



amoena

FOKUS:
Ablatio

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
„Dieses Mal haben sie etwas entdeckt“	5	Wechseljahresbeschwerden durch Hormontherapie	15
Diagnose Brustkrebs: Checkliste für die ersten Tage	7	Woran Sie vor der Anpassung Ihrer Brustprothese denken sollten	16
Fragen, die Ihnen helfen, sich für einen Therapieplan zu entscheiden	8	Brustausgleich & Spezial-BH: Hilfsmittel auf Rezept	17
Informationsquellen für neu diagnostizierte Brustkrebspatientinnen	9	Warum eine Brustprothese?	18
		Für jede Frau die passende Lösung	19
		Brustrekonstruktion – und dann?	20
 THERAPIE	10	 ZURÜCK IM LEBEN	21
Warum fallen die Haare durch die Chemotherapie aus?	11	4 Kleidungs-Tipps für Frauen nach einer Brustkrebs-OP	22
Hilfe bei typischen Nebenwirkungen der Brustkrebstherapie	12	Warum Sie einen Spezial-BH tragen sollten	24
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.

Diagnose



Therapie



Gesundwerden



Zurück im Leben





“ 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.

„Dieses Mal haben sie etwas entdeckt“

Als die Ärzte bei Jana Momeni Brustkrebs diagnostizieren, entscheidet sich die 48-Jährige für die beidseitige Mastektomie. Als Mutter von zwei Kindern will sie kein Risiko eingehen. Im Nachhinein ist sie über ihre Entscheidung froh.

DER GENTEST

An einem Tag im Dezember 2007 erhält Jana einen Anruf von ihrer Schwester Katrin: Sie hat etwas über einen Gentest gelesen, mit dem sich bestimmen lässt, ob eine Frau ein verändertes BRCA-Gen in sich trägt. Damit erhöht sich das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, deutlich. „Ich habe den Test gemacht“, sagt Katrin, „und was ist mit dir?“ Jana muss nicht lange überlegen. Seit dem Tod ihrer Mutter spürt sie tief in sich, dass sie irgendwann ebenfalls an Brustkrebs erkranken wird. Nun will sie Gewissheit. Wenige Tage nach der Blutentnahme erhält Jana einen Brief. Das Ergebnis: BRCA2-positiv.

DIE VORSORGE

Von nun an fährt Jana zweimal im Jahr in die Tumorrisikostunde des Brustzentrums am Universitätsklinikum Kiel. Im September 2017 schickt der Arzt Jana nicht nach Hause, sondern zur Biopsie.

DIE DIAGNOSE

Auf sein Anraten hin lässt Jana am 11. Dezember 2017 in einem Hamburger Klinikum eine zweite Gewebeuntersuchung machen. Als sie eine Woche später erfährt, dass sie Tumorzellen in ihrer Brust hat, bricht sie zusammen. Sechs, acht, zehn Minuten – Jana weint eine gefühlte Ewigkeit. Dann richtet sie sich auf und putzt sich die Nase. Sie weiß jetzt, wie es weitergeht. Sie entscheidet sich für die Mastektomie.

Tatsächlich stand für Jana von Anfang an fest: „Wenn ich Brustkrebs habe, kommen beide Brüste ab.“ Weder eine brusterhaltende Operation noch ein Wiederaufbau der Brüste kommen für sie infrage. Als Mutter von zwei Töchtern will sie kein Risiko eingehen.



