.stern.de/gesundheits/usa-forscher-startenerste-humanstudie-zu-brustkrebs-impfstoff-30877006.html>

Kapitel 1: Ungewollt zum Leistungssport

Gleich zwei Herausforderer auf der Agenda

Psychologie/Resilienz

- Ich bin durch eine Freundin auf den Podcast „Betreutes Fühlen“ von Dr. Leon Windscheid und Atze Schröder gestoßen. Sie reden in sehr verständlicher Art und Weise über Themen aus der Psychologie und nutzen alltagsnahe Beispiele. Ich bin damals aus persönlichem Interesse mit den Folgen zu Resilienz und Depression eingestiegen: <https://betreutesfuehlen.podigee.io/>

COVID-19 (Coronavirus SARS-CoV-2)

- Wer noch einmal Details zu COVID-19 nachlesen möchte, findet beim Robert KochInstitut (RKI) und der World Health Organization (WHO) alle wichtigen Informationen: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html
- https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3

Kapitel 2: Vorbereitung auf den Wettkampf

Rein in eine andere Welt

Instagram

- Ich habe in meiner zweiten Therapiehälfte, die Zeit nach der Brustoperation, gerne mal bei [@pink_is_my_new_color](https://www.instagram.com/pink_is_my_new_color/) (https://www.instagram.com/pink_is_my_new_color/) und [@fight.franz](https://www.instagram.com/fight.franz/) (<https://www.instagram.com/fight.franz/>) reingeschaut. Dahinter stehen Rhea und Lena, zwei sehr positiv eingestellte Frauen, die mit ihren Postings berühren und zum Nachdenken anregen. Sie haben sich durch ihre Erkrankung auf Instagram kennengelernt und gemeinsam [@dasbuusenkollektiv](https://www.instagram.com/dasbuusenkollektiv/) (<https://www.instagram.com/dasbuusenkollektiv/>) ins Leben gerufen. Dort sammeln sie viele nützliche Tipps von Betroffenen für Betroffene, organisieren virtuelle Austausch-Formate und OnlineSportangebote. Spenden sammeln sie unter anderem über ihre liebevoll ausgewählten und gestalteten Produkte im Etsy-Shop: <https://www.etsy.com/de/shop/dasBuusenkollektiv>

- [@2frauen2brueste](https://www.instagram.com/2frauen2brueste/) (<https://www.instagram.com/2frauen2brueste/>) sind ebenfalls zwei betroffene Frauen, die sich für einen Podcast zusammengesetzt haben ([@paulinapaulette](https://www.instagram.com/paulinapaulette/) (<https://www.instagram.com/paulinapaulette/>) und [@kickcancerchick](https://www.instagram.com/kickcancerchick/) (<https://www.instagram.com/kickcancerchick/>)). Paulina und Alexandra, wie sie im wahren Leben heißen, bringen viele wichtige Themen in Zusammenhang mit Brustkrebs zur Sprache. Dies sind meine persönlichen Highlights zum Zeitpunkt meiner Erkrankung. Die Community wächst (leider) stetig und es gibt unendlich viele Betroffene, die sich austauschen, und zig verschiedene Initiativen.

Kapitel 2: Vorbereitung auf den Wettkampf

Rein in eine andere Welt

Wohlfühlausrüstung für die Chemotherapie

Zur Chemotherapie kann man seine eigene Wohlfühlausrüstung mitnehmen. Und ich kann nur dringend ans Herz legen, dies auch zu tun. Denn je nach Chemotherapie verbringt man ambulant einige Stunden in der Onkologischen Tagesklinik.

- Reichlich zu trinken und etwas zu essen sind wichtig. Wasser wurde bei uns auch von der Tagesklinik bereitgestellt, Kaffee durften sie aufgrund der Coronabedingten Hygienemaßnahmen nicht mehr anbieten.
- Viele bringen sich ein Kissen, eine Decke, dicke Socken oder Ähnliches mit, um es sich gemütlich zu machen. Bei uns gab es unterschiedliche Plätze, unter anderem richtig bequeme und verstellbare Liegesessel. Die habe ich immer bei der langen Chemo genutzt, weil ich währenddessen meist viel geschlafen habe.

