OFFENSIVE BRUSTGESUNDHEIT

Magazin

Aktiv gegen Krebs

Vorsorge • Früherkennung • Selbstfürsorge

Verstärkung für das senologische Team

Katharina Levc ist die „NEUE"!

Wechseljahre und Brustkrebs

Wertvolle Tipps von unserer Wechseljahresberaterin

Krebsberatung Niederrhein

Wir sind für Sie da!
Jetzt „NEU" in Wesel.

NZT
Niederrheinisches Zentrum für Tumorerkrankungen

Brustzentrum

Marien Hospital Wesel
Eine Einrichtung der pro homine

3 **VORWORT**

Hautpflege und mehr: 4-5
UNSER KOSMETIKKURS IN PRÄSENZ VON LA ROCHE POSAY

Eine Bereicherung für das senologische Team: 6-7
KATHARINA LEVC
ONKOLOGISCHE FACHKRANKENSCHWESTER

8 **Ästhetische Chirurgie:** Damit sich Frauen trotz Brustkrebs schön und weiblich fühlen

9 **Die onkologische Praxis im MVZ und das Brustzentrum:** Gute Zusammenarbeit auf hohem medizinischem Niveau

Mut zum Mitnehmen 10-11
DIE KLEINEN SCHRITTE SIND IMMER DAS GROSSE GEHEIMNIS...

12 **Lass Nahrung deine Medizin sein REZEPTE** von Diätassistentin Ingvelde Löll

13 **Nahrungsergänzungsmittel** und Wechselwirkung bestimmter Lebensmittel

Tipps bei Wechseljahresbeschwerden 14-15
– auch unter einer antihormonellen endokrinen Therapie

Herzkissengruppe 16
„Von meiner Hand für dein Herz"

17 **Neues Angebot im Brustzentrum** – Kopfbedeckungen

18 DAS WAR **Radeln gegen Brustkrebs:**

AKTION VOM BRUSTZENTRUM AM MARIEN-HOSPITAL BRINGT DIE VORSORGE AUF TOUREN

19 **INFORMATIONEN VOM SENOLOGIE-KONGRESS MÜNCHEN**

20 **Hilfe für Kinder krebskranker Eltern**

21 **Krebsberatung Niederrhein e.V.**

22 Wie ein Blitz aus heiterem Himmel

23 **Perückenstudio Abrami** – ein mobiles Angebot

24-25 **KURZ UND KNAPP** Termine

26-27 **Kalender 2024 –** Übersicht über alle Termine vom Brustzentrum

Unser Titelmodell Scarlett trägt einen kreativen Kopfschmuck, der von Oksana Krupic entworfen und gestaltet wurde.
Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich für das tolle Accessoire unserer Fotoshootings bedanken!

IMPRESSUM 11/2023:

Redaktionsteam: Lisa Quick, Chefarzt Docotor-medic (RO) Akbar Ferdosi
Weitere Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe: Gerd Heiming, Silke Dahl, Ingvelde Löll, Andrea Straßburg, Dorothee Artmann, Katharina Mikolaszek, Krebsberatung Niederrhein e.V.
Konzept und Gestaltung: Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit der pro homine gGmbH
Fotos: Lisa Quick
AdobeStock /// S. 4: Maris, S. 5: Maris, netsign, S. 11: AdamantiumStock, S. 12: Miguel Tamayo, S. 15: Jule-Marigold, S. 20: SewcreamStudio, S. 22: Ben, S. 23: Fukume
Freepik /// S. 4: grmarc, S. 15: freepik, rawpixel, S. 18: freepik, S. 23: macrovector, S. 27: starline
123rf /// S. 25: imtmphoto

Dieser Druck ist: Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Herzliche Grüße
Akbar Ferdosi
Chefarzt

Herzliche Grüße
Lisa Quick
Breast Care Nurse

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

unter dem Motto „Aktiv gegen Krebs" erscheint in der Reihe „Offensive Brustgesundheit" unser drittes Magazin des Brustzentrums am Marien-Hospital. Die Zeitschrift gibt Ihnen wertvolle Informationen rund um die Behandlung von Brustkrebs und enthält viele Tipps, um dauerhaft möglichst gesund und fit zu bleiben.

Wechseljahresberaterin Andrea Straßburg gibt Tipps bei Hitzewallungen und schmerzenden Gelenken, Chefarzt Akbar Ferdosi informiert über die Möglichkeiten der ästhetischen Chirurgie und Diätassistentin Ingvelde Löll über Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln.

Lisa Quick stellt die onkologische Praxis von Dr. med. Mathias Hoiczyk vor und informiert über deren Zusammenarbeit mit dem Brustzentrum. Außerdem berichtet sie über Kosmetikkurse in Präsenz mit anschließendem Fotoshooting, bei dem auch unser Titelfoto entstand. Von unserer Psychoonkologin Silke Dahl gibt es Fitnesstipps für eine gesunde Seele und zusätzlich ein Interview mit einer kreativen Patientin.

