

Einleitung

„Brustkrebs bewegt“: Eine Initiative gibt Betroffenen Kraft

Die Diagnose Brustkrebs ist für jede betroffene Frau ein großer Schock und ein tiefer Einschnitt. Von einem Moment zum nächsten ist das Leben auf den Kopf gestellt, nichts ist mehr, wie es war. Plötzlich sieht man sich mit der eigenen Verwundbarkeit, sogar Sterblichkeit konfrontiert. Tausend Fragen tun sich auf: Verliere ich meine Brust? Wie schlimm steht es um mich? Was passiert mit mir und meiner Familie? Wie geht mein Leben weiter oder muss ich womöglich sterben?

Ist der erste Schock überwunden, treten die Fragen nach der richtigen Therapie in den Vordergrund. Betroffene müssen in kurzer Zeit lebenswichtige Entscheidungen treffen. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es, welche passen am besten in meinem speziellen Fall? Welche Klinik ist die Richtige? Bestrahlung, Chemo- oder Antihormontherapie? Alles auf einmal oder hintereinander?

Die Belastung einer Therapie, die Ängste und Hoffnungslosigkeit kosten viel Kraft. Nicht nur der Körper ist durch die Krankheit in Mitleidenschaft gezogen. Auch die Seele leidet. Daher ist neben der richtigen Medikamenten- und Behandlungswahl auch eine psychologische Unterstützung so wichtig. Sie nimmt Ängste, gibt Kraft und Hoffnung, aber auch ganz praktische Hilfe, um sich mit der Fülle an Informationen zurechtzufinden.

Neben Gesprächen mit Psycho-Onkologen oder psychologisch geschultem Personal und Austausch mit anderen Betroffenen etwa in Selbsthilfegruppen, kommt auch der Bewegung eine große Bedeutung zu. „Aktiv-Sein statt Schonung“ lautet das Motto. In Maßen ausgeführt hilft ein gezieltes Bewegungsprogramm, Körper- und Selbstbewusstsein zu stärken. Das gibt Vertrauen in sich selbst zurück, steigert die Lebensqualität und fördert den Heilungsprozess. Was Patientinnen besonders schätzen, ist das Gefühl, der Krankheit nicht einfach ausgeliefert zu sein, sondern selber etwas zur Genesung beitragen zu können. Außerdem setzt Bewegung Glückshormone frei und wirkt so Niedergeschlagenheit entgegen.

„Brustkrebs bewegt“: praktische Tipps für den Umgang mit der Erkrankung

Die Initiative „Brustkrebs bewegt“ wurde 2006 zusammen mit dem Institut für Rehabilitation und Behindertensport der Deutschen Sporthochschule Köln und der freundlichen Unterstützung des Pharmaunternehmens AstraZeneca gegründet. Sie dient betroffenen Frauen, aber auch Freunden und Verwandten als Anlaufstelle. Hier können sie sich informieren, Rat suchen und praktische Tipps für den Umgang mit der Erkrankung finden – für die Zeit im Krankenhaus, während der Therapie und für die Zeit danach.

Spezielle Übungsprogramme, die von der Initiative zusammen mit Dr. Freerk T. Baumann von der Deutschen Sporthochschule entwickelt wurden, verbessern die

Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und Ausdauer Betroffener. Sie sind einfach nachzumachen und trotzdem effektiv und wohltuend. Unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten können Betroffene so aktiv zur Genesung und zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen.

Serviceangebote der Initiative

Alle wichtigen Informationen rund um das Thema Brustkrebs, Ursachen und Risiken, Art und Verlauf, Therapieoptionen sowie Bewegung und Brustkrebs finden die betroffenen Frauen auf der Internetseite www.brustkrebs-bewegt.de sowie im umfassenden Servicematerial. Alle Materialien können Interessierte über die Internetseite oder per Post unter Initiative „Brustkrebs bewegt“, Postfach 130 120, 50495 Köln, bestellen.