



BARMHERZIGE
BRÜDER

Krankenhaus Barmherzige Brüder
Regensburg Klinik St. Hedwig

DKG
KREBSGESELLSCHAFT
Zertifiziertes
Brustkrebszentrum

Brustkrebs

Zertifiziertes Brustzentrum – empfohlen von der Deutschen Krebsgesellschaft





Inhalt

Vorwort	3
Ihre Behandlung – schonend, individuell und qualitätsgesichert	4
Operation – Entfernung des Krebsknotens und Wiederaufbau der Brust	6
Spezielle Pflege bei Krebs – Breast Care Nurse und Onkologische Fachpflege	8
Physiotherapie – gezielt die Heilung unterstützen	9
Chemo-, Hormon- und Immuntherapie – den ganzen Körper erreichen	10
Strahlentherapie – die Verhinderung eines Rückfalls	12
Sozialdienst – Beratung bei sozialrechtlichen Fragen	13
Psychoonkologie und Seelsorge – wieder Boden unter den Füßen bekommen	14
Sport und Ernährung – Was können Sie selbst tun?	16
Körper und Seele stärken – Therapieangebote von Frauen für Frauen	17
So finden Sie zu uns	18

Liebe Patientin,

wir möchten Ihnen helfen, den Brustkrebs zu besiegen.

Frauen mit Brustkrebs haben heutzutage sehr gute Heilungschancen. Unter dem Dach des Tumorzentrums Regensburg e.V. haben sich zahlreiche Brustkrebs-Spezialisten zum Brustzentrum Regensburg mit den Standorten Krankenhaus Barmherzige Brüder – Klinik St. Hedwig und Caritas-Krankenhaus St. Josef zusammengeschlossen. Das Brustzentrum Regensburg wurde 2005 erstmalig mit dem Gütesiegel „Brustkrebszentrum mit Empfehlung der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.“ ausgezeichnet.

Am Brustzentrum können wir Ihnen alle Behandlungen aus einer Hand anbieten. Wir setzen unsere gesamte Erfahrung, unser fachliches Wissen, unser Engagement und unsere soziale Kompetenz für Ihre Heilung ein. Unsere Patientinnen werden auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand und nach einem ganzheitlichen Konzept behandelt. Dabei halten wir uns streng an die Behandlungsrichtlinien der medizinischen Fachgesellschaften. Jährlich lassen wir die hohe Qualität unserer Patientenversorgung erneut von den unabhängigen Gutachtern der Deutschen Krebsgesellschaft überprüfen.



Diese Broschüre wird Sie durch die einzelnen Behandlungsschritte begleiten, Ihnen offene Fragen beantworten und Ihnen wichtige Ansprechpartner nennen. Vertrauen Sie in sich selbst und in Ihren Willen, wieder gesund zu werden. Wir helfen Ihnen dabei!

Ihre

Dr. Andrea Hofstädter
Geschäftsführende Oberärztin
Brustzentrum Regensburg
Klinik St. Hedwig





Ihre Behandlung – schonend, individuell und qualitätsgesichert

Ihr Frauenarzt hat durch das Abtasten Ihrer Brust oder durch das Röntgen Ihrer Brust einen Knoten entdeckt. Jeden Brustkrebsverdacht muss der Arzt durch eine Probeentnahme genauer untersuchen. Bestätigt sich die Vermutung, so ist das Brustzentrum am Krankenhaus Barmherzige Brüder – Klinik St. Hedwig unter Leitung von Dr. Andrea Hofstädter Ihr richtiger Ansprechpartner für eine speziell auf Sie angepasste Weiterbehandlung.

Operation

Sie sollten sich in den meisten Fällen zunächst die Geschwulst von uns mit Hilfe einer Operation entfernen lassen. Das verhindert ein Weiterwachsen und ein Ausbreiten des Tumors. Wenn es von der Größe und Ausbreitung des Tumors her möglich ist, wird von uns selbstverständlich eine brusterhaltende Operation durchgeführt.