Außerdem stellt sich die Krebsberatung vor, die neue Beratungsräume im Hornemann-Haus neben dem Marien-Hospital bezogen hat. Ein weiterer Beitrag handelt von Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder krebskranker Eltern.

So wollen wir Sie informieren, unterhalten und mit Ihnen in Kontakt bleiben.

Gute Gesundheit wünschen Ihnen das Team der Senologie und

Lisa Quick A. Ferdosi

Hautpflege und mehr:

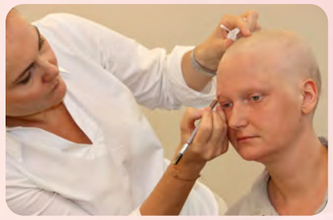
UNSER KOSMETIKKURS IN PRÄSENZ VON LA ROCHE POSAY

Die Haut ist das größte und vielfältigste Organ des Menschen. Bei einem Erwachsenen beträgt ihre Fläche etwa 1,5 bis 2 Quadratmeter und wiegt bis zu 10 kg. Die Haut hat vielfältigste Aufgaben: Sie schützt uns z. B. vor äußeren Einflüssen, speichert Wasser und reguliert die Körpertemperatur. Um all dies gewährleisten zu können, benötigt sie eine besondere Pflege.

Bei der notwendigen Behandlung einer Brustkrebserkrankung, z. B. durch eine Chemo-, Antikörper-oder Immuntherapie, kann sich die Haut stark verändern. Sie reagiert empfindlicher auf Sonneneinstrahlung, neigt zu Trockenheit und entwickelt Pickel oder Rötungen. Die notwendigen Therapien führen zudem häufig zu Haarausfall. Betroffen sein können neben dem Kopfhaar und der Körperbehaarung auch die Wimpern oder Augenbrauen.

Wie unterstütze ich meine Haut in schwierigen Zeiten? Wie fühle ich mich weiblich und schön trotz des äußerlichen Weiblichkeitsverlustes? Wie zeichne ich mir einen Augenbrauen- oder Wimpernersatz, der natürlich wirkt? Welche Möglichkeiten bietet ein Permanent-Make-up?

Antworten auf all diese Fragen bietet der Hautpflege- und Kosmetikworkshop von La Roche Posay. Der Workshop in Präsenz, der regelmäßig vom Brustzentrum am Marien-Hospital Wesel angeboten wird, bietet bis zu zehn Frauen die Möglichkeit, vieles über Hautpflege in besonderen Zeiten zu lernen, Produkte der medizinischen Kosmetik an der eigenen Haut zu testen und zu erproben, wie man sich selbst schminkt. Skincoach Marina Andreeva erklärt die wichtigsten Schritte der Hautpflege, gibt Tipps zur Behandlung irritierter Haut und zur Narbenpflege. Sie zeigt allen Teilnehmerinnen individuell den Umgang mit onkologisch verträglichen Schminkutensilien. Nach dem etwa zweistündigen Seminar fühlen sich die Teilnehmerinnen sichtlich wohl in ihrer Haut. Viele nutzen anschließend die Möglichkeit, sich von Breast Care Nurse und Fotografin Lisa Quick ablichten zu lassen, um eine Erinnerung an den besonderen Tag zu haben.



Bei Fragen zur Hautpflege haben Sie die Möglichkeit, mit Skincoach Marina Andreeva Kontakt aufzunehmen: info@mariline.de

Kämpfen lohnt sich!

Unser Titelmodell Scarlett, 35 Jahre alt, Mutter von zwei Kindern im Alter von sechs Jahren und zehn Monaten, erhielt die Brustkrebsdiagnose sechs Wochen nach der Geburt des jüngsten Sohnes. Schon bei Diagnosestellung war klar: Eine Chemotherapie ist bei den Tumoreigenschaften eine absolute Notwendigkeit.

Nach der zweiten Gabe begann bei Scarlett der Haarausfall, und sie und ihre Familie gingen absolut offen damit um: Sohn und Ehemann rasierten ihr unter Weinen und viel Lachen gemeinsam die Haare ab. Dieser offene Umgang mit allen Folgen der Diagnose und Therapie gab der Familie viel Kraft.

Der Hautpflege- und Kosmetikworkshop habe ihr viel Spaß gemacht, sagt Scarlett. Unter Gleichgesinnten zu sein, die das gleiche Schicksal teilen, nichts verstecken zu müssen, keinen Grund zu haben, sich zu schämen – das habe Freude bereitet. Alle miteinander feierten die positive Verwandlung jeder einzelnen Frau.