DIE TÖCHTER

Ihren Töchtern zu sagen, dass sie Brustkrebs hat, ist für Jana die größte Herausforderung. Beide Mädchen sind mitten in der Pubertät – Lena ist 16, Ella fast 14 Jahre alt. An einem Samstag erzählt sie ihnen von der Diagnose. Sie sitzen am Frühstückstisch. Jana sieht ihre beiden Töchter an und hat einen Kloß im Hals. „Dieses Mal haben sie bei der Brustkrebsvorsorge etwas entdeckt“, sagt sie: „Ihr wisst ja von dem Brustkrebs-Gen. Ich habe mich entschlossen, mir beide Brüste abnehmen zu lassen.“

Lena, die Ältere, wirkt nicht überrascht und sagt: „Mama, ich weiß das schon.“ Sie hatte ein Telefonat von Jana mit ihrer Schwester mitbekommen. Jana nimmt Lena und Ella in den Arm und drückt die beiden ganz fest an sich.

DIE OPERATION

Drei Wochen später, am 19. Januar 2018, findet die beidseitige Mastektomie statt, die Operation dauert etwa eine Stunde. Danach öffnet Jana die Augen. Sie spürt den Katheter. Oberhalb ihres Bauches – dort, wo einmal ihre Brüste gewesen sind – fühlt sie nichts. Kein Stechen, kein Ziehen, keinen Schmerz. „Denn wo nichts ist“, sagt Jana, „kann auch nichts wehtun.“ Der Brustbereich selbst ist komplett taub. Am dritten Tag nach der Operation werden die Drainageschläuche entfernt, am vierten Tag wird Jana aus dem Krankenhaus entlassen.

IHR VERÄNDERTER KÖRPER

Bis Jana sich traut, die Narben an ihrem Oberkörper zu berühren, dauert es. Immer wieder stellt sie sich vor den Spiegel, um sich an ihren veränderten Körper zu gewöhnen. Als sie es schafft, ihre Narben anzufassen, ist das ein wichtiger Schritt, eine Geste: Ich mag mich, wie ich bin. Seitdem trägt Jana Brustprothesen. Nur zu Hause und beim Sport benutzt sie den Brustausgleich nicht. „Ohne fühle ich mich dabei doch freier“, sagt sie.

Janas ganze Geschichte lesen Sie hier:

www.amoena.de/janas-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 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?

S3-BEHANDLUNGSLEITLINIE „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.



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. Muss ich mit einer anschließenden ergänzenden medikamentösen (adjuvanten) Behandlung rechnen?
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?

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 über die möglichen Nebenwirkungen der Therapie.

Warum fallen die Haare durch die Chemotherapie aus?

Bei der Chemo schlägt die Behandlung mit Zytostatika auf die Haarwurzeln. Warum das so ist und wann der Haarausfall beginnt, erklärt der Onkologe Andreas Hartkopf.

Warum kommt es während der Chemotherapie zum Haarausfall?

„Verantwortlich hierfür sind die sogenannten Zytostatika“, erklärt Onkologe Andreas Hartkopf: „Diese Wirkstoffe hemmen die Zellteilung und verhindern, dass der Krebs weiter wächst.“ Das Problem: Chemotherapeutika wirken unspezifisch und unterbrechen daher auch die Zellteilung der Haarwurzeln.

Wann beginnt der Haarausfall?

Wie stark die Haare ausfallen, ist auch abhängig von der Art der Chemotherapie und der Dosierung der Zytostatika. „In der Regel beginnt er aber etwa 10 bis 14 Tage nach der ersten Behandlung“, so Hartkopf.

Lässt sich der Haarausfall bremsen?

Kaum. Am besten untersucht ist die Wirkung von speziellen Kühlhauben. „Das Kühlen der Kopfhaut sorgt dafür, dass die Gefäße weniger durchblutet werden und die Chemotherapeutika nicht so stark in die Haarzellen eindringen“, erklärt Hartkopf. Vollständig verhindern lässt sich der Haarausfall dadurch allerdings nicht.

Wann beginnt das Haar wieder zu wachsen?

„Ist die Behandlung abgeschlossen und sind die Zytostatika im Körper abgebaut – in der Regel dauere das etwa drei Wochen – beginnen die Haarwurzeln, sich erneut zu teilen und das Haar wächst nach“, weiß Onkologe Hartkopf. Etwa drei Monate nach der letzten Chemotherapie sind die Kopfhare dann meist schon wieder so lang, dass viele Frauen ohne Perücke auskommen.