Therapie

Vor allem nach brusterhaltenden Operationen empfehlen wir Ihnen eine Strahlentherapie. Sie verhütet das Wiederauftreten der Erkrankung in der Brust und lässt noch vorhandene Krebszellen absterben. Eine individuelle Nachbehandlung mit Medikamenten ist sinnvoll, um

vorbeugend gegen mögliche Krebszellen im ganzen Körper vorzugehen.

Zertifiziertes Brustzentrum

Wir sind in der glücklichen Lage, Ihnen alle Behandlungen aus einer Hand anbieten zu können, so dass Sie nur einen Ansprechpartner benötigen. Unsere Spezial-Abteilungen im Krankenhaus Barmherzige Brüder und der Klinik St. Hedwig sind Teil des Brustzentrums Regensburg, welches nach den Richtlinien der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert wurde und jährlich geprüft wird.

Tumorkonferenz

Seit vielen Jahren ist bei uns im Haus die fachübergreifende Tumorkonferenz fest etabliert. Sie ist das Herzstück der Behandlungsentscheidung. Alle Fachabteilungen, die mit der Diagnostik und Therapie des Brustkrebses befasst sind, nehmen hier teil. Jeder Fall einer Brustkrebserkrankung bedarf einer individuellen Betrachtung und Behandlung. Mit Hilfe der Tumorkonferenz stellen wir sicher, dass Ihre Tumorsituation zu einem frühestmöglichen Zeitpunkt unter Beteiligung aller relevanten Fachbereiche diskutiert wird. Die Ergebnisse der Tumorkonferenz orientieren sich an den

Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland.

Disease-Management-Programm

Selbstverständlich können auch Patientinnen, die an dem qualitätsgesicherten Behandlungsprogramm (Disease-Management-Programm) ihrer Krankenkasse teilnehmen, in unserem Haus behandelt werden. Nur Krankenhäuser, die sich durch medizinische Versorgung auf sehr hohem Niveau auszeichnen, werden von den Krankenkassen in das Disease-Management-Programm aufgenommen. Uns ist sowohl die intensive

und enge Zusammenarbeit der behandelnden Ärzte als auch die laufende fachliche Weiterbildung wichtig.

Aktuelle Forschung

Wir halten uns für Sie stetig auf dem neuesten Stand der aktuellen Forschung. Alle Abteilungen stehen in engem Kontakt zueinander, so dass im Behandlungsablauf keine Verzögerungen für Sie entstehen. Während der Behandlungszeit stehen wir auch im engen Austausch mit Ihrem überweisenden Arzt, der von uns zeitnah informiert wird. Ihnen steht während der gesamten

Behandlungsdauer ein Arzt der Gynäkologie als ständiger Ansprechpartner zur Verfügung.

Kontakt

Brustzentrum Regensburg Klinik St. Hedwig

Geschäftsführende Oberärztin
Dr. Andrea Hofstädter
Telefon 0941 369-5204
Termine nach Vereinbarung



Operation – Entfernung des Krebsknotens und Wiederaufbau der Brust

Die Ärzte der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe sind im Hinblick auf die OP zunächst Ihre direkten Ansprechpartner. In einem persönlichen Gespräch wird Ihnen alles genau rund um den Eingriff erklärt. Hier haben Sie die Möglichkeiten, alle Ihre Fragen zu klären. Gerne können Sie dazu auch eine vertraute Person mitbringen. Ihr persönlicher Arzt

wird Ihre Therapie ausführlich mit Ihnen besprechen: Bei 70 bis 80 Prozent der Patientinnen ist eine brusterhaltende Operation möglich, bei der die Geschwulst mit einem Sicherheitsabstand aus dem Brustdrüsengewebe entfernt wird. In manchen Fällen lässt sich jedoch die Entfernung der gesamten Brust nicht vermeiden.