„Es lohnt sich, für sich zu kämpfen und nicht aufzugeben", sagt unser Titelmodell. Und dieser Kampf wurde belohnt: Seit der OP ist klar, dass Chemo- und Immuntherapie volle Arbeit geleistet haben. Keine einzige Tumorzelle wurde bei der Operation gefunden.

Eine Bereicherung für das senologische Team:

KATHARINA LEVC

ONKOLOGISCHE FACHKRANKENSCHWESTER

Zunächst schrittweise ab 2022, dann ganz seit April 2023 wechselte Fachkrankenschwester Katharina in das senologische Team am Marien-Hospital. Seitdem ist sie aus dem Brustzentrum nicht mehr wegzudenken.

Gemeinsam mit der freigestellten Breast Care Nurse Lisa Quick arbeitet Katharina Levc im Case Management des Brustzentrums. Sie begleitet die Patientinnen von der Diagnosestellung bis zum Therapieende und darüber hinaus. Sie unterstützt Patientinnen bei Befundgesprächen, berät onkologisch erkrankte senologische und gynäkologische stationäre Patientinnen, nimmt an Visiten und Tumorkonferenzen teil und bedient ein Beratungstelefon. Im Chemotherapie-Raum berät sie erkrankte Frauen zu den Nebenwirkungen der Therapien, unterstützt Lisa Quick bei der Organisation und Durchführung von Patientenveranstaltungen, arbeitet mit ihrer onkologischen Expertise an Qualitätszirkeln sowie Fallbesprechungen mit und initiiert onkologische Pflegevisiten. Außerdem beteiligt sich Katharina Levc an Lenkungsausschüssen und Teambesprechungen und übernimmt daraus resultierende Arbeitsaufträge.

Mal praktisch, mal kreativ

„Meine neue Tätigkeit ist sehr abwechslungsreich, und ich lerne jeden Tag etwas dazu", sagt die 35-Jährige, die seit ihrer Ausbildung zur Krankenschwester 2007 im BZNW auf verschiedenen Stationen im Haus tätig war. „Die Palette der Arbeitsinhalte im Brustzentrum reicht von praktisch zu kreativ: mal melde ich Patientinnen bei einer Strahlenklinik, einem Kinderwunschzentrum oder einer onkologischen Praxis an und faxe anschließend die notwendigen Befunde, mal nehme ich am Nachsorge-Café – dem mamma-café – oder einem Kosmetikworkshop teil und unterstütze Lisa Quick bei einem kreativen Fotoshooting."

Die Fachkrankenschwester, die 2017 ihre zweijährige onkologische Weiterbildung im Bildungszentrum Ruhr in Herne absolvierte, liebt privat Bewegung und Sport, geht gerne zu Konzerten und Veranstaltungen und unternimmt zusammen mit Familie und Freunden alles, was der Seele guttut.

Vielfältige Unterstützung

Für die Zukunft planen Sr. Katharina und das Team noch eine Weiterbildung als Breast Care Nurse (Spezialistin aus der Pflege für Patientinnen mit Brustkrebserkrankungen) und eine vertiefte Einarbeitung in die Vorbereitung der Tumorkonferenz. „Mir gefällt die große Spannweite meines Arbeitsfeldes. Wir bieten unseren Patientinnen ein großes Netz aus unterstützenden Angeboten. Sie entscheiden dann darüber, was sie davon nutzen wollen. Außerdem gefällt mir die enge Zusammenarbeit im Team, aber auch mit anderen Berufsgruppen wie der Psychoonkologie, dem Sozialdienst, der Seelsorge, den Selbsthilfegruppen und den weiteren Kooperationspartnern."

KONTAKT

Beratungstelefon:

0281 104-1256

„Mir gefällt die große Spannweite meines Arbeitsfeldes"!

Ästhetische Chirurgie:

DAMIT SICH FRAUEN TROTZ BRUSTKREBS SCHÖN UND WEIBLICH FÜHLEN

Für viele Frauen hat die Brust als weibliches Sexualorgan einen hohen Stellenwert. Neben der Größe spielt auch die Form eine wichtige Rolle und beeinflusst das seelische Wohlbefinden.

Bei einer Brustkrebserkrankung muss der Tumor in der Regel operativ entfernt werden. Dabei spielt die ästhetische Chirurgie eine große Rolle. Erkrankte Frauen sollen sich nach dem Heilungsprozess selbstbewusst und ohne negative Gedanken im Spiegel anschauen können. Dafür ist es notwendig, dass sie mit der Größe und Form der Brust, mit der postoperativen Narbe, mit Aussehen und Sitz der Brustwarze zufrieden sind. Um eine größtmögliche Zufriedenheit zu erzielen, stehen dem Operateur heute verschiedene OP-Techniken zur Verfügung.

