



amoena

FOKUS:
Brusterhaltende
Therapie

DEN EIGENEN WEG FINDEN

Informationen für Brustkrebspatientinnen



ÜBER AMOENA

Bereits 1975 entwickelte Amoena die erste Silikon-Prothese und setzte damit einen Standard. Bis heute verfolgen wir ein Ziel: Innovative Produkte auf den Markt zu bringen, die den Bedürfnissen brustoperierter Frauen entsprechen und die ihnen helfen, sich jederzeit wohl und sicher zu fühlen.

Amoena ist heute der weltweit führende Hersteller in der Versorgung von Frauen nach einer Brustoperation. Das Portfolio umfasst Produkte zur Erstversorgung, Silikon-Brustprothesen sowie Teilepithesen zum Ausgleich von Asymmetrien, passende Dessous, Bademode, Freizeitbekleidung, Tücher & Kappen sowie Accessoires.

LIEBE LESERIN,

die Diagnose Brustkrebs verändert das Leben einer Frau – und zwar schlagartig. Vor Ihnen liegt ein Weg mit Höhen und Tiefen, der viel innere Stärke erfordert.

Wir bei Amoena möchten Sie auf diesem Weg begleiten, von der Diagnose durch Krankheit und Therapie bis hin zur Genesung – zurück in Ihr normales Leben. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihr Selbstvertrauen zurückzugewinnen.

Entlang der Phasen der Erkrankung haben wir in dieser Broschüre Checklisten und Tipps zusammengestellt, wir liefern Hintergrundinformationen, damit Sie die für Sie richtigen Entscheidungen treffen können. Und wir stellen Ihnen Frauen vor, die Ähnliches erlebt haben und mit ihren sehr unterschiedlichen Geschichten eine Inspiration für Sie sein können.

Sie möchten mehr von uns lesen?

Dann empfehlen wir unsere Website **www.amoena.de**.

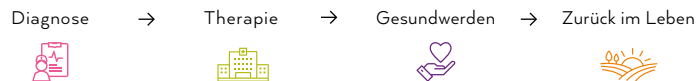
Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
Ihr Amoena Team

INHALTSVERZEICHNIS

 DIAGNOSE	4	 GESUNDWERDEN	14
„Nach der Diagnose ging alles so schnell“	5	Mit Achtsamkeit raus aus den Grübeleien	15
Diagnose Brustkrebs: Checkliste für die ersten Tage	7	Brusterhaltende Therapie – und dann?	16
Fragen, die Ihnen helfen, sich für einen Therapieplan zu entscheiden	8	Mit Brustausgleichsformen zu einer symmetrischen Silhouette	17
Informationsquellen für neu diagnostizierte Brustkrebspatientinnen	9	Brustausgleich & Spezial-BH: Hilfsmittel auf Rezept	18
		Mein erstes Mal mit einer Ausgleichsschale	19
 THERAPIE	10	 ZURÜCK IM LEBEN	20
Kann sich die Brust nach der BET weiter verändern?	11	4 Kleidungs-Tipps für Frauen nach einer Brustkrebs-OP	21
Hilfe bei typischen Nebenwirkungen der Brustkrebstherapie	12	Warum Sie darüber nachdenken sollten, einen Spezial-BH zu tragen	23
Erstversorgung nach der Operation	13	Was bei einem Lymphödem hilft? Bewegung!	26

IHR WEG MIT BRUSTKREBS

Zur besseren Orientierung ist diese Broschüre in vier verschiedene Kapitel unterteilt. Jedes Kapitel ist in einer anderen Farbe und mit unterschiedlichen Symbolen gestaltet.





“ Für mich war immer klar, dass
ich Brustkrebs bekommen werde.

” Die Frage war nur: wann?

Jana Momeni, Amoena Botschafterin, Deutschland



DIAGNOSE

Ganz am Anfang steht die Diagnose: Brustkrebs.
Lesen Sie in diesem Kapitel, wie eine Betroffene
diesen Moment erlebt hat und was in dieser Phase
wichtig ist und helfen kann.

„Nach der Diagnose ging alles so schnell“

Brustkrebs mit Anfang 30 – die Diagnose traf Christine Raab völlig unvorbereitet. Was da mit ihr geschah, realisierte sie erst, als ein Großteil der Therapien bereits hinter ihr lag.

Ernsthafte Sorgen machte sie sich zu dem Zeitpunkt allerdings nicht: „Ich bin noch so jung“, dachte sie, „da wird schon nichts sein.“

Ihre Frauenärztin schickte sie dennoch zur Mammografie. Die Untersuchung bestätigte den Verdacht. Um zu prüfen, ob das veränderte Gewebe gut- oder bösartig ist, wurde eine Stanzbiopsie durchgeführt. Danach stand die Diagnose fest: ein hormonabhängiger Tumor. Für Raab ein Schock. Denn obwohl sie den Knoten in ihrer Brust nicht leugnen konnte, war der Satz „Da wird schon nichts sein“ inzwischen zu ihrem festen Mantra geworden.

CHEMOTHERAPIE MIT KAFFEE UND KEKSEN

Im Januar 2015 begann die Chemotherapie, sechs Sitzungen im Abstand von jeweils drei Wochen. Die Behandlung wurde nicht in einem Krankenhaus durchgeführt, sondern ambulant in einer auf gynäkologischen Krebs spezialisierten Frauenarztpraxis. Die Atmosphäre fand Raab nahezu familiär: Den Behandlungsraum teilte sie sich mit nur fünf anderen Patientinnen und während jeder Sitzung gab es Kaffee und Kekse.

Im November 2014 erhielt Christine Raab die Diagnose Brustkrebs – sie war damals gerade einmal 31 Jahre alt und arbeitete in Großostheim in der Nähe von Frankfurt am Main als Make-up Artist. Fragt man sie heute, wie sie den Tumor entdeckte, muss Raab lachen. Denn der Knoten in ihrer linken Brust fiel nicht ihr auf, sondern ihrem Freund Timo. Bis heute wundert sich die junge Frau, wie sie die Verhärtung übersehen konnte.