Hilfe bei typischen Nebenwirkungen der Brustkrebstherapie

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

DIE OPERATION

- **Die Brust fehlt:** Brustprothesen 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. Besonders weiche und leichte Stoffformen stellen die Symmetrie wieder her; anschmiegsame Erstversorgungs-BHs schützen empfindliche Hautpartien.



PRIFORM

Die besonders sanfte Amoena Priform Stoffprothese schützt das empfindliche Narbengewebe nach der Operation und während der Strahlentherapie. Durch die federleichte und im Volumen anpassbare Füllung ist die Stoffform kaum zu spüren.



ERSTVERSORGUNGS-TEXTILIEN

Amoena Erstversorgungs-BHs und Hemdchen bestehen aus weichem Baumwollmaterial, sind sehr sanft auf der Haut und haben einen Vorderverschluss. Dadurch sind sie auch bei eingeschränkter Beweglichkeit einfach an- und auszuziehen.



TÜCHER & KAPPEN

Wenn während der Chemotherapie die Haare ausfallen, können schöne Tücher oder Kappen eine gute Alternative zu Perücken sein. Amoena Tücher und Kappen sitzen leicht, fühlen sich auf der Kopfhaut gut an und sind pflegeleicht.



“

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.

Wechseljahresbeschwerden durch Hormontherapie



SCHWEISSAUSBRÜCHE Ausgelöst werden die Hitzewallungen vermutlich im Gehirn, denn die Wärmeregulierung ist vom Östrogen abhängig.

Was hilft: Wasserspray, Wechselduschen sowie der berühmte „Zwiebellook“, aber auch Entspannungstechniken wie Yoga helfen, Hitzewallungen als nicht so belastend wahrzunehmen.

MUSKEL- UND GELENKSCHMERZEN Durch den gesunkenen Östrogenspiegel kann sich die Knochendichte verringern und das Osteoporose-Risiko steigen.

Was hilft: Bewegung hilft, die Dichte des Knochengewebes zu erhöhen. Kalzium und das Hormon Vitamin D stärken die Festigkeit der Knochen.

TROCKENE SCHEIDENSCHLEIMHÄUTE Ist die Östrogenproduktion blockiert, wird die Vaginalschleimhaut dünner. Die Folge: Trockenheit und Schmerzen.

Was hilft: Vaginale Feuchtigkeitscremes oder Gele für empfindliche Haut, beim Sex: Gleitgel oder lokal wirksame Östriol-zäpfchen

Bei einer Antihormontherapie leiden viele Frauen unter Wechseljahresbeschwerden. Was Sie dagegen tun können.

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN Warum genau es durch Östrogenmangel zu Stimmungsschwankungen kommt, können Ärzte bislang nicht sagen. Nur die Folgen sind klar: Gefühls-spitzen und miese Laune.

Was hilft: Yoga und Tai Chi bringen Körper und Psyche in Balance und helfen beim Stressabbau. Sport und eine ausgewogene Ernährung steigern das körperliche Wohlbefinden.

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



Woran Sie vor der Anpassung Ihrer Brustprothese denken sollten

Etwa 6 bis 8 Wochen nach der Operation ist die Narbe so weit verheilt, dass Sie eine Brustprothese aus Silikon erhalten können. 7 Tipps, wie Sie die Brustprothese finden, die zu Ihnen passt.