Plastische Rekonstruktion

In diesen Fällen können wir Ihnen – wenn Sie das wünschen – zusammen mit Privatdozent Dr. Marcus Spies, Chefarzt der Klinik für Plastische, Hand- und wiederherstellende Chirurgie, und seinem Team eine Brustrekonstruktion ermöglichen. Wir legen dabei viel Wert darauf, dass der Wiederaufbau in einem

Direktorin und Chefärztin Prof. Dr. Birgit Seelbach-Göbel



persönlichen Gespräch in unserem Brustzentrum mit Ihnen abgestimmt und auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst wird. In Zusammenarbeit mit der Plastischen Chirurgie kann die Rekonstruktion entweder sofort oder in einem zweiten Schritt erfolgen. Dr. Spies kann Ihnen alle Verfahren der Brustrekonstruktion, also eine Rekonstruktion mit Implantat oder auch mit Eigengewebe, anbieten.

Wächterlymphknoten

Bei jeder Brustkrebsoperation ist es außerdem notwendig, den Befall der Lymphknoten zu prüfen. Denn auch diese können vom Krebs befallen sein. Unser Haus folgt hierbei einer sanften Behandlungsform: Wir entfernen zunächst einen einzelnen Wächterlymphknoten anstatt – wie bislang üblich – zwischen 10 und 20 Lymphknoten. Im Einzelfall kann die Entfernung zusätzlicher Lymphknoten notwendig sein.

Kontakt

Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Klinik St. Hedwig)

Direktorin und Chefärztin
Prof. Dr. Birgit Seelbach-Göbel

Oberärztin

Dr. Andrea Hofstädter
Telefon 0941 369-5204

Termine nach telefonischer
Vereinbarung

Klinik für Plastische, Hand- und wiederherstellende Chirurgie

Chefarzt

Priv.-Doz. Dr. Marcus Spies
Telefon 0941 369-2261

Termine nach telefonischer
Vereinbarung



Oberärztin Dr. Andrea Hofstädter (Mitte)
Chefarzt Dr. Marcus Spies (unten)



Spezielle Pflege bei Krebs – Breast Care Nurse und Onkologische Fachpflege

Breast Care Nurse

Mit unserer so genannten Breast Care Nurse stellen wir Ihnen eine spezielle Pflegeexpertin für Brustkrankungen zur Seite. Sie möchte für die betroffenen Frauen eine zentrale Ansprechpartnerin und Vertrauensperson im Rahmen der komplexen Behandlungsprozesse innerhalb des Brustzentrums sein. Sie soll Sie beraten, informieren und gezielt bei den therapeutischen Abläufen unterstützen. Die Betreuung durch unsere Pflegeexpertin richtet sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.

Onkologische Fachpflege

Zusätzlich betreut Sie auch unser Team der Onkologischen Fachpflege. Unsere Fachpflegekräfte pflegen Sie unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Bedürfnisse während Ihrer Krebserkrankung. Ebenso erhalten Sie pflegerische

Beratung bezogen auf Ihre spezielle Erkrankung und die damit eventuell verbundenen Nebenwirkungen und Beschwerden. Bei Bedarf ziehen unsere Pflegekräfte weitere Fachkräfte wie zum Beispiel Psychologen oder Physiotherapeuten hinzu.

Kontakt

Breast Care Nurse

Carina Seitz
Telefon 0941 369-5263
Termin nach Vereinbarung

Onkologische Fachpflege

Monika Wagner
Telefon 0941 369-2151
Termin nach Vereinbarung

Physiotherapie – gezielt die Heilung unterstützen

Bereits am ersten Tag nach Ihrer Operation werden Sie von einer unserer Physiotherapeutinnen der Klinik St. Hedwig betreut.

Lymphdrainage

Nach Operationen ist häufig das Lymphsystem gestört, so dass sich überflüssige Zellflüssigkeit im Gewebe anstaut und nicht abfließen kann (Lymphödem). Mit manueller Lymphdrainage und gezielten Übungen wirkt Ihre Therapeutin der Entstehung eines Lymphödems entgegen. Dabei verschiebt sie mit den Händen und unter leichtem Druck die Zellflüssigkeit in das Lymphsystem und bewirkt einen Abtransport der überschüssigen Gewebsflüssigkeit. Ebenso fördert die Lymphdrainage die Wundheilung.

