

dieses Buch ist zwar nicht verschreibungspflichtig, bedarf aber einer »Gebrauchsanweisung«. Der Grund: Es ist nicht nur ein Buch zum Lesen, sondern vor allem ein Buch zum Handeln.

Das vor Ihnen liegende Werk soll ein »Hand-Buch« im doppelten Sinne sein: Zum einen wollen wir, die Autorinnen, Sie damit an die Hand nehmen und durch Ihre schwierige Lebensphase begleiten, in der Sie von Brustkrebs bedroht oder betroffen sind. Zum anderen können Sie das Buch zur Hand nehmen, um sich dadurch mehr Wissen und Kompetenz anzueignen. Denn nur wenn Sie selbst aktiv an allen Entscheidungen über Ihre Krankheitserkennung und -behandlung mitwirken, können Sie Einfluss nehmen auf Ihr Leben und Über-Leben mit Brustkrebs.

Im Idealfall kann das Buch auch wie eine Arznei gegen Rat- und Orientierungslosigkeit wirken. Wie aber ist diese Arznei zusammengesetzt? Welche Wirkstoffe beinhaltet sie? Hat sie Risiken und Nebenwirkungen? – Diese und andere Hinweise finden Sie in der »Gebrauchsinformation«.

Zwei wichtige Hinweise vorweg

Alle medizinischen Informationen, die wir im Über-Lebensbuch Brustkrebs zusammengestellt haben, sind durch den auf den Seiten V bis VII genannten wissenschaftlichen Beirat geprüft. Tipps und ergänzende Hinweise basieren auf der Erfahrung der Autorinnen und vieler Frauen mit Brustkrebs. Das Buch dient zur Orientierung und Vorbereitung der Beratungs- und Aufklärungsgespräche durch ärztliche Spezialistinnen und Spezialisten vor diagnostischen oder therapeutischen Entscheidungen. Diese ärztlichen Gespräche können aber keinesfalls durch das Über-Lebensbuch Brustkrebs ersetzt werden.

Um den Textfluss nicht zu stören, haben wir häufig auf die Nennung der weiblichen und männlichen Form für Personen und Berufsbezeichnungen verzichtet und uns auf eine Geschlechtsform beschränkt, wobei selbstverständlich die Vertreter des jeweils anderen Geschlechts ebenso gemeint sind.

Gebrauchsinformation

Arzneilich wirksame Bestandteile:

- die persönlichen Erfahrungen der beiden an Brustkrebs erkrankten Autorinnen
- die berufliche Kompetenz der beiden Medizinerjournalistinnen
- das ständige Lernen über die Krankheit und von der Krankheit der beiden Patientinnen
- der kritische Blickwinkel der beiden Brustkrebsaktivistinnen
- die Erfahrung von vielen anderen Frauen mit Brustkrebs
- ein hochkarätiger wissenschaftlicher Beirat (s. S. V bis VII)

Anwendungsgebiete:

Das Über-Lebensbuch Brustkrebs ist geeignet:

- in allen Fällen, wo Information und Orientierung über Früherkennung, Diagnose, Behandlung und Nachsorge von Brustkrebs gesucht werden
- zur unterstützenden Beratung
 - von Frauen und Männern, die von Brustkrebs bedroht oder betroffen sind (auch Männer können an Brustkrebs erkranken)
 - von Angehörigen, die sich informieren und helfen wollen
 - von allen, die mit dem Thema Brustkrebs beruflich zu tun haben

Gegenanzeigen:

Wann darf das Über-Lebensbuch Brustkrebs nicht angewendet werden?

- bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber einem der Bestandteile sowie bei Patientinnen, die bewusst ihr Recht auf »Nichtwissen« nutzen wollen
- Vorsicht ist außerdem geboten bei Patientinnen, die keine Mitverantwortung für den Heilungsprozess übernehmen möchten. Eigeninitiative und Mitverantwortung sind besonders wichtige Voraussetzungen für die Wirksamkeit des Über-Lebensbuches Brustkrebs.

Zusammensetzung:

Das Über-Lebensbuch Brustkrebs weist - gegliedert in acht Phasen - den besten Weg, um vor, mit und nach Brustkrebs zu leben. Es orientiert sich dabei am idealen Behandlungsablauf, wie er in einem Brustzentrum, das nach Europäischen Leitlinien arbeitet, gewährleistet ist.

Medizinische Fachinformationen vermitteln Ihnen in verständlicher Sprache das notwendige Basiswissen, um zu verstehen und zu entscheiden, was jetzt mit Ihnen geschehen soll. Im Mittelpunkt stehen dabei vor allem diagnostische und therapeutische Verfahren, die sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

orientieren. Verschiedene aktuelle Studien und Forschungsaktivitäten geben Ausblick auf – noch experimentelle – Behandlungsalternativen im Bereich der Brustkrebsmedizin. Darüber hinaus werden ergänzende Therapiemaßnahmen aus der Naturheilkunde erwähnt.