Foto: Timo Raab





Vor den Begleiterscheinungen der Chemotherapie bewahrte die familiäre Atmosphäre sie jedoch nicht: Kam Raab nach vier Stunden nach Hause, war sie müde und abgeschlagen. An diesen Tagen schaffte sie es gerade noch, sich aufs Sofa zu legen, den Fernseher einzuschalten und sich berieseln zu lassen. „Mehr war einfach nicht drin“, erinnert sie sich heute. Nach Abschluss der Chemotherapie wurde schließlich im Mai 2015 in einer brusterhaltenden Operation der Tumor entfernt, einige Wochen später begann die Bestrahlung.

„LANGSAM HABE ICH MEINEN ALLTAG WIEDER“

Die Entscheidungen der Ärzte und ihre Therapieempfehlungen hat die heute 35-Jährige in dieser Zeit kaum hinterfragt. „Ich habe tatsächlich viele Frauen getroffen, die besser informiert waren als ihre Ärzte“, erinnert sich Raab. Sie wollte das bewusst nicht – auch, um sich nicht zusätzlich verunsichern zu lassen. Stattdessen nahm sie sich vor, sich voll und ganz auf die Therapie zu konzentrieren.

Heute hat Raab mit der Brustkrebserkrankung weitestgehend abgeschlossen. Die Nebenwirkungen der Hormontherapie findet sie zwar nervig, aber mittlerweile hat sie gelernt damit umzugehen. „Langsam habe ich meinen Alltag wieder“, sagt sie.

Nach wie vor schwierig findet sie, dass ihre operierte Brust um einiges kleiner ist als die gesunde. Schon vor der BET war sie deutlich kleiner; jetzt, nach der OP, beträgt der Unterschied beinahe zwei Cup-Größen. Raab hat sich deshalb im Sanitätsfachgeschäft eine Ausgleichsschale besorgt (➡ mehr dazu auf Seite 19).

Fragen wie „Was wäre gewesen, wenn ...?“, stellt sie sich nicht. Stattdessen versucht sie, sich bewusst zu machen, dass ihr Körper durch die Brustkrebserkrankung viel durchgemacht hat und dass er Zeit braucht, um sich zu regenerieren – ebenso wie sie selbst.

Christines ganze Geschichte lesen Sie hier:

🔗 www.amoena.de/christine-geschichte

WIE SAGE ICH ES MEINER FAMILIE & FREUNDEN?



Brustkrebs betrifft nicht nur die Frauen, die erkrankt sind. Auch das Leben ihrer Partner, ihrer Kinder und Freunde verändert sich. Mit der Situation und den eigenen Ängsten umzugehen, ist für alle Beteiligten nicht leicht. Deshalb ist es wichtig, dass Sie über Ihre Erkrankung sprechen, auch wenn das selten leichtfällt. Wenn Sie mit klaren Worten sagen, wie es in Ihnen aussieht, verstehen die Menschen in Ihrem Umfeld besser, wie Sie unterstützt werden möchten. Ein offenes Gespräch kann helfen, Ängste zu überwinden und Hoffnung zu schöpfen.

Diagnose Brustkrebs – Checkliste für die ersten Tage

Frauen mit Brustkrebs müssen viele wichtige Entscheidungen treffen, vor allem in der Phase zwischen Diagnose und Therapie. Auf Grundlage der Informationen des Krebsinformationsdiensts (KID) haben wir deshalb eine Checkliste mit Tipps erarbeitet.

- **Atmen Sie tief durch.**

Krebs entsteht nicht von heute auf morgen. Nehmen Sie sich also Zeit, den Schock der Diagnose zu verarbeiten.

- **Informieren Sie sich über Ihre Erkrankung.**

Achten Sie jedoch insbesondere bei der Recherche im Internet darauf, dass die Quellen seriös und zuverlässig sind.

- **Suchen Sie sich Ärzte, denen Sie vertrauen.**

Für gewöhnlich sind mehrere Spezialisten an der Behandlung beteiligt. Dennoch kann es helfen, einen Arzt auszuwählen, der alle Schritte koordiniert und dem Sie vertrauen.

- **Holen Sie gegebenenfalls eine zweite Meinung ein.**

Die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten für das Zweitgespräch.

- **Bereiten Sie sich auf das Arztgespräch vor.**

Überlegen Sie sich vor dem Gespräch, was Sie wissen wollen und notieren Sie die Fragen. Nehmen Sie wenn möglich eine Freundin oder Ihren Partner mit.

- **Entscheiden Sie mit und wählen Sie Ihre Behandlung.**

Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen! Mehr dazu auf der nächsten Seite.

- **Suchen Sie sich Hilfe.**

Oft tut es gut, über Gefühle, Fragen und Ängste zu sprechen – mit der Familie und Freunden, mit anderen Betroffenen oder mit einem Psychoonkologen.





Fragen, die Ihnen helfen, sich für einen Therapieplan zu entscheiden

Je besser Sie über Ihre Erkrankung und die verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung informiert sind, desto eher können Sie bewusste Entscheidungen treffen und eine Mitverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.

Fragen, die für die Wahl der Behandlungsmethode wichtig sein können, sind:

1. Welche Art von Brustkrebs habe ich? Was genau bedeutet die Diagnose?
2. Welche Therapiemöglichkeiten kommen für mich infrage?
3. Gibt es ein Behandlungsverfahren, das eindeutige Vorteile gegenüber allen anderen aufweist?
4. Gibt es noch andere oder zusätzliche Therapien, die mir helfen könnten? Was würde passieren, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
5. In welchem Fall ist eine Mastektomie, also die operative Entfernung der Brust, empfehlenswert oder notwendig?
6. Was spricht für eine brusterhaltende Operation?
7. Mit welchen Nebenwirkungen oder Langzeitfolgen muss ich rechnen?
8. Was spricht nach einer Brustamputation für einen Wiederaufbau der Brust, was für das Tragen einer Brustprothese?
9. Wie geht es nach der Therapie weiter? Wie sieht die Nachsorge aus?