Beweglichkeit fördern

Zur Vermeidung von Bewegungseinschränkungen bietet die Physiotherapie Ihnen auch individuelle Übungen zur Verbesserung Ihrer Armbeweglichkeit, gezielte Muskeldehnungen und Kräfti-

gungsübungen an. Atem- und Entspannungstherapie ergänzen unser Angebot zur Unterstützung Ihres Heilungsprozesses.

Während einer eventuellen Nachbehandlung mit Bestrahlung oder Chemotherapie ist eine physiotherapeutische Weiterbehandlung sehr empfehlenswert, um mögliche Komplikationen zu vermeiden.



Physiotherapeutin Eva-Maria Müller

Kontakt

Physiotherapie

Physiotherapeutin Eva-Maria Müller
Telefon 0941 369-95014
Sprechzeiten: 9-12 Uhr, nach
telefonischer Vereinbarung

Ambulante Nachsorge in der Physiotherapeutischen Ambulanz

Telefon 0941 369-3656
Termine nach Vereinbarung



Chemo-, Hormon- und Immuntherapie – den ganzen Körper erreichen

Ein wesentlicher Baustein in der Brustkrebsbehandlung ist der Einsatz von Medikamenten, die sich im ganzen Körper verteilen und daher systemisch wirken. Zu diesen systemischen Therapieformen gehören die Chemo-, Hormon- und Immuntherapie. Professor Dr. Jan Braess und sein Team von der Klinik für Onkologie und Hämatologie sind vor allem für die Chemo- und Immuntherapie Ihre Ansprechpartner, die Gynäkologie rund um Dr. Andrea Hofstädter für die Hormontherapie.

Systemische Therapien

Das Ziel der Chemo-, Hormon- und Immuntherapie ist die Zerstörung von „schlafenden Tumorzellen“ oder Metastasen im gesamten Körper sowie die Vorbeugung eines Rückfallrisikos. Ihre Ärzte entscheiden ganz individuell, welche Behandlungsform für Sie je nach Ihren persönlichen Voraussetzungen sinnvoll ist.

Hormontherapie

Die Hormontherapie kann häufig bei Brustkrebs eingesetzt werden, da die Brustkrebszellen zum Wachstum meist bestimmte Hormone benötigen. Durch eine Blockade dieser Hormone werden auch die Krebszellen im Wachstum gestoppt. Die Hormontherapie gilt als schonender als die Chemotherapie, da sie nebenwirkungsarm ist. Sie kann jedoch nicht bei jeder Krebsart eingesetzt werden.

Chefarzt Professor Dr. Jan Braess



Chemotherapie

Als Ergänzung oder Alternative steht die Chemotherapie zur Verfügung. Die Medikamente der Chemotherapie stoppen das Wachstum von Zellen oder verhindern eine weitere Vermehrung der Krebszellen. Falls Sie eine Chemotherapie erhalten, so wird diese nach Ihrem ganz persönlichen Krankheitsbild festgelegt. Eine Chemotherapie stellt aufgrund ihrer Nebenwirkungen einen erheblichen Eingriff in das bisherige Leben dar, da sie auch Auswirkungen auf gesunde Körperzellen hat. Durch die Entwicklung von neuen Medikamenten hat sich jedoch die Verträglichkeit der Chemotherapie deutlich verbessert und die Nebenwirkungen haben sich stark reduziert. Es gibt außerdem mittlerweile verschiedene Möglichkeiten, unerwünschte Nebenwirkungen zu verhindern oder sie zu lindern. Die meisten Nebenwirkungen sind vorübergehend und gehen nach Beendigung der Behandlung von alleine vorüber.

Immuntherapie mit Antikörpern

Bei einigen Brustkrebstumoren kann auf der Zelloberfläche ein bestimmter Rezeptor nachgewiesen werden. In diesen Fällen kann zusätzlich zur Chemotherapie eine Immuntherapie in Frage

kommen. Dazu werden Antikörper verabreicht, die an den Krebszellen andocken und den Rezeptor ausschalten. So wird das körpereigene Immunsystem aktiviert, die Krebszellen anzugreifen.