Verschiedene OP-Verfahren

Ist ein Tumor klein oder stehen Brustgröße und Tumorgröße in einem guten Verhältnis zueinander, empfiehlt sich eine brusterhaltende OP (BET). Eine OP mit eigenem Gewebe ist in der Regel die beste Lösung. Bei einer großvolumigen Brust ist auch eine TAR (Tumoradaptierte Reduktionsplastik) möglich. Dabei handelt es sich um eine Verkleinerung der Brust mit gleichzeitiger Straffung des Gewebes im Sinne einer ästhetischen OP. Ein bis zwei Jahre später kann dann die Gegenseite angepasst werden. Diese Operation wird ebenfalls von den Krankenkassen übernommen.

Viele Frauen fragen, warum dieser Eingriff nicht sofort durchgeführt werden kann. Die Antwort lautet: zunächst sollte die erkrankte Seite behandelt werden, danach die gesunde. Eine operierte Brust verändert noch Monate später ihr Aussehen, besonderen Einfluss darauf hat die Strahlentherapie. Bilden sich in der erkrankten Brust Fettgewebsnekrosen, können diese zusammen mit der Angleichreduktion operiert werden. Die TAR ist besonders für Frauen geeignet, die durch ihre großen Brüste unter Rückenschmerzen leiden, an Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) erkrankt sind oder unter Druckstellen an der Schulter durch den BH leiden.

Vorläufiges oder endgültiges Implantat

Bei kleiner Brust und großem Tumor empfiehlt sich eine subkutane Mastektomie. Bei dieser Methode wird das Brustdrüsengewebe ausgeschält, Haut und Brustwarze verbleiben. Während der Operation kann ein Schnellschnitt durchgeführt werden. Das bedeutet, dass der Pathologe die entfernten Lymphknoten unter dem Mikroskop betrachtet. Sind diese befallen, legt der Operateur zunächst einen Expander ein (ein vorläufiges Implantat, das mit Kochsalz aufgefüllt wird), bei tumorfreien Lymphknoten erhält die Patientin direkt ein endgültiges Implantat.

Ein Schnellschnitt während der OP ist im Brustzentrum am Marien-Hospital sehr gut möglich, da sich die kooperierende Pathologie in kurzer Entfernung befindet. Während die Patientin in Narkose schläft, wird der herausoperierte Befund vom Pathologen unter dem Mikroskop für einen ersten Eindruck untersucht. Der Operateur erhält eine vorläufige Aussage, ob die Ränder des Präparates befallen oder frei sind und ob Tumorzellen in die herausoperierten Lymphknoten gewandert sind. Für einen endgültigen Befund sind weitere Untersuchungen und Anfärbungen / Schnitte notwendig, diese benötigen in der Regel zwei bis drei Werktage.

Sind die axillären Lymphknoten (in der Achselhöhle) befallen, müssen die Lymphabflusswege in der Regel bestrahlt werden. Ein liegendes Implantat toleriert eine Strahlentherapie nur schlecht, es kommt häufig zu Unverträglichkeitsreaktionen wie Schwellung, Rötung, Entzündungen und schmerzhaften Verkapselungen. Deshalb legt der Operateur in diesem Fall zunächst einen Platzhalter ein, den Expander (mit Kochsalz gefülltes Implantat). Dieser kann je nach Wunsch der Körbchengröße mit NACL aufgefüllt werden. Ein bis zwei Jahre nach der Brustkrebstherapie wird der Expander dann gegen ein endgültiges Implantat ausgetauscht.

So schonend wie möglich

Im Brustzentrum am Marien-Hospital operieren wir alle Frauen so schonend wie möglich. Deshalb sind wir eine von wenigen Kliniken, die überwiegend die Einschnitt-Technik bei der Entfernung der axillären Lymphknoten anwendet, wenn der Tumor in den äußeren Quadranten der Brust liegt, also oben außen oder unten außen. Das heißt, dass der Operateur keinen Extraschnitt in der Achselhöhle macht, bei dem es häufig zu Seromen (Ansammlung von Wundflüssigkeit), Verletzung von Schweißdrüsen und Haarwurzeln kommen kann. Diese OP-Technik ist für den Operateur schwieriger, bedingt aber weniger Narbenbildung und ist damit angenehmer für die Patientin.

Wichtig ist uns, dass wir auch Frauen helfen, die nicht an Brustkrebs oder einer Vorstufe erkrankt sind. Dazu gehören die sogenannte Angelina-Jolie-OP (vorbeugende Entfernung des Brustdrüsengewebes bei einer BRCA1/2-Mutation – einer Genmutation, bei der in hohem Maße Brust- oder Eierstockkrebs vererbt werden kann), die Mammareduktionsplastik (Verkleinerung) der Brust bei Gigantomastie und dadurch ausgelöste gesundheitliche Probleme oder ein Brustaufbau bei z.B. einer Trichterbrust oder einer sehr kleinen Brust und dadurch ausgelöste psychische Probleme. Diese kosmetischen Operationen werden zum Teil von den Krankenkassen übernommen, zum Teil müssen die Operationen in Eigenleistung bezahlt werden. Uns ist wichtig, dass jede Frau mit ihren individuellen Problemen und Beschwerden zu uns kommen kann, ernst genommen wird und wir für sie eine individuelle Lösung finden.