- Die eigene Unterhaltung sollte gesichert sein – ob mit Handy, Kopfhörern, Musik, Hörbüchern, Büchern, Strickzeug, Laptop... Häufig kommt man auch mit anderen Patienten ins Gespräch und die Zeit verfliegt. Aber das passiert nicht immer und vielleicht möchte man an manchen Tagen auch einfach für sich sein und gar nicht reden. Es lohnt sich, zu erfragen, ob es ein kostenloses Patienten-WLAN in der Klinik gibt.
- Wer einen Portkatheter hat, sollte Oberteile tragen, die den Zugang gut freilegen. Dann geht es bei Blutabnahme und dem Setzen der Portnadel schneller und man muss nicht mit halb ausgezogenem Rollkragenpullover in der Chemo sitzen.

Kapitel 2: Vorbereitung auf den Wettkampf

Rein in eine andere Welt

Admin-Tipps

- Krankengeld beantragen
- Anspruch auf Zuzahlungsbefreiung prüfen (Wenn kein Anspruch besteht, können die Quittungen bei der Steuererklärung mit eingereicht werden.)
- Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen rechtzeitig organisieren und bei einer Langzeiterkrankung vor allem lückenlos einreichen
- Krankenförderungsschein/Taxischein, falls erforderlich
- Zusatzangebote der Krankenversicherung erfragen, z.B. Patientenbegleitservice oder spezielle Kursangebote
- Berufsunfähigkeitsversicherung, wenn vorhanden, prüfen (Es gibt Versicherungen, die temporär in Leistung treten. Bei mir war dies der Fall.)
- Psychoonkologische Unterstützung suchen
- Über Anschlussheilbehandlung/Rehabilitationsmaßnahmen informieren (Ansprechpartner ist unter anderem der Sozialdienst des Krankenhauses.) und vor allem vom Wahlrecht einer Klinik Gebrauch machen
- Schwerbehindertenausweis beantragen

- Kassenzettel der Apotheke für die Zuzahlungsbefreiung (oder Steuererklärung) mit dem eigenen Namen versehen lassen und sammeln
- Selbsthilfeangebote/-gruppen im Umfeld recherchieren, wenn Bedarf besteht. Diese helfen auch bei vielen administrativen Fragen.

Familiärer Brust- und Eierstockkrebs

- Flyer des Zentrums in Düsseldorf: https://www.uniklinik-duesseldorf.de/fileadmin/FuerPatienten-und-Besucher/Kliniken-ZentrenInstitute/Kliniken/Klinik_fuer_Frauenheilkunde_und_Geburtshilfe/unsere_info_flyer/Folder_Brust_und_Eierstockkrebs.pdf
- Übersicht aller Zentren, die es in Deutschland gibt: <https://www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de/daskonsortium/zentren-des-konsortiums>

Kapitel 3: Mein erster Marathon

Über sich hinauswachsen

Infos zur DKMS LIFE und den Seminarangeboten

- <https://www.dkms-life.de/>

Kälte-/Hilotherapie

- Informationsvideo zur Hand-Fuß-Kühlung bei Chemotherapie <https://www.youtube.com/watch?v=rAiZrFI1xGc>
- Informations-PDF zur Kopfhautkühlung für Patientinnen und Krankenkassen, zusammengestellt von der Internationalen Senologie Initiative ISI e.V. https://www.senology.de/wpcontent/uploads/2021/07/Kopfhautkuehlung_waehrend_derChemotherapie_Info_fuer_die_Krankenkassen.pdf

Aufmunterung während der Chemotherapie

Ein paar Anregungen, wobei es immer auf den Geschmack und

die Vorlieben der jeweiligen Person ankommt:

- Dass aufgrund der Corona-Pandemie viel mehr Blumen, Briefe und Päckchen per Post kamen, hatte einen doppelten Überraschungseffekt und war wunderschön.
- Einfach Blumen! Wobei ich gestehen muss, dass es eine kurze Phase zu Beginn der Chemo gab, in der ich intensiv riechende Blumen nicht gut aushalten konnte.