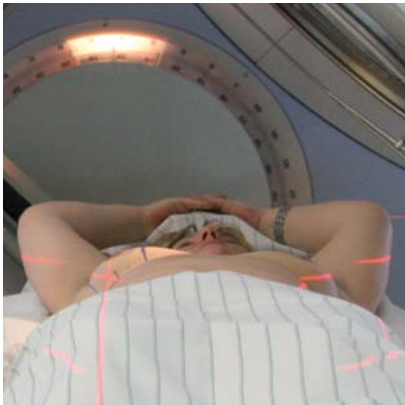
Unsere Ärzte richten sich für Ihre Behandlung immer nach den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft aus und bieten Ihnen die Beteiligung an klinischen Studien an. Wir berücksichtigen dadurch sowohl die modernsten Therapiemöglichkeiten als auch Ihre individuellen Wünsche, um eine ganzheitliche Heilung zu erreichen.

Kontakt

Klinik für Onkologie und Hämatologie

Chefarzt Prof. Dr. Jan Braess
 Telefon 0941 369-2151
 Sprechzeiten nach telefonischer Vereinbarung





Strahlentherapie – die Verhinderung eines Rückfalls

Neben der Chemotherapie ist die Strahlentherapie ein weiterer wichtiger Baustein. Sie trägt entscheidend zu Ihrer Heilung bei, da sie Ihr Rückfallrisiko mindert. Eventuell noch vorhandene Krebszellen werden gezielt im betroffenen Brustgewebe zerstört. Die Strahlentherapie macht sich dabei zunutze, dass Krebszellen empfindlicher auf Bestrahlung reagieren als normale Körperzellen.

Modernste Medizintechnik

Die Strahlentherapie beginnt circa drei bis sechs Wochen nach Ihrer Operation, wenn alle Operationswunden verheilt sind und nicht unmittelbar eine Chemotherapie notwendig ist. In diesem Fall erfolgt die Bestrahlung nach Abschluss der Chemotherapie. Das Team rund um Chefarzt Dr. Michael Allgäuer erarbeitet anhand einer Computertomographie – also mit Hilfe einer speziellen Röntgenuntersuchung – einen individuell auf Sie abgestimmten Behandlungsplan. Zur Bestrahlung werden hochmoderne Geräte eingesetzt, so dass die Bestrahlung schonend, nebenwirkungsarm und

mit höchster Präzision ausschließlich an den betroffenen Stellen erfolgt. Sie werden in kleinen Portionen über mehrere Wochen hinweg bestrahlt, um Ihren Körper nicht unnötig zu belasten. Dabei überwacht Ihr Arzt Ihren Heilungsverlauf engmaschig und nimmt auch nach abgeschlossener Behandlung Nachsorgeuntersuchungen vor.

Kontakt

Medizinisches Versorgungszentrum und Klinik für Strahlentherapie

Chefarzt Dr. Michael Allgäuer
Telefon 0941 369-2800
Sprechzeiten nach telefonischer Vereinbarung

Chefarzt Dr. Michael Allgäuer (oben)

Sozialdienst – Beratung bei sozialrechtlichen Fragen

Durch die Diagnose Brustkrebs kann sich Ihre berufliche, persönliche und sozialrechtliche Situation ändern. Unser Sozialdienst berät und unterstützt Sie und Ihre Angehörigen gerne kostenlos bei Fragestellungen, die durch Ihre Krankheit entstehen und Ihr Leben in körperlicher, gesellschaftlicher, beruflicher und finanzieller Hinsicht beeinträchtigen. Vielleicht ist Ihnen unklar, wie Sie wieder ins Berufsleben einsteigen können, wie Sie Ihren Gesundheitszustand verbessern können, welche Ansprüche Sie auf Sozialleistungen haben oder wie Sie diese geltend machen können? Unser Sozialdienst hilft Ihnen in solchen Fällen – dabei unterliegt er selbstverständlich der Schweigepflicht. Die wichtigsten Punkte finden Sie hier im Überblick:

Rehabilitation

Unser Sozialdienst unterstützt Sie bei der Beantragung zur Anschlussheilbehandlung nach § 15 SGB VI im Anschluss an Ihren Akutaufenthalt in unserem Krankenhaus und nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Außerdem kann Ihnen nach Beendigung der Erstbehandlung Ihrer Krebserkrankung

eine Nachsorgekur nach § 31 SGB VI bewilligt werden.