S3-BEHANDLUNGSEITLINIE „MAMMAKARZINOM“

Die Therapieempfehlungen Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin beruhen in der Regel auf der interdisziplinären S3-Behandlungsleitlinie zum Mammakarzinom. Diese wird von Experten erarbeitet und regelmäßig aktualisiert. Bindend ist die Leitlinie allerdings nicht.



Informationsquellen für neu diagnostizierte Brustkrebspatientinnen

Im Internet gibt es eine große Bandbreite an Informationen über Brustkrebs. Wir haben für Sie eine kurze Liste an Websites zusammengestellt, die für neu diagnostizierte Brustkrebspatientinnen hilfreich sein könnten. Ihre Suche nach Informationen hängt natürlich ganz individuell von Ihrer Person, Ihren Werten, Ihrem Lebensstil und natürlich von Ihrer Diagnose ab.

www.krebsgesellschaft.de

Hier finden Betroffene und Angehörige alle Basisinformationen zum Thema Brustkrebs.

www.krebsinformationsdienst.de

Über Früherkennung, Diagnostik und Behandlung von Brustkrebs informiert der Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.

www.krebshilfe.de

Auf der Website der Deutschen Krebshilfe finden Sie viele Informationen zum Thema Brustkrebs. Sie können sich dort auch den ‚Blauen Ratgeber Brustkrebs‘ kostenlos bestellen bzw. sofort downloaden.

www.mamazone.de

Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. ist mit rund 1800 Mitgliedern und einem wissenschaftlichen Beirat aus 28 Brustkrebsexperten mit internationalem Ruf die größte und aktivste Brustkrebs-Patientinnen-Initiative in Deutschland.

www.amoena.de

Auch auf der Amoena Website finden Sie in der Rubrik Amoena4Life viele Informationen rund um das Thema Brustkrebs von der Diagnose, über die Behandlung bis hin zur Genesung zurück ins Leben.





„Niemand kann dich wirklich auf die Nebenwirkungen vorbereiten. Jeder Mensch ist einzigartig und manche vertragen eine Chemotherapie besser als andere.“

Christen Bennett, Amoena Botschafterin Kanada



THERAPIE

Wahrscheinlich wurden Ihnen bereits verschiedene Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt. Erfahren Sie in diesem Kapitel mehr zur brusterhaltenden Therapie sowie möglichen Nebenwirkungen.

Kann sich die Brust nach der BET weiter verändern?

Kann sich die Brust nach der brusterhaltenden Therapie (BET) weiter verändern?

„Ja, das kann sie“, weiß Breast Care Nurse Gabi Knötgen – „wie stark sie das tut, hängt vor allem davon ab, wie viel Brustgewebe entnommen wird, aber auch davon, wie die Haut der Frau die Bestrahlung verträgt.“

Welche Rolle spielt dabei die Größe des Tumors?

Entscheidend sind nicht so sehr die Größe und Lage des Tumors, sondern seine Größe im Verhältnis zum Volumen der Brust. „Wird bei einer Frau mit großer Oberweite ein etwa walnussgroßes Gewebestück entfernt, fällt das meist niemandem auf“, erklärt Knötgen, „bei einer Patientin mit kleiner Brust hingegen schon.“ Um eine Asymmetrie zu vermeiden, versuchen die Chirurgen, das gesunde Fettgewebe so zu verschieben, dass es die entstandene ‚Lücke‘ schließt. Bleiben dennoch Eindellungen zurück, können Frauen sogenannte Ausgleichsteile verwenden.

Werden Frauen mit Brustkrebs brusterhaltend operiert, kann das Auswirkungen auf das Aussehen der Brust haben. Welche das sind und was die Bestrahlung damit zu tun hat, erklärt die Breast Care Nurse Gabi Knötgen.

Wie sehen die Narben an der operierten Brust aus?

„In den meisten Fällen bleiben recht kleine Narben zurück“, sagt Knötgen. Wie sich das Aussehen von Brust und Narben entwickelt, lässt sich meist erst nach einem guten halben Jahr genau beurteilen. Dann hat sich das Gewebe von der Strahlentherapie erholt.

Was passiert mit der Brust durch die Bestrahlung?

Durch die Bestrahlung wird die Haut oft etwas dicker und färbt sich leicht dunkel. Wie stark sich die Beschaffenheit der Haut und die Pigmentierung verändern, hängt von der Dauer und Intensität der Bestrahlung ab, aber auch vom Hauttyp. Werden durch die Bestrahlung Arterien oder Venen verletzt, kann sich das Brustgewebe verhärten. Manchmal bilden sich auch Ödeme, also Wassereinlagerungen.



Hilfe bei typischen Nebenwirkungen der Brustkrebstherapie

Jede Therapie hat Nebenwirkungen. Wir zeigen typische Begleiterscheinungen und was Ihnen helfen kann.

DIE OPERATION

- **Asymmetrie der Brust:** Teilprothesen können die natürliche Körperform wiederherstellen.
- **Sekundäres Lymphödem:** Bewegung regt den Lymphfluss an und beugt Ödemen vor. ➡ Mehr dazu auf Seite 26.
- **Bewegungseinschränkungen:** Mit moderatem Krafttraining und Dehnübungen können Sie eine Schonhaltung vermeiden.
- **Narben:** Ist die Wunde abgeheilt, fördern leichte Massagen die Durchblutung und machen das Bindegewebe geschmeidiger.