- Survival-Ausrüstung zusammenstellen mit zum Beispiel Tee, einem passenden Gute-Laune-Becher, dicken Socken, einer Kerze, etwas zum Entspannen, etwas Leckerem/zum Genießen, einer schönen Decke...
- Schöne Tücher und/oder Mützen, ein Wohlgefühl-Shirt oder kuscheliger Pullover.
- Glücksbringer jeglicher Art, Mutmach-, Motivations- oder Achtsamkeitskalender.
- Bücher für Lesefreudige gehen immer (auch wenn manch einer sie eventuell erst später lesen kann).
- Anregungen für Zeitvertreib: Zeichnen/Hand Lettering lernen (es gibt entsprechende Bücher oder Videos), Strick-, Stickoder Häkel-Anfängerpaket, AquarellMalen-Starterkit, Bullet Journal (kreatives Notizbuch oder Jahresplaner).
- Schöne Hefte, um Gedanken aufzuschreiben, oder die Etappenkarten von „das Buusenkollektiv“ (<https://www.etsy.com/de/shop/dasBuusenkollektiv>).
- Zu besonderen Anlässen: Ballon-Post. Ich bekam einen Ballon mit dem Schriftzug „Willkommen zu Hause“ von einer Freundin zugeschickt, als ich aus der Anschlussheilbehandlung zurückkam.
- ...und ihr habt sicher noch viele weitere, eigene Ideen!

Kapitel 4: Auf der Zielgeraden

Kontinuierliche Aufbauarbeit

Meine Must-haves fürs Krankenhaus

- Ohropax – auch Frauen schnarchen!
- Nachthemd, das vorne geknöpft wird, oder ein Hemdchen, in das man einsteigen kann – erleichtert die Nachkontrollen nach der Brust-OP im Bett.
- Verlängerungskabel – meine Steckdose war gefühlte „Kilometer“ vom Bett entfernt. Keinen Schimmer, wer sich das ausgedacht hatte.
- Schöner Jutebeutel für die Wunddrainagen – meiner vom Krankenhaus war Grasgrün. Zu Hause habe ich ihn gleich gegen einen meiner Lieblingsbeutel eingetauscht und das hob umgehend meine Stimmung.
- Persönliche Dinge – Gegenstände, die dich glücklich machen, aufbauen, motivieren. Bei mir war es ein sehr ansprechender Kraft-für-jeden-Tag-Kalender, den mir eine Freundin zugeschickt hatte.
- Einwegwaschlappen – fand ich weitaus praktischer als normale Waschlappen. Ich weiß, ökologisch nicht das Beste, aber es war auch eine Ausnahme.
- „Seelenschmeichler“ - in Form von Leckereien, die man sehr gerne mag und einem guttun. Ob mit oder ohne Zucker, gesund oder ungesund ist in der Krankenhauswoche völlig schnuppe!

Bestrahlung

- Ich bin mit der Salbe Flamigel und jeweils zehn Minuten Kühlen mit Kühlpads der bestrahlten Stellen gut durchgekommen. Da ich keine Verbrennungen hatte, habe ich das präventiv eingesetzt.
- Sobald es mir nach der Operation erlaubt war, habe ich meine Narben morgens und abends mit Wund- und Heilsalbe gepflegt. Eventuell hat dies zu deren Schutz bei der Bestrahlung beigetragen.

Antihormontherapie bei Brustkrebs

- Übersicht zu den Wirkstoffen und deren Einsatz bei hormonrezeptorpositiver Brustkrebserkrankung: <https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/brustkrebs/hormontherapie.php>

Kapitel 5: 42,195 km und kein Ende in Sicht?