Tipps zeigen Möglichkeiten auf, wie Patientinnen Einfluss auf Entscheidungen nehmen und selbst heilsam mit sich umgehen können. Sie machen das Über-Lebensbuch Brustkrebs zu einem außergewöhnlichen Medikament, das die Selbstheilungskräfte fördert.

Infokästen lenken Ihren Blick auf besonders wichtige oder ergänzende Aspekte eines Kapitels. Manchmal geben sie auch Hinweise auf Zusammenhänge, die aus der Sicht der Autorinnen in der medizinischen Routine zu wenig beachtet werden.

Checklisten helfen Ihnen als Gedächtnisstütze. Sie enthalten zahlreiche Tipps, wie Sie selbst Einfluss auf Ihr persönliches Befinden nehmen können. Außerdem bieten Ihnen unsere Checklisten die Möglichkeit, die Richtigkeit Ihres Diagnose- und Behandlungsablaufs zu überprüfen – und dann abzuheben.

Zukunftsmusik lässt Sie aufhorchen, weil die hier vorgestellten innovativen Verfahren im Kampf gegen Brustkrebs nach Hoffnung klingen. Auch wenn sie jetzt noch keinen festen Platz in der Diagnostik und Therapie von Brustkrebs haben, geben sie eine Richtung vor, in die der Fortschritt bei der Behandlung des Mammakarzinoms geht.

Alle unter dieser Rubrik vorgestellten Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten stehen gegenwärtig noch nicht überall zur Verfügung und befinden sich zum Teil noch in Erprobung. Dies hat zur Folge, dass sie außerhalb von klinischen Studien privat zu bezahlen sind. Vor allem aber: Sie selbst müssen auch einige Energien aufbieten, um alles zu organisieren und die Unterstützung Ihrer Ärzte zu bekommen.

Sollten Sie diesen zeitlichen und finanziellen Aufwand nicht leisten können oder sich einfach zu erschöpft fühlen, um sich damit zu befassen, können Sie diese Rubrik im Buch jeweils überspringen. Sie brauchen darüber auch nicht traurig zu sein – denn die »Zukunftsmusik« ist nur das »Kür-Programm«. Wenn Sie unsere Qualitätsempfehlungen zum »Pflicht-Programm«, das ja auch von den Krankenkassen übernommen wird, für sich nutzen können, haben Sie im Vergleich zu vielen anderen Brustkrebsfrauen schon beste Chancen auf eine optimale Behandlung.

Im Anhang sind eine Fülle weiterer wichtiger Informationen für Sie zusammengestellt:

Gesprächsnotizen, auf die wir in jeder Phase hinweisen, bieten Ihnen eine Zusammenstellung von Kernfragen, auf deren Beantwortung Sie vor jeder Entscheidung bestehen sollten. Darüber hinaus können Sie darin selbst Ihre ganz persönlichen Fragen notieren sowie Ihre Anmerkungen zum Gespräch mit dem Arzt festhalten. Wir empfehlen, sich nicht nur schriftlich auf ein Arztgespräch vorzubereiten.

ten, sondern auch in Stichworten die wichtigsten Ergebnisse aus dem Gespräch mit ihm niederzuschreiben. Sie können sich diese nach dem jeweiligen Arztgespräch in Ihren Befundordner einsortieren. Sollten Sie mehrere Exemplare benötigen, beispielsweise für eine zweite ärztliche Meinung, können Sie vorsorglich Kopien davon anfertigen.

Ein umfangreicher **Adressenteil** enthält Anschriften von Fachgesellschaften, Patientinneninitiativen und Selbsthilfegruppen. Weiterhin finden Sie dort einen aktuellen Wegweiser zu Studienzentralen mit den Adressen der wichtigsten Studiengruppen in Deutschland.

Im **Glossar** werden alle wichtigen Fachbegriffe erklärt. Die in den Texten *kursiv* geschriebenen Wörter können Sie dort alphabetisch geordnet nachschlagen.

Mit dem **Sachverzeichnis** können Sie gezielt nach Themen und Begriffen suchen. Auf unserer **Internetseite** www.ueber-lebensbuch.de informieren wir Sie über alle wichtigen aktuellen Neuerungen rund um den Brustkrebs.

Darreichungsformen:

Das Handbuch enthält einige zusätzliche Elemente, die nützliche Ge(h)hilfen auf Ihrem beschwerlichen Weg sind.

Ihr persönliches Therapietagebuch kann Sie überall hin begleiten. Darin können Sie die wichtigsten Adressen notieren. Sie finden darin auch Anregungen durch Zitate sowie Tipps von Frauen, die Brustkrebs durchlebt und überlebt haben.