STRAHLENTHERAPIE

- **Gerötete und empfindliche Haut:** Vermeiden Sie zusätzliche Reize durch Sonne, Chlorwasser oder Hitze. Der BH und Ihre Kleidung sollten nicht scheuern oder drücken.
- **Dickere oder dunklere Haut:** Die Veränderungen bilden sich meist von selbst zurück. Entzündet sich die Haut, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

CHEMOTHERAPIE

- **Haarausfall:** Erkundigen Sie sich – wenn gewünscht – rechtzeitig nach einer Perücke.
- **Schwaches Immunsystem:** Ziehen Sie sich warm an und achten Sie darauf, sich nicht zu erkälten.
- **Chronische Müdigkeit (Fatigue):** Bewegung. Die Faustregel: Je stärker die Erschöpfung, desto geringer sollte die Trainingsintensität sein.
- **Polyneuropathie:** Gegen Kribbeln und Taubheitsgefühle in Händen und Füßen helfen Vibrationsplatten, feinmotorische Übungen oder Gleichgewichtsübungen.

🔗 www.amoena.de/nebenwirkungen-mit-sport-reduzieren

Breast Care Nurses sind Pflegeexpertinnen, die sich auf die Beratung und Betreuung von Frauen mit Brustkrebs spezialisiert haben. Sie stehen Patientinnen im Brustzentrum als persönliche Ansprechpartnerinnen zur Seite und helfen, sowohl medizinische als auch organisatorische Fragen rund um Erkrankung, Therapie und mögliche Nebenwirkungen zu klären.





Erstversorgung nach der Operation

Für die Tage und Wochen direkt nach einer Brustoperation, Chemo- oder Strahlentherapie, wenn die Haut noch sehr empfindlich ist, hat Amoena spezielle Produkte entwickelt, beispielsweise anschmiegsame Erstversorgungs-BHs.

AMOENA ERSTVERSORGUNGS-TEXTILIEN

Die Amoena Erstversorgungs-BHs und Hemdchen bestehen aus weichem Baumwollmaterial, sind hautfreundlich und haben teilweise einen Vorderverschluss. Dadurch sind sie auch bei eingeschränkter Beweglichkeit einfach an- und auszuziehen.

NAHTLOSE BHS

Unsere weichen, nahtlosen Soft-BHs ohne Bügel liegen direkt am Körper an, ohne dass Nähte unangenehme Druckstellen verursachen oder empfindliche Haut reizen. Gleichzeitig geben sie der Brust eine natürliche Form.

KOMPRESSIONS-TEXTILIEN

Nach einer BET kann ein Kompressions-BH das sensible Narbengewebe schützen und postoperative Schwellungen und Schmerzen reduzieren.



Frances Erstversorgungs- und Freizeit-BH

Leyla, nahtloser Post-OP Kompressions-BH



“

Nach der Operation fiel es mir schwer, mich selbst zu lieben. Doch nach und nach lernte ich, mich zu akzeptieren – so, wie ich bin. Auch weil ich eine sehr wertvolle Hilfe hatte: meinen Brustausgleich.

”

Geneviève Perrin, Amoena Botschafterin, Frankreich



GESUNDWERDEN

Seien Sie nach der Therapie gut zu sich selbst – mit gesunder Ernährung, Ruhe und Sport. Auch ein Brustausgleich kann Ihnen helfen, körperlich und psychisch wieder gesund zu werden. Wir geben Tipps.

Mit Achtsamkeit raus aus den Grübeleien

Achtsamkeitsübungen können Frauen mit Brustkrebs gegen Ängste und bei Stress helfen – während der Therapie, aber auch danach.

Viele Frauen leiden nach der Brustkrebstherapie langfristig unter starker Erschöpfung (Fatigue) oder haben Schwierigkeiten sich zu konzentrieren. „Dazu kommen Ängste und Depressionen“, weiß Janine Wirkner, Verhaltenstherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universitätsmedizin Greifswald.

Ein möglicher und sanfter Weg raus aus den Grübeleien kann das Trainieren von Achtsamkeit sein, das bewusste Einlassen auf das Hier und Jetzt. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) heißt die Methode, die der Medizin-Professor Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren auf Grundlage des Buddhismus entwickelt hat – zu Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

MEDITATION HILFT DEM GEHIRN, ABSTAND ZU NEHMEN

Das fortwährende Üben der Wahrnehmung und das Beobachten der eigenen Gedanken im Achtsamkeitstraining schult das Gehirn darin, automatisierte Gedanken als solche zu erkennen – und „Abstand“ davon gewinnen zu können. „Dieser Abstand kann den Gedanken viel von ihrer zerstörerischen Kraft neh-

men“, so Wirkner. Auf diese Weise ist es möglich, sich von der Angst zu lösen und handlungsfähig zu bleiben.

Dass auch Frauen nach abgeschlossener Brustkrebstherapie vom Achtsamkeitstraining profitieren, zeigt eine Untersuchung aus den USA, die 2016 im Fachblatt „Journal of Clinical Oncology“ erschien. Am Ende des Programms ging es den Frauen deutlich besser: Sie hatten weniger Ängste und Depressionen und fühlten sich nicht mehr so erschöpft und müde.

SEXUALITÄT NACH BRUSTKREBS

Die Therapien verändern den Körper und das Selbstbild. Mögliche Begleiterscheinungen: trockene Schleimhäute – auch die der Vagina –, chronische Müdigkeit, Lustlosigkeit oder ein veränderter Blick auf den eigenen Körper. Frauen (oder Paare), die sich in ihrer Sexualität nachhaltig eingeschränkt fühlen, kann ein Psychoonkologe helfen.

 www.amoena.de/sex-nach-brustkrebs



Brusterhaltende Therapie – und dann?