Wichtig ist in jedem Fall eine gute Vorsorge. Dazu gehören neben dem regelmäßigen Besuch beim Frauenarzt / bei der Frauenärztin auch das monatliche Abtasten der Brust. Hilfreiche Tipps dazu geben unsere monatlichen MammaCare-Kurse durch eine zertifizierte Trainerin.

Anmeldung unter Tel.: 0281 104-1550.

KONTAKT

DOCTOR-MEDIC (RO)
AKBAR FERDOSI

Chefarzt Senologie & Brustgesundheit
Ästhetische Chirurgie, Brustzentrum

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Telefon 0281 104-1550

DIE ONKOLOGISCHE PRAXIS IM MVZ UND DAS BRUSTZENTRUM: GUTE ZUSAMMENARBEIT AUF HOHEM MEDIZINISCHEM NIVEAU

Benötigt eine Frau mit Brustkrebs in der heilbaren oder metastasierten Situation eine Chemotherapie, Antikörper- oder Immuntherapie oder z.B. eine besondere Form einer endokrinen Therapie (Antihormontherapie + CDK 4/6 Inhibitor), erfolgt diese in der Regel in der onkologischen Praxis des Medizinischen Versorgungszentrums (MVZ) am Marien-Hospital. Sie wird geleitet von Dr. med. Mathias Hoiczyk und befindet sich im Haus der Gesundheit, Pastor-Janßen-Straße 2 in Wesel.

Die onkologische Praxis ist Kooperationspartner des Brustzentrums Wesel (BZW) und nimmt regelmäßig einmal wöchentlich an der Tumorkonferenz des BZW teil. Sie ist also in hohem Maße in die Therapieempfehlung für die Patientin mit eingebunden. Das ärztliche onkologische Team besteht aus Dr. Mathias Hoiczyk, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Prof. Dr. Stephan Petrasch, Facharzt für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie, sowie Andrea Scholten, Assistenzärztin in Weiterbildung. Unterstützt werden die Ärzte von elf Mitarbeiterinnen aus der Pflege und dem Berufsfeld Arzthelferin / MFA.

Betreuung auf zwei Etagen

Die Praxis arbeitet auf hohem medizinischem Niveau. Sie bietet alle Formen der evaluierten modernen Therapien sowie Studienteilnahmen und Zweitmeinungen in den Kliniken Essen Mitte sowie der Uniklinik Essen an. Die Praxis ist in zwei Bereiche aufgeteilt: in der vierten Etage erfolgen in der Regel die ärztlichen Aufklärungsgespräche und die Betreuung onkologisch erkrankter Männer wie Frauen. In den Praxisräumen der ersten Etage, die vor kurzem noch einmal erweitert wurden, findet die Betreuung aller Frauen mit gynäkologischen oder senologischen Krebserkrankungen statt. Der Kontakt zur onkologischen Praxis erfolgt in der Regel direkt nach dem Aufklärungsgespräch nach der Tumorkonferenz durch die onkologische Fachkrankenpflege.

Dem zweifachen Familienvater und begeisterten Fahrradfahrer Dr. Mathias Hoiczyk ist es wichtig, die enge Zusammenarbeit mit dem Brustzentrum am Marien-Hospital herauszustellen: „Chefarzt Akbar Ferdosi ist der Netzkoordinator des Brustzentrums. Wir werden von ihm beauftragt und arbeiten eng mit ihm zusammen. So stellen wir zum Beispiel bei besonderen Fragestellungen unsere Patientinnen in der gemeinsamen Tumorkonferenz vor, besprechen uns telefonisch und schicken unsere senologischen Patientinnen regelmäßig in die senologische Sprechstunde, um z.B. die Tumorgröße unter einer neoadjuvanten Therapie neu berechnen zu lassen, neu aufgetretene Befunde zu verifizieren oder Hautveränderungen mit zu beurteilen."