Auf übersichtlich gestalteten Seiten können Sie alle entscheidenden Angaben zu Ihrer Krankengeschichte eintragen. Das Therapietagebuch bietet vor allem aber auch viel Raum für Ihre persönlichen Eintragungen.

Erklärungen zu den wichtigsten Laborwerten geben Ihnen eine rasche Orientierung. Um den Überblick über Ihre Behandlungen zu behalten, finden Sie als Besonderheit zahlreiche Therapieprotokolle, wo Sie alle Informationen über Ihre medikamentösen Behandlungen (z. B. Chemotherapie und/oder Anti-Hormontherapie), aber auch zur Strahlentherapie selbst oder mit Hilfe Ihrer Ärztinnen dokumentieren können. Damit haben Sie die wichtigsten Informationen immer parat und können so aktiv für einen lückenlosen Informationsaustausch ihrer behandelnden Ärzte sorgen.

Die Laufkarte zeigt Ihnen den idealen Diagnoseablauf zur Abklärung von Brustkrebs und die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Operation, was im Alltag leider nicht immer selbstverständlich ist. Die Laufkarte ermöglicht Ihnen einen kompakten Überblick und rasche Kontrolle darüber, wer - wann - was für Sie zu tun hat. Auch wird für Sie dadurch nachvollziehbar, welche Fachärzte zu welchem Zeitpunkt unbedingt miteinander über Ihre Behandlung und Betreuung sprechen müssen. Damit sind Sie nicht nur in der Lage, Einfluss zu nehmen, sondern können notfalls auch bestimmte Schritte einfordern. Und: Sie wissen auch, wer dafür zuständig ist.

Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung:

Wann, wie oft und in welchem Umfang soll das Über-Lebensbuch Brustkrebs angewendet werden?

Generell gilt: Das Über-Lebensbuch Brustkrebs nach Bedarf dosieren (ad libitum). Für den gezielten Einsatz – etwa als Vorbereitung auf ein Arztgespräch zu diagnostischen oder therapeutischen Entscheidungen – sollte das entsprechende Kapitel vorher (auch mehrmals) durchgearbeitet werden.

Die maximal verträgliche Tagesmenge hängt von der individuellen Aufnahmefähigkeit und der Unterstützung durch geeignete Gesprächspartner ab.

Als orientierende »Stoßtherapie« kann das Über-Lebensbuch Brustkrebs auch in einer einzigen Dosis zu sich genommen werden.

Ungünstig ist die Anwendung kurz vor dem Schlafengehen, da offene Fragen oder Ängste den Schlaf stören können, diese aber nicht im Schlaf gelöst werden. Bekömmlicher wird die Verarbeitung der Inhaltsstoffe in einem angenehmen Umfeld und bei einer Tasse Tee.

Überdosierung und andere Anwendungsfehler:

sind nicht bekannt

Nebenwirkungen:

Welche Nebenwirkungen können durch das Über-Lebensbuch Brustkrebs auftreten?

Es können Konflikte mit Ärztinnen oder Ärzten entstehen, die möglicherweise nicht darin geübt sind, mit informierten, »aufmündigen« Patientinnen zu sprechen und gemeinsame Entscheidungen zu erarbeiten.

Es kann auch zu erstaunlichen Veränderungen in Ihrem allgemeinen Verhalten kommen – denn der Mut, sich für seine Heilung stark zu machen, macht den ganzen Menschen stärker. Die Konsequenz kann ein gelegentliches Unwohlsein Ihrer Mitmenschen (beispielsweise des Partners) sein, die mit dieser Veränderung noch nicht Schritt halten können.

Bei zu langem Lesen kann das Über-Lebensbuch Brustkrebs zu brennenden Augen oder Nackenverspannungen führen.

Wechselwirkungen mit anderen Informationsquellen:

Welche anderen Faktoren beeinflussen das Über-Lebensbuch Brustkrebs in seiner Wirkung?

Bei gleichzeitiger Aufnahme von anderen Informationen kann es vorübergehend zu Widersprüchen und Verunsicherungen kommen (fragen Sie drei Ärzte und Sie bekommen fünf Meinungen!). Die Arbeit mit diesem Handbuch muss deshalb nicht abgesetzt werden. Eine kurze Atempause und 24 Stunden »Informationsfasten« können helfen, Ihren eigenen Standpunkt zu finden. Dabei ist zu prüfen, welche

Empfehlungen sowohl Ihrem eigenen Sicherheitsbedürfnis als auch Ihrer persönlichen Risikobereitschaft am meisten entsprechen und Ihnen gleichzeitig die Möglichkeit bieten, im Umgang mit der Erkrankung zu wachsen.

Sonstige Hinweise:

Zu Risiken und Nebenwirkungen des Über-Lebensbuches Brustkrebs befragen Sie nicht Ihren Arzt oder Apotheker, sondern nur sich selbst, Ihre »Innere Ärztin«.