Auch wenn das Ziel bei der brusterhaltenden Therapie eine möglichst natürlich wirkende Brust ist, kann das ästhetische Ergebnis weniger gut ausfallen als erhofft.

Manchmal bemerken Frauen erst Monate, nachdem die Therapie und der Heilungsprozess abgeschlossen sind, dass ihre Brüste unterschiedlich groß sind. Um die körperliche Symmetrie wiederherzustellen, können zusätzliche Operationen notwendig werden.

Doch es gibt sanfte Alternativen: Sollten Sie mit dem Aussehen, dem Volumen oder der Form Ihrer Brust nach der brusterhaltenden Operation unzufrieden sein, kann eine individuell angepasste Ausgleichsform aus Silikon eine Lösung sein.



AMOENA MAMILLEN

Für eine natürlichere Silhouette unter körpernaher Kleidung gibt es selbsthaftende Mamillen (Brustwarzen).



SO EINFACH IST DIE ANWENDUNG

Sie legen die Balance Ausgleichsform in den BH und tragen sie direkt auf der Haut – so schmiegt sie sich an die Brust an – oder in der Tasche des Spezial-BHs.

BALANCE AUSGLEICHSSCHALEN

Amoena Balance Ausgleichsschalen und -teile sind der einfache, nicht-operative Weg, um Gewebedefizite oder Asymmetrien auszugleichen und eine harmonische Silhouette zu erzielen.



Mit Brustausgleichsformen zu einer symmetrischen Silhouette

Die Entnahme von Brustgewebe kann zu einer Asymmetrie führen. Der BH auf der operierten Seite ist daher nicht mehr vollständig gefüllt. Mit dem Einlegen einer Ausgleichsform kann das optische Gleichgewicht wieder hergestellt werden.



Ohne Ausgleichsform

Nach einer Lumpektomie fehlt im unteren Teil dieser Brust Gewebe, so dass die Silhouette asymmetrisch ist.

“Nach der Operation fühlte ich mich aus dem Gleichgewicht. Sie haben nur einen kleinen Knoten herausgenommen, aber es fühlt sich an, als würde die Hälfte der Brust fehlen.”



Mit Ausgleichsform

Die Form gleicht das fehlende Gewebe aus und hebt gleichzeitig das verbliebene Gewebe mit einem Push-Up-Effekt an. Dadurch wird eine perfekte, symmetrische Optik erreicht.

“Als ich die Ausgleichsform zum ersten Mal trug, war es eine unglaubliche Erleichterung. Endlich konnte ich wieder enganliegende Kleidung tragen.”



comfort+
Balance Natura

Mit einer Amoena Ausgleichsform erhalten Sie:

- **Eine ausgewogene Silhouette** mit einer BH-Einlage aus hochwertigem, natürlichem Silikon
- **Premium Komfort**, denn die **comfort+** Technologie verhindert Schwitzen und sorgt für ein natürliches Hautgefühl
- **Optimale Passform für jede Art von Asymmetrie**, ermöglicht durch unser breites Portfolio an Lösungsmöglichkeiten

WERDEN DIE KOSTEN ERSTATTET?

Die Kosten für die Versorgung nach einer Brustkrebsoperation werden in Deutschland und Österreich in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Zur Versorgung gehören die Ausgleichsform selbst sowie Beratung und Anpassung im Sanitätshaus. Auf der Verordnung des Arztes muss der Zusatz „Mamma Ca“ vermerkt sein. Privatversicherten empfehlen wir sich hinsichtlich der Kostenerstattung vorab mit ihrer Krankenversicherung in Verbindung zu setzen.



Brustausgleich & Spezial-BH:

Hilfsmittel auf Rezept

Die wichtigsten Fragen und Antworten zur Kostenübernahme durch die Krankenversicherung.

Wie sehen die Leistungen im Detail aus?

- Erstversorgung: ggf. eine Stoffprothese mit Wattefüllung, Zuschuss zu einem Kompressions-BH
- Erstausrüstung (etwa 6 bis 8 Wochen nach der Operation): ein Silikonausgleichsteil, Zuschuss zu 2 Spezial-BHs mit eingnähten Taschen zum Einlegen des Ausgleichsteils, Zuschuss zu einem Spezialbadeanzug/-bademode mit Taschen
- Regelmäßig
 - Jährlich: Zuschuss zu 2 Spezial-BHs
 - 2-jährlich: ein Silikonausgleichsteil
 - 2- bis 3-jährlich: Zuschuss zu einem Spezialbadeanzug/-bademode mit Taschen

Die Angaben beziehen sich auf die Situation in Deutschland; die Regelungen in Österreich können abweichen.

LINK-TIPP

www.amoena.com/de/service/passform-beratung/

Wer übernimmt die Kosten für das Ausgleichsteil?

Grundsätzlich die Krankenkasse. Zu der Versorgung gehören das Hilfsmittel selbst sowie die Beratung und Anpassung im Sanitätshaus.

Wie hoch ist der Zuschuss bei BHs und Bademode?

Der Zuschuss kann je nach Bundesland und Krankenkasse variieren. Beim Spezial-BH beträgt er etwa 40 Euro, bei einem Spezial-Badeanzug rund 50 Euro.

Was muss auf dem Rezept stehen?

Auf der Verordnung des Arztes sollte für einen Spezial-BH der Zusatz „Prothesenhalterung“ vermerkt sein; für eine Voll- oder Ausgleichsprothese der Zusatz „Mamma Ca“.



Mein erstes Mal mit einer Ausgleichsschale

Wie fühlt es sich an, eine Teilprothese zu tragen?
Christine Raab, brusterhaltend operiert, hat ihre Gedanken für uns protokolliert.