Finanzielle Sicherung

Der Sozialdienst gibt Ihnen gerne Informationen zu sozialrechtlichen Fragen wie zum Grad der Behinderung nach § 2 Abs. 1 SGB IX. Weiter beraten wir Sie zum Anspruch auf Kranken- und Übergangsgeld sowie zur Zuzahlungsbefreiung. Für Ihre Fragen zur stufenweisen Wiedereingliederung in die Arbeit oder zur Berentung und zu Fragen nach § 51 Abs. 1 SGB V stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Pflegebedürftigkeit

Wir unterstützen Sie auch bei der Organisation einer guten häuslichen Versorgung durch die Vermittlung von Hilfsmitteln, Kontaktaufnahme zum ambulanten Pflegedienst und Home Care Bereich, gegebenenfalls bei der Einleitung von Essen auf Rädern, bei Hausnotruf oder bei der Beantragung einer Haushaltshilfe. Wir beraten zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, und wir unterstützen bei der Beantragung von Pflegeleistungen. Im Bedarfsfall stehen wir Ihnen bei der Suche eines Kurzzeitpfle-

geplatztes, eines Pflegeheimplatzes oder eines Platzes im betreuten Wohnen bei.

Selbsthilfe

Sie möchten sich mit anderen Patienten austauschen und von deren Erfahrung profitieren, mehr über Ihre Erkrankung erfahren und neue Kontakte bekommen? Wir vermitteln Ihnen gerne Kontakte zu Selbsthilfegruppen oder zur Reha-Sportgruppe. Mehr Informationen zur Reha-Sportgruppe finden Sie auch in dieser Broschüre im Kapitel „Sport und Ernährung“.

Kontakt

Sozialdienst

Marianne Scheimer (Leitung)
Telefon 0941 369-1050

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Regensburg

Telefon 0941 599-388 610

Bayerische Krebsgesellschaft

Telefon 0941 599-9783



Psychoonkologie und Seelsorge – wieder Boden unter den Füßen bekommen

Eine Krebserkrankung ist mit großen Belastungen verbunden – für Sie und für Ihre Angehörigen. Die Erkrankung wirkt sich nicht nur auf Ihren Körper, sondern auch auf Ihre Seele und auf Ihr soziales Umfeld aus.

Psychologische Hilfe

Wir lassen Sie nicht alleine mit Ihren Ängsten, Fragen und Sorgen. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Zuversicht, Willensstärke und Vertrauen in sich selbst zu kräftigen, damit Sie diese Belastungen meistern können. Wenn Sie nicht mehr weiter wissen, steht Ihnen unsere psychologische Betreuungs- und Beratungsstelle zur Seite. Auch Ihre Angehörigen finden bei uns ein offenes Ohr. Ihre Lebensqualität und Ihr ganzheitliches Befinden stehen bei uns im Zentrum unse-

res Interesses. Wir wollen Ihnen helfen, ihren eigenen persönlichen Weg im Umgang mit der Krebserkrankung zu finden. Und wir wollen Sie hierbei bestmöglich begleiten und unterstützen.

Weiterführende Beratung

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam versuchen, neue Wege zu finden und Krisensituationen zu bewältigen. Wir möchten Sie bei der Verarbeitung der Diagnose als auch des Behandlungsverlaufs unterstützen und begleiten sowie Ihnen Hilfestellungen bei Ängsten und depressiven Verstimmungen anbieten. Auch Ihren Angehörigen – Erwachsenen wie Kindern – bieten wir psychologische Hilfe in dieser belastenden Situation an. Auch können wir mit Ihnen Entspannungs- und Visualisierungstechniken

sowie eine Atemtherapie durchführen. Bei uns bekommen Sie weiterführende Informationen wie Broschüren und Literaturhinweise. Gerne vermitteln wir Sie auch an einen externen Psychotherapeuten oder empfehlen Ihnen Beratungsstellen, Kursangebote und Selbsthilfegruppen.