Annehmen und akzeptieren

Schwerbehindertenausweis

- Der Sozialverband VDK Deutschland e.V. bietet einen guten Überblick: https://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/artikel/9196/der_schwerbehindertenausweis?dscc=ok

Die Antragsformulare bieten viele Bundesländer bereits als Onlineantrag oder zum Herunterladen im Internet an.

Spezialist für Polyneuropathie in Düsseldorf (eine neurologische Privatpraxis)

- <https://www.neuro-consil.de/polyneuropathie>

Kapitel 6: Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf

Neu ankommen - bei sich und im (neuen) Leben

Anlaufstellen für einen AHB-/Reha-Antrag

- https://www.deutscherentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/MedizinischeReha/Anschlussrehabilitation-AHB/anschlussrehabilitationahb_node.html
- https://www.deutscherentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/MedizinischeReha/Onkologische-Reha/onkologische-reha_node.html
- Speziell für NRW: <https://www.argekrebnsnw.de/>

Was muss mit in eine Reha?

- Ich würde sagen: Alles, was dir guttut und gute Laune macht! Viele kommen mit mehreren Koffern, eigenem Kopfkissen und Decke und richten sich in ihren Zimmern häuslich ein. Meine persönlichen Tipps: viele Sportklamotten, eine Tasche für den Therapieplan, Stift und Wasserflasche sowie ein Bademantel fürs Schwimmbad.

Informationen zur Onkologischen Trainingstherapie

- <https://www.staerkergegenkrebs.de/bewegung/onkologische-trainingstherapie-ott/>

T-RENA – Reha-Sport als Nachsorge nach einer AHB/Reha

- https://www.deutscherentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Nachsorge/T-RENA/trena_node.html

Brustwarzenrekonstruktion

- Tätowierer Andy Engel soll auf dem Gebiet der Brustwarzenrekonstruktion führend sein. Ich habe keine eigenen Erfahrungswerte, sondern diese Empfehlung aus einem Vortrag während der AHB mitgenommen: <https://andy-engel.com/>



Dieses Buch nimmt Dich mit auf eine phantastische Reise, deren Wurzeln in einer Jahrtausende alten Methode zu finden sind. Du begibst Dich auf die Spuren des Sterntalers.

105 Seiten | ISBN 978-3947061341

 Auch als Hörbuch erhältlich!



Du fühlst Dich manchmal vom Pech verfolgt und wünschst Dir mehr Glück und Zufriedenheit im Leben? Dann löse Deinen persönlichen Glückseffekt aus!

120 Seiten | ISBN: 978-3-947061-23-5

 Auch als Hörbuch erhältlich!

Kraft, Mut und Begleitung nach der Brustkrebsdiagnose – mit 24 starken Frauen an Deiner Seite!“ Die Diagnose Brustkrebs schockiert. Von einem Moment auf den anderen ist nichts mehr wie es war. Unter dem Leitspruch „Gemeinsam stark – jetzt erst recht!“ lotsen Dich die Mutmacherinnen mit ihren eigenen Erfahrungen und vielen nützlichen Praxistipps durch den Therapie-Dschungel zurück ins Leben.

144Seiten | ISBN: 978-3985380084

Weitere KLHE helper Titel

Wenn dir das Buch gefallen hat dann chau doch gerne auch auf unserer Verlagsseite www.klhe.de vorbei. Hier haben wir noch viele andere Titel die dir gefallen können.



99 Erfolgsfaktoren und Gewohnheiten für Erfolg, Motivation und Lebensglück.

256 Seiten | ISBN: 978-3947061914



Geistige Gesetze und Alchemie erklärt, mit Anleitungen zu Astrologie, Meditation, Tarot & Co.!

146 Seiten | ISBN: 978-3947061549



Glück hängt ausschließlich von unseren eigenen Gedanken ab, die wir mit einigen hilfreichen Methoden beeinflussen können. Wir können unabhängig von äußeren Umständen glücklich sein.“

204 Seiten | ISBN: 978-3-947061-90-7

 Auch als Hörbuch erhältlich!