UNSERE TIPPS

1. Vereinbaren Sie vorab einen Termin, sodass die Fachberaterin im Sanitätsfachgeschäft ausreichend Zeit für Sie hat.
2. Vergessen Sie nicht, die Verordnung (Rezept) Ihres Arztes für die Brustprothese und gegebenenfalls 1 bis 2 BHs als Prothesenhalterung mitzunehmen.
3. Nehmen Sie sich für den Termin Zeit. Als Richtwert können Sie von etwa 1 Stunde für Beratung und Anpassung ausgehen.
4. Tragen Sie zum Termin Ihr Lieblings-T-Shirt. So stellen Sie direkt fest, ob Sie sich mit dem Brustausgleich wohlfühlen.
5. Wenn es Ihnen hilft, lassen Sie sich zum Beratungsgespräch von Ihrem Partner oder einer Freundin begleiten.
6. Achten Sie auf die Atmosphäre und die Rahmenbedingungen vor Ort: Fühlen Sie sich in dem Geschäft wohl? Werden Sie freundlich empfangen? Geht die Beraterin auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein? Nimmt sie sich Zeit?
7. Berücksichtigen Sie Ihr Bauchgefühl. Entsprechen die Beratung oder die Produktauswahl nicht Ihren Erwartungen und Bedürfnissen, kann es sich lohnen, das Sanitätsfachgeschäft zu wechseln – auch, wenn die Anfahrt dann etwas länger dauert.

LINK-TIPP Amoena Fachhändler in Ihrer Nähe finden Sie unter www.amoena.de/haendlersuche.





Brustausgleich & Spezial-BH: Hilfsmittel auf Rezept

Die wichtigsten Fragen und Antworten zur Kostenübernahme durch die Krankenversicherung.

Wie sehen die Leistungen im Detail aus?

- Erstversorgung: eine Stoffprothese mit Wattefüllung, Zuschuss zu einem Erstversorgungs-BH
- Erstausrüstung (etwa 6 bis 8 Wochen nach der Operation): eine Silikonbrustprothese, Zuschuss zu 2 Spezial-BHs mit eingnähten Taschen als Prothesenhalterung, Zuschuss zu einem Spezialbadeanzug/-bademode mit Taschen
- Regelmäßig
 - Jährlich: Zuschuss zu 2 prothesengerechten Spezial-BHs
 - 2-jährlich: eine Silikonbrustprothese
 - 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

Wer übernimmt die Kosten für die Brustprothese?

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“.



Warum eine Brustprothese?

Eine gut verarbeitete Brustprothese aus Silikon sieht naturgetreu aus, hat ein natürliches Bewegungsverhalten, wippt beim Gehen und wird im Liegen flacher – wie eine echte Brust.

Eine Epithese ist auch medizinisch sinnvoll: Durch den Gewichtsausgleich werden die Schultern wieder gleichmäßig belastet und die körperliche Symmetrie wiederhergestellt. Getragen wird die Prothese in einem Spezial-BH mit Taschen.

Amoena Brustprothesen sind in vielen Formen und Größen, klassisch und gewichtsreduziert erhältlich. Die temperatenausgleichende Comfort+ Schicht erhöht den Tragekomfort. Ergänzend bietet Amoena Accessoires wie die Aqua Wave oder die Leisure Form an.



DIE SELBSTHAFTENDE AMOENA CONTACT FÜR MEHR BEWEGUNGSFREIHEIT

Die Amoena Contact trägt sich besonders angenehm, denn sie haftet direkt auf der Haut und verrutscht auch dann nicht, wenn Sie sich nach vorne beugen.

Ideal für jede Frau – für ein unbeschwertes, sicheres Gefühl. Insbesondere für Frauen mit großer Brust, Verspannungen im Schulterbereich oder mit Lymphödem.

JETZT TESTEN

Nutzen Sie unser Angebot und testen Sie die Contact 3 Monate lang – mit Umtauschmöglichkeit!



Geneviève Perrin trägt die Amoena Contact

Für jede Frau die passende Lösung – denn jede Frau ist einzigartig

Die einzigartige, patentierte Comfort+ Technologie gibt es nur bei Amoena. Die Hightech Eigenschaften des Comfort+ Materials sorgen ganztagig für optimalen Temperatureausgleich zwischen Brustwand und Prothese.