Wie es sich anfühlt, eine Teilprothese zu tragen:

„Da ich das Silikonkissen nicht direkt auf der Haut, sondern in der Tasche des Prothesen-BHs trage, habe ich sehr schnell vergessen, dass es überhaupt da ist.“

Warum sie über ein Ausgleichsteil nachgedacht hat:

„Nach der BET war meine operierte Brust um einiges kleiner als die gesunde. Zwar stört das weder mich noch meinen Partner, aber ich trage gerne Oberteile mit tiefen Ausschnitten – und die sitzen einfach besser, wenn die Brüste gleich groß sind.“

Warum sie dann doch ein Jahr gewartet hat:

„Das liegt nicht zuletzt am Wort: Der Begriff ‚Brustprothese‘ erinnert mich stark an die Krankheit. ‚Ausgleichsteil‘ ist auch nicht sexy, aber okay. Außerdem ist so ein ‚Kissen‘ im BH auch nicht viel anders, als einen Push-up-BH zu tragen.“



IHR FAZIT:

„Ich war angenehm überrascht, wie ‚normal‘ sich das Tragen eines Ausgleichsteils anfühlt! Deshalb denke ich, dass Ausgleichs- und Teilepithesen nicht nur etwas für Frauen nach Brustkrebs sind. Meine Brüste zum Beispiel waren auch schon vor der brusterhaltenden OP unterschiedlich groß. Hätte ich bereits in der Pubertät gewusst, dass es so etwas gibt, hätte ich mir vielleicht schon damals welche besorgt.“





“
Es gibt ein Leben nach dem Krebs.
Die Krebserkrankung war nur ein
Kapitel. Und es gibt noch mehr
Kapitel in meinem Leben.
”

Della Oguenleye, Amoena Botschafterin, UK



ZURÜCK IM LEBEN

Das Leben geht weiter – und es gestaltet sich für jede Frau anders. In diesem Kapitel erhalten Sie Inspirationen für Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden.

4 Kleidungs-Tipps für Frauen

Auch nach einer Brustkrebsoperation können Sie Ihrem persönlichen Stil treu bleiben. Unsere Tipps helfen Ihnen dabei, die passende Kleidung zu finden.

nach einer Brustkrebs-OP



2. AUFMERKSAMKEIT

... **abwärts lenken** Legen Sie Ihren Gürtel um die Taille, etwa wenn Sie ein lockeres Kleid oder ein Hemd tragen. Das schmeichelt der Silhouette und lenkt die Aufmerksamkeit auf Ihre Körpermitte – ebenso wie kurze und gemusterte Röcke oder ein ausdrucksstarkes Paar Schuhe.

... **aufwärts lenken** Eine kurze Halskette lenkt die Aufmerksamkeit vom Dekolleté in Richtung Hals und Gesicht. Schals und Tücher können Narben oder einen Port bedecken.

1. OBERTEIL

Locker sitzende Oberteile mit dezenten Ausschnitten lockern Ihre Silhouette auf. Oberteile mit Raffungen, Knoten, Drapierungen und Rüschen verleihen Struktur und setzen einen optischen Schwerpunkt. Auch das Dekolleté muss kein Tabu sein: Bevor Sie ein Kleid oder Oberteil mit einem größeren Ausschnitt ausschließen, versuchen Sie es mit einem Trägertop darunter.





Amanda SB Bustier



Lara Cotton SB

3. BH

Ist Ihre Haut nach der Operation noch wund und empfindlich, helfen nahtlose Soft-BHs. Vorderverschluss-BH empfehlen sich, wenn die Bewegungsfähigkeit Ihrer Arme eingeschränkt ist. Gepolsterte Soft-BHs bieten Ihnen zusätzlichen Halt und Komfort.

4. STOFFE

Weiche Stoffe schützen nach der Operation Ihre Haut und verhindern, dass die Kleidung auf den frischen Narben scheuert. Empfehlenswert ist daher Kleidung aus Baumwolle, Modal oder Jersey.



Valletta Top

LINK-TIPP

 www.amoena.de/kleidungs-tipps-nach-brust-op



FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK



AmoenaDeutschland

Warum Sie darüber nachdenken sollten, einen Spezial-BH zu tragen

Nach einer brusterhaltenden Operation denken Sie vielleicht nicht unbedingt daran, einen Spezial-BH zu tragen. Einen Versuch ist es dennoch wert, denn unsere BHs sind anders konstruiert als herkömmliche BHs – und spürbar bequemer. Das ist hilfreich, wenn die Haut durch die Bestrahlung oder rund um das Narbengewebe empfindlicher ist. Bei einem Lymphödem sind die breiteren Träger von Vorteil: Sie entlasten die Schultern.

DIE BESONDEREN EIGENSCHAFTEN EINES AMOENA BHS

Träger

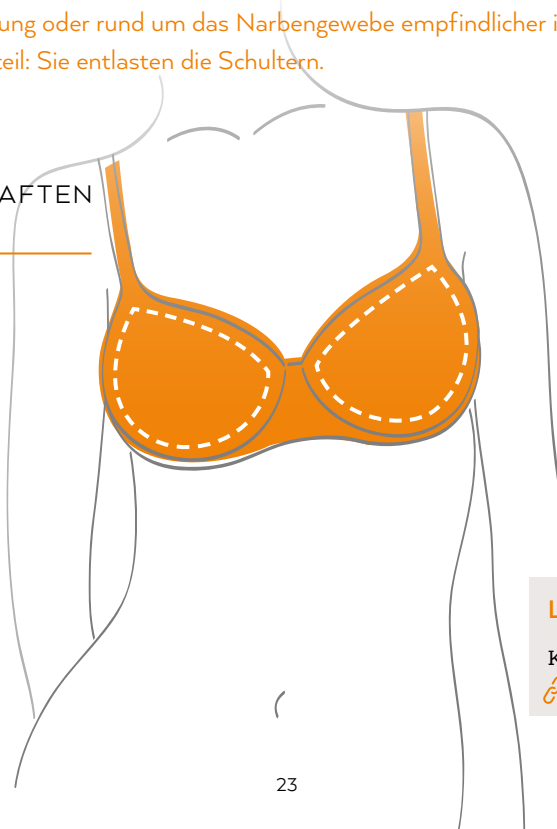
Bequeme, breitere und verstellbare Träger, die nicht einschneiden und die Schulter entlasten

Taschen

Integrierte Taschen halten Ihren Brustausgleich sicher am Platz.