Seelsorgliche Begleitung

Eine zusätzliche Kraftquelle kann für Sie womöglich auch ein seelsorgliches Gespräch sein. Wenn Sie ein solches wünschen, sagen Sie es bitte Ihrem Stationspersonal. Gerne kommt unsere Krankenhausesseelsorgerin zu Ihnen, um für Sie da zu sein und Ihnen seelischen sowie geistlichen Beistand zu geben.

Kontakt

Psychoonkologie

Dipl.-Psychologin Astrid Hubmann
Telefon 0941 369-94286
Sprechzeiten nach telefonischer Vereinbarung

Seelsorge

Luitgard Biederer-Wutsios
Telefon 0941 369-5191



„Alte Kräfte neu entdecken, die Angst vor der Behandlung reduzieren, wieder neuen Mut schöpfen oder einfach nur mit jemandem sprechen, der nicht zur Familie oder zum Freundeskreis gehört ...“



Dipl.-Psychologin Astrid Hubmann (oben)
Seelsorgerin Luitgard Biederer-Wutsios (unten)

Sport und Ernährung – Was können Sie selbst tun?

Gerade die körperliche Bewegung ist von Anbeginn der Krebsbehandlung wichtig. Sie hilft gegen das so genannte Fatigue-Syndrom, also gegen Müdigkeit und Antriebsschwäche, zwei häufige Begleiterscheinungen während der Therapie.

Krebs-Sportgruppe

Das Brustzentrum arbeitet daher mit einer onkologischen Reha-Sportgruppe zusammen. Ziel des Reha-Sport ist es, dem Fatigue-Syndrom von Anfang an entgegenzuwirken, die ärztliche Therapie optimal zu unterstützen und die Lebensqualität zu verbessern. Dafür wurde in Zusammenarbeit mit unseren Ärzten ein spezielles Programm entwor-

fen, welches körperliche Übungen und mentales Training enthält.

Individuelle Beratung

Neben der richtig dosierten Portion an Bewegung gibt es für jeden noch eine Vielzahl an Möglichkeiten, wie er die Therapie unterstützen und sich aufbauen kann. Im intensiven Einzelgespräch werden für Sie die optimalen Übungen und Therapien gefunden und mit Ihnen gemeinsam ein individueller Trainingsplan erstellt.

Ernährung

Zusätzlich hat eine gesunde, vollwertige Ernährung große Bedeutung, um für die körperlichen Belastungen im Behand-

lungsverlauf gerüstet zu sein. Viele kleine Mahlzeiten statt weniger großer heißt die Devise. Zur richtigen Ernährung gehört auch ausreichendes Trinken. Sprechen Sie unsere Fachpflegekräfte an, wenn Sie besondere Tipps rund ums Thema Ernährung benötigen.

Kontakt

Krebs-Sportgruppe

Reha-Sporttherapeut Markus Artner
Telefon 0941 585 470



Körper und Seele stärken – Therapieangebote von Frauen für Frauen

Wir möchten Sie zu folgenden ganzheitlichen Therapieangeboten herzlich einladen:

Wohlfühlnachmittage

Die Wohlfühlnachmittage umfassen ein breites Spektrum von Kunst-, Musik-, Tanz- und Physiotherapie über Qi Gong, Phantasiereise, orientalischem Tanz, Meditation und Massage. Einmal im Monat stellen wir Krebspatientinnen in geschützter Atmosphäre Wege vor, wie sie ihre innere Balance wieder finden können. Ziel dieser Nachmittage ist es, eine versöhnliche Körperwahrnehmung zu erreichen – auch und trotz eines vielleicht veränderten Körperbildes. Das genaue Angebot und die Termine der Wohlfühlnachmittage erfahren Sie unter www.barmherzige-regensburg.de, auf ausliegenden Flyern oder bei unserer Koordinatorin. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Musik-Imaginations-Gruppe

Einmal in der Woche bietet unsere Musiktherapeutin Dorothea Müller eine Gruppe an. Hier können Sie mit klassischer Musik oder heilsamen Instrumentalklänge entspannen, mit Hilfe der Musik auf eine Imaginationsreise zu

Ihren persönlichen Kraftquellen gehen und an wohltuenden Orten seelisch aufladen. Unsere Musiktherapeutin möchte mit Ihnen Möglichkeiten für einen behutsamen Umgang mit sich selbst während der Erkrankungszeit vertiefen. Den genauen Zeitpunkt und Ort erfahren Sie im Internet unter www.barmherzige-regensburg.de oder direkt bei Dorothea Müller.