AMOENA ADAPT AIR	AMOENA CONTACT	AMOENA ENERGY	AMOENA NATURA
 comfort+	 comfort+	 comfort+	 comfort+
Passgenau für Sie	Wie ein Teil von mir	Innovative Merkmale für maximalen Komfort	Natürlich in Aussehen und Bewegung
Dank innovativer Luftkammer-Technologie individuell anpassbar an Ihre einzigartige Silhouette Jederzeit bequem anpassbar an jede Brustwand - für eine enganliegende Passform und perfekten Hautkontakt Besonders geeignet bei vertieftem oder unebenem Narbengebiet	Haftet direkt und vollflächig auf der Haut, dies macht es einfacher, die Prothese als einen Teil des Körpers zu akzeptieren Bewegt sich mit dem Körper mit, verrutscht nicht und klappt nicht weg Entlastung der Schulter- und Nackenpartie	Einzigartige, dreidimensionale Perlknoppen auf der Rückseite maximieren die Luftzirkulation zwischen Brustwand und Prothese, so dass Feuchtigkeit verdunstet und die Haut atmen kann Mehr Comfort+ Material in der Silikonschicht verstärkt die Reduzierung der Schweißbildung Prothese ist ideal für Frauen, die während sportlicher Aktivitäten oder aufgrund von Medikation oder Menopause viel schwitzen	Entwickelt, um ein natürliches Körpergefühl und Erscheinungsbild zu verleihen Natürliches Bewegungsverhalten - wippt beim Laufen, wird im Liegen flacher Einige Formen haben ein einzigartig sanftes Silikongel auf der Rückseite, das besonders schonend zu sensibler Haut und empfindlichem Narbengewebe ist



Brustrekonstruktion – und dann?

Etwa ein Drittel der Frauen, bei denen eine Ablatio erforderlich ist, entscheidet sich für die Rekonstruktion der Brust. Was Sie beachten sollten.

Auch wenn das Ziel beim Brustaufbau eine möglichst natürlich wirkende Brust ist, kann das ästhetische Ergebnis weniger gut ausfallen als erhofft. Manchmal fällt auch erst Monate später auf, dass die Brüste unterschiedlich groß sind. Aufgrund von Komplikationen oder um die Symmetrie wiederherzustellen, können Anpassungsoperationen oder die Verkleinerung der gesunden Brust notwendig werden.

Dabei gibt es Alternativen zur Rekonstruktion, die im Gespräch mit dem Arzt oft kaum eine Rolle spielen, beispielsweise „flach“ zu bleiben und/oder individuell angepasste Ausgleichsformen zu nutzen.

BRUSTPROTHESE ODER WIEDERAUFBAU?

Lassen Sie sich Zeit für die Entscheidung! Ein Brustaufbau kann auch später vorgenommen werden. Manche Frauen stellen erst nach einer Weile fest, dass sie ihre Weiblichkeit nicht allein an ihrer Brust festmachen – und ersparen sich so weitere schmerzhaft und belastende Operationen.

AMOENA PRODUKTE FÜR DIE PHASE DES WIEDERAUFBAUS UND DANACH

Kompressions-Textilien

Kompressions-BHs und -Gürtel können den Heilungsprozess unterstützen und das Implantat am Platz halten.

Balance Ausgleichsformen

Amoena Balance Ausgleichsschalen und -teile gleichen Asymmetrien und unebenes Brustgewebe aus.





“
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



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.

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.





Lara Cotton
Schalen-BH



Celine Soft-BH

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. Schalen bieten Ihnen zusätzlichen Halt und Komfort. Für die Zeit danach gibt es eine breite Auswahl.

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 einen Spezial-BH tragen sollten

Frauen, die eine Brustprothese tragen, können sich durch die spezielle Schnittführung und die besonderen Trageeigenschaften von Amoena Spezial-BHs deutlich sicherer fühlen. Die eingearbeiteten Taschen geben der Prothese Halt und bei einem Lymphödem sind die breiteren Träger von Vorteil: Sie entlasten die Schultern.