Cups

Die Cups passen sich dem Brustausgleich perfekt an.



TIPP

Wenn Sie eine ärztliche Verordnung haben, erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse jährlich einen Zuschuss zu zwei Spezials-BHs.*

Breiteres Unterbrustband
bietet Komfort und Stabilität.

Breitere Seitenteile
geben zusätzlichen Halt und können Narbengewebe überdecken.

LINK-TIPP

Kennen Sie Ihre BH-Größe?

 www.amoena.de/bh-groessenrechner

*In Kombination mit einem verordneten Ausgleichsteil.



Plissee Shirt

LIEBLINGSTEILE.

Für den großen Auftritt – oder für jeden Tag.

Sie fürchten, nach der Brustoperation auf schöne Dessous, Bademode und Bekleidung verzichten zu müssen? Kommt gar nicht infrage!

Bitte beachten Sie, dass die Modelle der saisonalen Amoena Kollektionen nur begrenzt verfügbar sind.

TIPP:

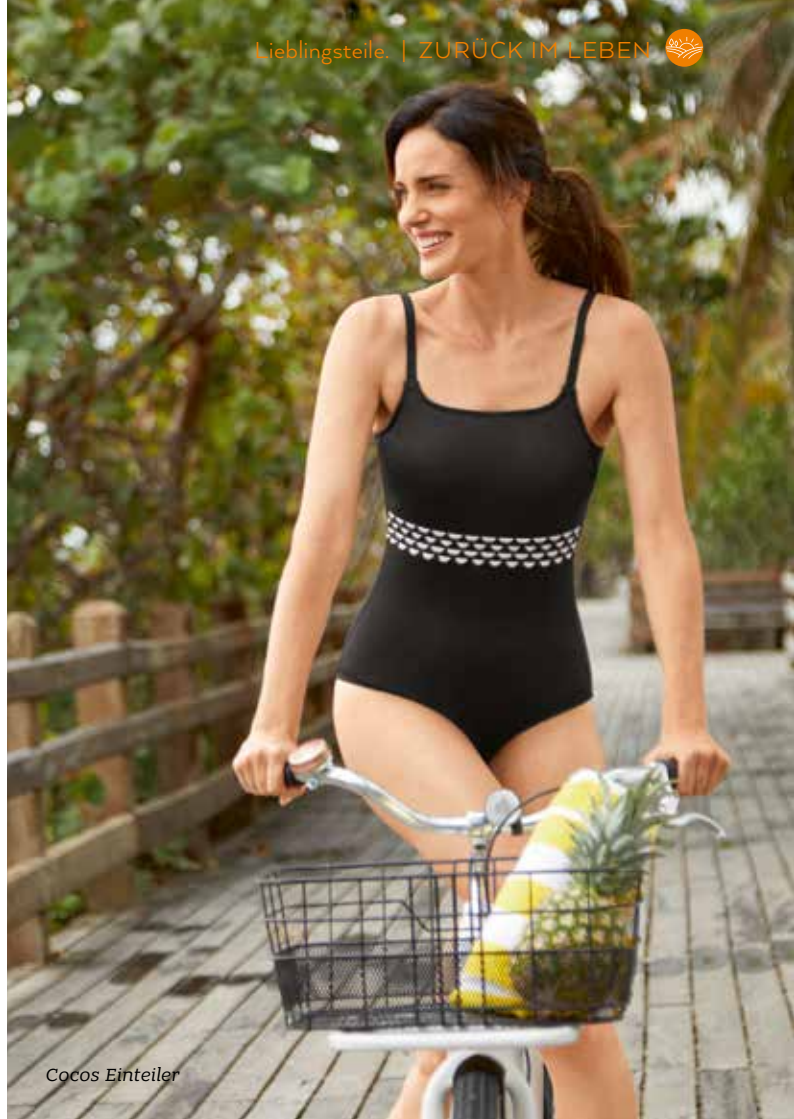
Natürlich haben alle Amoena BHs, Badeanzüge, Bikinis und Tops integrierte Taschen für Ihren Brustausgleich.



Seamless Melange Sport-BH und Tights



Celine Soft-BH & Celine Panty



Lieblingsteile. | ZURÜCK IM LEBEN 

Cocos Einteiler

Was bei einem Lymphödem hilft? Bewegung!

Sind die Lymphknoten einmal geschädigt, lässt sich in ihnen der Lymphfluss nicht mehr anregen. Das Gute: Mit ein bisschen Übung können die angrenzenden Lymphknoten lernen, die Arbeit ihrer geschädigten Kumpane zu übernehmen und helfen, sekundären Lymphödemen vorzubeugen. Welche Bewegungen wie helfen, erklärt der Lymphexperte Oliver Gültig.

GUT SIND

- **Schwimmen und Aqua-Gymnastik:** Wasserdruck und Muskelkontraktionen regen den Transport der Lymphflüssigkeit an.
- **Moderates Krafttraining** an Geräten, Reiten oder Nordic Walking: Die Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen der Arme lassen die Lymphknoten kontrahieren und aktivieren den Lymphfluss.
- **Yoga und Pilates:** Übungen, mit denen Sie Ihre Muskeln und damit auch Ihre Lymphknoten abwechselnd an- und entspannen, fördern den Lymphtransport, ebenso wie langes und tiefes Atmen.
- **Gymnastik für Arme und Schultern:** Spezielle Arm- und Schulterübungen verbessern die Durchblutung und spornen Ihre gesunden Lymphknoten zur Arbeit an.