Beide Angebote sind für Sie kostenlos, da sie durch den Förderverein des Krankenhauses Barmherzige Brüder Regensburg finanziert werden.

Kontakt und Anmeldung

„Wohlfühlnachmittage“

Dipl.-Psychologin Astrid Hubmann
Telefon 0941 369-1065
astrid.hubmann@barmherzige-regensburg.de

„Musik-Imaginations-Gruppe“

Musiktherapeutin
Dorothea Müller
Telefon 0170 2804846
dorothea.mueller@musiktherapie.de



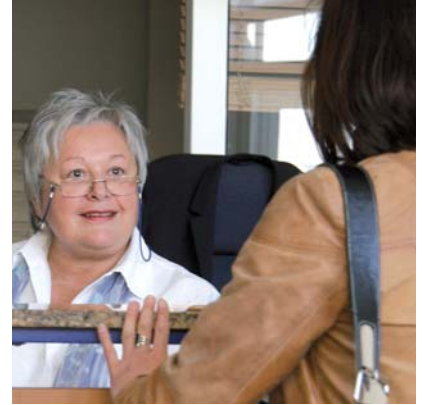
Dipl.-Musiktherapeutin (FH) Dorothea Müller



FÖRDERVEREIN
BARMHERZIGE
BRÜDER
REGENSBURG



So finden Sie zu uns

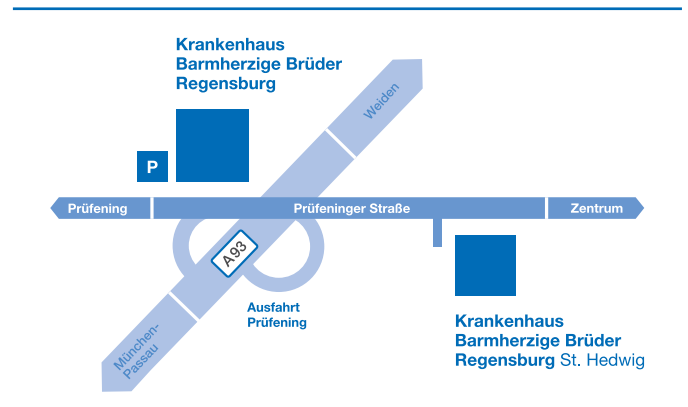


**Krankenhaus Barmherzige Brüder
Klinik St. Hedwig
Steinmetzstraße 1-3
93049 Regensburg**

Parken:
Parkplätze direkt am Haus mit Zufahrt
von der Prüfeninger Straße.

**Krankenhaus Barmherzige Brüder
Prüfeninger Straße 86
93049 Regensburg**

Parken:
Ein Parkhaus und ein Parkplatz mit
Zufahrt von der Prüfeninger Straße oder
auf dem benachbarten P&R-Parkplatz
der Stadt Regensburg (Autobahndeckel).



Impressum

Krankenhaus Barmherzige Brüder
Klinik St. Hedwig
Steinmetzstraße 1-3
93049 Regensburg

Verantwortlich:
Dr. Andrea Hofstädter,
Geschäftsführende Oberärztin
Brustzentrum Regensburg
Klinik St. Hedwig

Sabine Beiser, Geschäftsführerin

Redaktion:
Svenja Uihlein, Pressesprecherin

Gestaltung:
grafique, Yvonne Geyer

Fotos:
Carolin Jacklin
Uwe Moosburger
Hanna Sachau
Markus Artner
Dorothea Müller
Fotolia, Kzenon

Druck:
Erhardi Druck GmbH
Auflage: 2.000

Oberarzt Dr. Heribert Stauder, Klinik für
Onkologie und Hämatologie, betreut in
der Ambulanz die Brustkrebspatientinnen.