DIE BESONDEREN EIGENSCHAFTEN EINES AMOENA BHS

Träger

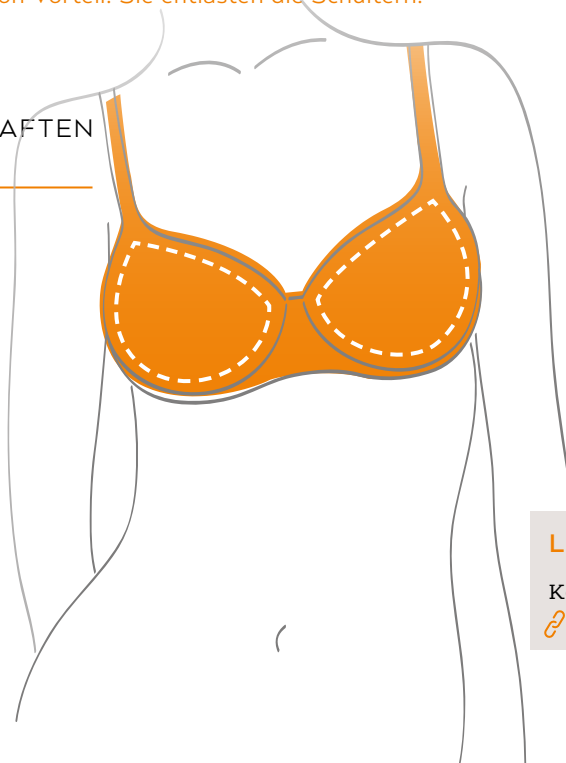
Bequeme, breitere und verstellbare Träger, die nicht einschneiden und die Schulter entlasten

Taschen

Integrierte Taschen halten Ihren Brustausgleich sicher am Platz.

Cups

Die Cups passen sich dem Brustausgleich perfekt an.



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

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!

TIPP:

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

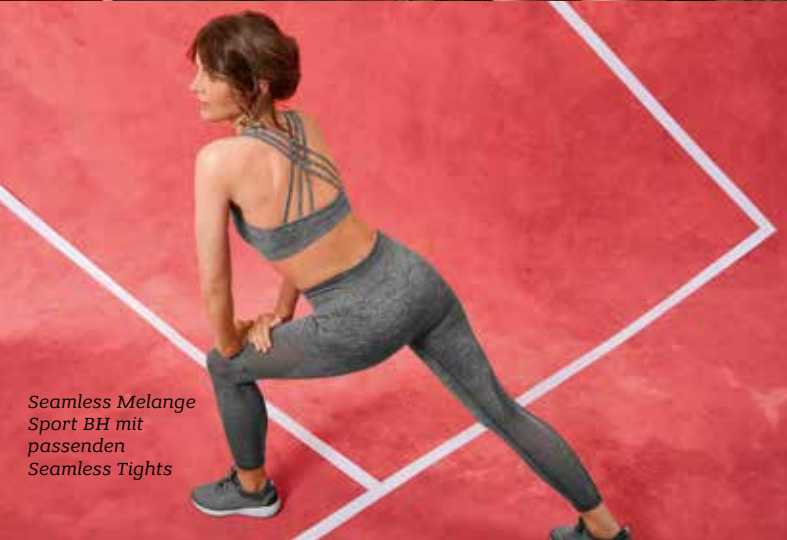
Bitte beachten Sie, dass die Modelle der saisonalen Amoena Kollektionen nur begrenzt verfügbar sind.



Sequine Top



Lori Schalen-BH



Seamless Melange Sport BH mit passenden Seamless Tights



AMOENA AQUA WAVE -
Badeprothese für
den Wassersport

Mauritius 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 Kumpare 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