VERMEIDEN SOLLTEN SIE ...

- ... **stark dehnende sowie schleudernde Bewegungen.** Der Grund: Sind Ihre Lymphknoten durch die Bestrahlung geschädigt, ist Ihr Gewebe nicht mehr so elastisch. Durch ruckartige Bewegungen können Blutgefäße und Nerven reißen.
- ... **Schmerzen.** Treten Schmerzen auf, heißt es aufhören.

Alle Tipps und 5 Übungen finden Sie hier:

 www.amoena.de/lymphoedem-bewegung

WICHTIG

Sprechen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten an, bevor Sie mit dem Training beginnen. Lymphödem-Patientinnen sollten während der Übungen immer ihre Kompressionskleidung tragen.





Mit dem Amoena4Life-Programm erhalten Sie per E-Mail Neuigkeiten, Inspirationen und Informationen ganz auf Sie persönlich zugeschnitten – egal wo Sie sich auf Ihrem Weg befinden – von der Diagnose, über die Behandlung bis hin zur Genesung zurück ins Leben.

Jetzt zum AMOENA4LIFE Programm anmelden!

www.amoena.de/newsletter

Sie sind interessiert und haben keinen Internetzugang?

Dann füllen Sie diesen Coupon aus und wir senden Ihnen das Amoena4Life Magazin (1x jährlich) in gedruckter Form zu.

- ☐ **Ja**, ich möchte das Amoena4Life Magazin kostenlos abonnieren sowie unverbindlich Neuigkeiten zu Produkten und Dienstleistungen sowie Angebote und Informationsmaterial von Amoena postalisch und per E-Mail erhalten. Die Datenschutzerklärung (siehe unten) habe ich gelesen und stimme ihr zu.*

Vorname Name* _____

Straße, Hausnr.* _____

PLZ, Ort* _____

Land* _____

E-Mail-Adresse _____

Datum, Unterschrift* _____

Wichtig: Ohne Ihre Zustimmung zur Datenspeicherung dürfen und können wir Ihnen keine Informationen und auch keine Amoena4Life zusenden.

Bitte senden an: Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH, Aktion „Amoena4Life“, Kapellenweg 36, 83064 Raubling

*Pflichtangaben. Bitte unbedingt ausfüllen und oben das Kästchen ankreuzen.

Datenschutz • 1.1 Verantwortliche Stelle: Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH, Kapellenweg 36, 83064 Raubling gesetzlich vertreten durch die Geschäftsführer: Oliver Dörner • **1.2** Datenschutzbeauftragte: Externe Datenschutzbeauftragte: Sigrid Wild, LL.M., Jägerstraße 11, 82041 Deisenhofen b. München, E-Mail: wild@dprotect.de. • **1.3** Kategorien der personenbezogenen Daten, die verarbeitet werden: Folgende Daten, die Sie uns im Rahmen Ihrer Einwilligungserklärung freiwillig überlassen, werden von uns zum Zwecke der unten beschriebenen Werbemaßnahmen verarbeitet: Vorname, Nachname, Postanschrift sowie E-Mail-Adresse. • **1.4** Empfänger von Daten: Ihre personenbezogenen Daten werden an folgende Kategorien von Empfängern übermittelt: Auftragnehmer zur Erbringung von Lettershop-Dienstleistungen. Der Zweck der Datenübermittlung ist der Versand der Amoena4 Life oder anderem Informationsmaterial von Amoena auf dem Postweg an die Abonnentin. Eine Datenübermittlung an einen Empfänger mit Sitz in einem Drittland erfolgt nicht. • **1.5** Dauer der Speicherung: Ihre Daten werden für die Dauer der beschriebenen Werbemaßnahmen bzw. bis zu einem Widerruf durch Sie gespeichert. Danach werden sie gelöscht. • **1.6** Ihre Rechte: Im Rahmen der DSGVO haben Sie folgende Rechte: Auskunft (Art. 15 DS-GVO), Berichtigung (Art. 16 DS-GVO), Löschung (Art. 17 DS-GVO), Einschränkung (Art. 18 DS-GVO), Widerspruch (Art. 21 DS-GVO) und Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO). Ihre nachstehende Einwilligungserklärung können Sie gem. Art. 7 Abs. 3 DS-GVO jederzeit widerrufen. Dadurch wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Datenverarbeitung nicht berührt. • Gemäß Art. 77 Abs. 1 DS-GVO haben Sie das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns nicht datenschutzkonform erfolgt.

Impressum

Den eigenen Weg finden, www.amoena.de | Herausgeber: Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH, Kapellenweg 36, 83064 Raubling | Redaktion: Stella Hombach (polyshop GmbH, Berlin), Claudia Kaltenecker (Amoena) | Gestaltung: Sandy Braun (polyshop GmbH, Berlin) und Hedi Schober (Schober Mediengestaltung, Bad Feilnbach) | Fotos: Amoena, Timo Raab, Stocksy | Druck: Rapp-Druck GmbH, Flintsbach am Inn | Kontakt: info.de@amoena.com • Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung sowie Verbreitung in digitalen Medien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Die Informationsbroschüre wird kostenlos im Sanitätsfachhandel verteilt und ist als Druck- oder Online-Version erhältlich. Amoena kann nicht für den Inhalt haftbar gemacht werden. Alle Informationen ersetzen weder eine professionelle Betreuung noch dienen sie zur Diagnose oder Behandlung von gesundheitlichen Problemen oder einer Krankheit. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder vermuten, suchen Sie Ihren Arzt auf. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Bilder kann keine Haftung übernommen werden.

amoena

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte

Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH
Kapellenweg 36 • 83064 Raubling
info.de@amoena.com • amoena.de

FOLGEN SIE UNS



AmoenaDeutschland



AmoenaDeutschland (coming soon)



AmoenaDeutschland