Behandlungsräume mit Wohnzimmeratmosphäre

Besucht man die Therapieräume in der ersten Etage, ist man überrascht von der gemütlichen Atmosphäre. Dazu tragen vor allen Dingen die selbstgemalten Bilder von Patientin Andrea Raabe, die zur Verfügung gestellten Getränke und die Mitbringsel der Patientinnen bei. Freud und Leid liegen in diesen Praxisräumen oft eng beieinander, dennoch entspricht die Atmosphäre eher einem Wohnzimmer als medizinischen Behandlungsräumen. Dadurch, dass sich viele Frauen im selben Rhythmus regelmäßig wiedertreffen, findet ein reger Austausch untereinander statt: „Man wächst halt eng zusammen", so Sr. Ina Hütter. „Unsere Patientinnen fühlen sich durch die Onkologen sehr gut betreut. Bei Gesprächsbedarf wird ein kurzfristiger Kontakt zum Arzt ermöglicht. Zudem erfolgen regelmäßige medizinische Visiten und unterstützende Gespräche zum Nebenwirkungsmanagement der Therapien". Neben den Pflegekräften Tanja Ridder und Ina Hütter, die vor allen Dingen für die Verabreichung der Therapien und für die Patientenberatung zuständig sind, wird das Team seit Anfang April durch die Sekretärin Christiane Imping-Brodhuhn unterstützt. Sie übernimmt Terminabsprachen, Dokumentation und Abrechnung. Die drei Mitarbeiterinnen arbeiten in der vier-Tage-Woche, freitags sind die Praxisräume in der ersten Etage in der Regel geschlossen.

Der Arbeitstag beginnt um 7 Uhr

Ein Arbeitstag des Teams, das im letzten Jahr von der senologischen Ambulanz in die onkologische Praxis umgezogen ist, beginnt in der Frühe gegen 7 Uhr mit der Vorbereitung der Therapien, die durch eine kooperierende Apotheke geliefert werden. Gegen 8 Uhr kommen Patientinnen zu Infusiontherapien, ab 11 Uhr Frauen zu Spritzentherapie, Blutabnahmen, Portspülungen oder speziellen Gesprächen in besonders dafür geschaffenen Räumlichkeiten. Patientinnen loben besonders die persönliche und herzliche Stimmung in den Behandlungsräumen, das pflegerische Team betont die gute Zusammenarbeit mit dem Kernteam in der vierten Etage: „Bei unserem Umzug im letzten Jahr sind wir sehr gut aufgenommen worden, und in Urlaubs- und Krankheitszeiten werden wir sehr gut unterstützt."

Der leitende Onkologe Dr. Mathias Hoiczyk findet die Praxislösung mit dem besonderen Bereich für gynäkologisch erkrankte Frauen sehr gelungen: „So haben betroffene Frauen einen geschützten Bereich mit größtmöglicher fachlicher Unterstützung."

Kontakt: Onkologie Dr. M. Hoiczyk
Tel.: 0281 104-1910

Mut zum Mitnehmen

LACHEN
GLÜCK
HOFFNUNG

LEBENSKRAFT
MUT
HUMOR
FREUNDE
LIEBE

PATIENTINNEN-INTERVIEW

Was ging dir zu dem Zeitpunkt durch den Kopf, als du die Diagnose bekamst?

Die Diagnose hat mich völlig unerwartet getroffen. Meine ersten Gedanken waren: Tod, Sterben und alles ist aus. Bei den Staging-Untersuchungen und dem Warten auf die Ergebnisse war es dann ein ständiges Auf und Ab und ich habe mich vor allem an positive Aussagen und Gedanken „gekrallt". Zum Beispiel daran, dass es ein Riesenglück war, dass der Tumor in der Mammographie entdeckt wurde, dass ich nicht sterben muss und dass ich mich in der Senologie direkt gut aufgehoben gefühlt habe.

Hast du deiner Familie und deinem sozialen Umfeld offen von der Erkrankung erzählt?

Obwohl das Thema Mitteilen für mich in der Situation ein ganz wichtiges war und ist, habe ich doch schnell gemerkt, dass es nicht immer leicht ist zu wissen, wie ich mit den unterschiedlichen Menschen um mich herum am besten spreche. Ich wollte alle informieren, aber z. B. bei meiner alten Mutter oder auch meiner Nichte habe ich durchaus länger überlegt, was ich ihnen an Informationen übermitteln sollte und in welcher Form. In dieser Phase hat mir das psychoonkologische Gesprächsangebot sehr geholfen. Ich habe mich unterstützt gefühlt, man hat mich aufgefangen und verstanden.

Wie bist du mit der weiteren Behandlung umgegangen?

Ich habe Strahlentherapie bekommen und sie soweit gut vertragen. Im Bestrahlungsraum haben mir das Fokussieren auf das schöne Naturbild im Raum sowie stärkende Gedanken sehr geholfen. Das Team der Strahlentherapie mit seiner für mich guten Mischung aus Fachkompetenz und Menschlichkeit fand ich prima. Das empfohlene Sanddornfruchtfleischöl und das Lavendelölhydrolat habe ich regelmäßig angewendet und kann es sehr empfehlen.

Was hat dir insgesamt geholfen in der Zeit der Behandlung?

Für mich war mein kreatives Hobby eine ganz wichtige Kraftquelle, durch die ich immer wieder Abstand zur Erkrankung bekommen konnte. Das Befolgen der ärztlichen Anweisungen war gut für mich. Eigentlich fühlte ich mich zu müde, aber die Empfehlung war, viermal am Tag spazieren zu gehen, und ich habe ganz oft bemerkt, dass es mir doch gutgetan hat. Auch das Kennenlernen der Vielfalt an Methoden zur Selbstfürsorge im Selbstfürsorgetraining war sehr gut für mich.

DIE KLEINEN SCHRITTE SIND IMMER DAS GROSSE GEHEIMNIS...

"Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten." Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein."

...so jedenfalls lässt der Autor Michael Ende den weisen Straßenkehrer Beppo dem kleinen Mädchen namens Momo das Leben erklären. Momo hat keine Eile, lauscht und vertraut auf das für sie Wesentliche: die Freundschaft und die Rolle des Spürens und Zuhörens, um herauszufinden, was für sie wirklich wichtig ist im Leben.
Würde Momo in der heutigen Zeit leben, könnte sie uns sicherlich eine Reihe weiterer guter Ideen nahebringen, so was wie vielleicht:

1. Mehr Zeit mit Menschen verbringen, mit denen man eine Seelenverwandtschaft fühlt.
Unsere psychische Verfassung wird von der Qualität unserer Beziehungen und Begegnungen mit anderen viel stärker beeinflusst, als wir es ahnen. Gemeinsames Erleben verbindet nicht nur im Moment, sondern auch für die Zukunft.

2. Qualität statt Quantität, denn was bringt mehr: 50 WhatsApp-Nachrichten oder ein Gespräch mit einer guten Freundin?
Unser Leben ist im Zeitalter der Kommunikation häufig reich an Kontakten mit anderen, Momente wirklicher Nähe sind selten. Wir können jedoch bewusst dafür sorgen und sie gezielter auswählen.

3. Entspannung ist ein gut unterstützender Faktor für das Auftanken unserer Seele. Sei es ein Bad in der Wärme, ein Spaziergang, eine Minimassage, Entspannungstechniken oder auch mal eine kurze Auszeit im Kloster.
Von den vielen Entspannungstechniken sind sicherlich Thai-Chi, Qigong und die progressive Muskelrelaxation die bekanntesten und wirkungsvollsten.

4. Auftanken in der Natur, denn der Kontakt mit der äußeren Natur bringt unsere innere Natur zur Entfaltung.
Eine beruhigende Wirkung entsteht besonders durch blaue und grüne Farben, durch Wasser, Windrauschen und durch Stille.
Vogelstimmen laden das menschliche Gehirn positiv auf.

5. Musik und Gesang stabilisieren die emotionale Verfassung und können Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit steigern.

6. Beten, Stille und Schweigen, Meditation oder auch Engagement für andere sind allesamt Möglichkeiten, den Kontakt zum eigenen inneren Selbst zu stärken.
Welche der genannten Ressourcen Wirkungen in uns auslösen und unsere Seele stärken, ist von Mensch zu Mensch verschieden.
Wichtig ist herauszufinden, welche der Möglichkeiten wir auf welche Weise am leichtesten in unseren Alltag integrieren können.
Regelmäßigkeit und Wiederholung helfen uns dabei.

Wir sollten uns mit dem, was wir auswählen, wohlfühlen und gerne auch mal Neues probieren. Wir sind auf dem richtigen Weg, wenn wir uns innerlich berührt, bewegt und bereichert fühlen.

KONTAKT:

Silke Dahl
Verhaltenstherapie/
Psychoonkologie
Marien-Hospital Wesel
Tel.: 0281 104-61281
Silke.Dahl@prohomine.de

Nahrungsergänzungsmittel

& WECHSELWIRKUNG BESTIMMTER LEBENSMITTEL

Viele KrebspatientInnen stellen die Frage, ob die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) während einer Krebstherapie sinnvoll ist.

DIE ANTWORT LAUTET: **ES GIBT KEINE ALLGEMEINE EMPFEHLUNG, ABER EINIGES IST ZU BEACHTEN.**

Nahrungsergänzungsmittel können die Wirksamkeit bestimmter Arzneimittel oder Chemotherapien beeinflussen. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente in konzentrierter Form und werden in Tablettenform, als Kapseln oder Brausepulver angeboten. Auf dem Etikett müssen Menge, Dosierung und die maximale tägliche Dosis deklariert sein. Wechselwirkung mit Arzneimitteln müssen nicht deklariert werden. Nahrungsergänzungsmittel sind nicht mit Arzneimitteln gleichgestellt.

Die Fachgesellschaften raten eher von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab. Studien zeigen, dass die Ergebnisse bei ungezielter Einnahme schlechter sind als beim Verzicht auf Nahrungsergänzungsmittel.

Eigentlich benötigen wir keine Nahrungsergänzungsmittel, denn eine ausgewogene und vielseitige Ernährung enthält alle Mikronährstoffe, die unser Körper für die Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit braucht.

Besteht tatsächlich eine Unterversorgung, werden gezielte NEM-Präparate durch den Arzt empfohlen.

Folgende Lebensmittel und Extrakte sind während einer Chemotherapie oder antihormonellen Therapie nicht geeignet:

- Baldriantee – Beruhigungstee – grüner Tee
- Grapefruit, Pomelo, Pampelmuse
- Granatapfelsaft
- Hochdosierte Pflanzenextrakte, z. B. Sojaextrakt, Sojaprodukte als Lebensmittel können verzehrt werden (maximal zwei Portionen täglich)
- Johanniskraut
- Aprikosenkerne und Bittermandel (auch Vitamin 17 genannt) enthalten Blausäure und werden als gefährlich eingestuft.

LASS NAHRUNG DEINE MEDIZIN SEIN

Rezepte

Gute Gesundheit wünscht Diätassistentin

INGVELDE LÖLL

Schnelle Energiekugeln

Gibt dir Energie!

Zutaten:
1 Beutel Studentenfutter
Kakaopulver
Zimt

Zubereitung:
Das Studentenfutter klein hacken und zu Kugeln formen. Kakao mit Zimt mischen und die Kugeln darin wälzen.

Rote-Bete-Carpaccio

Leckere Vorspeise

Zutaten für 4 Personen:
500 g gekochte Rote Bete
2 Handvoll Feldsalat
50 g Walnüsse
Balsamico-Creme
Walnussöl oder Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Rote Bete in Scheiben schneiden und auf einem Teller kreisförmig platzieren.
Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern und mittig auf der Roten Bete anrichten. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Creme würzen.
Die Walnüsse kleinhacken und auf den Salat streuen.

Herzhaft süßer Wrap

schnell & gesund

Zutaten für 4 Personen:
Vollkorn-Wrap
Putenbrustwurst
Blattsalat
Möhren
Apfel
Zitronensaft
Lauchzwiebel
Pinienkerne oder andere Nüsse
Kräuter Frischkäse

Zubereitung:
Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Möhren und Äpfel grob raspeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebel in kleine Ringe schneiden und die Nüsse kleinhacken. Den Vollkorn-Wrap in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten leicht erwärmen, mit Frischkäse bestreichen. Den Salat, die Putenbrustwurst, die geraspelte Möhre und den geriebenen Apfel sowie die Lauchzwiebel gleichmäßig darauf verteilen. Zum Schluss die gehackten Nüsse darüberstreuen.
Den Wrap aufrollen und genießen.

Power-Drink

Viel Power für den Tag!

Zutaten pro Glas:
150 ml Karottensaft
100 ml Apfelsaft
10 g Ingwer
1 TL Leinöl

Zubereitung:
Die Säfte mischen. Den geriebenen Ingwer mit dem Leinöl in den Saft geben und umrühren.

Tipps bei Wechseljahresbeschwerden

– auch unter einer antihormonellen endokrinen Therapie

KONTAKT:

Andrea Straßburg
Wechseljahresberaterin

Tel.: 0281 104-2304

➢ Weitere Tipps finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Um dem „persönlichen Sommer" zu begegnen, können diverse Dinge hilfreich sein. Hier gilt es auszuprobieren, was Ihnen persönlich guttut…

Was tun bei Hitzewallungen:

» Tragen Sie zweckmäßige Kleidung, die Sie schichtweise an- und ausziehen können, je nach Hitze bzw. Kühlungsbedarf. Sie sollte aus atmungsaktivem, schnell trocknendem Material bestehen sowie luft- und schweißdurchlässig sein.

» Ein einfacher Fächer ist ein sehr effektives Hilfsmittel, um sich zu erfrischen und herunterzukühlen. Der Fächer ist klein zusammenfaltbar und passt in jede Tasche. Sie sollten mehrere dieser kleinen Helfer griffbereit haben: im Auto, in der Handtasche, am Schreibtisch oder am Arbeitsplatz.

» Ein selbst hergestelltes Erfrischungsspray aus der Aromatherapie ist ebenfalls zu empfehlen: 100 ml Wodka mit 15 bis 20 Tropfen eines Aromaöls Ihrer Wahl mischen und als Raumspray benutzen.

» Gestalten Sie für die Nacht ihr eigenes „Schlaf-Nest" und richten Sie es sich gemütlich und trotzdem minimalistisch ein. Lüften Sie Ihren Schlafraum und achten Sie auf eine gute Schlafraumtemperatur, die zwischen 15° und 18° Grad liegen sollte. Das Fenster darf, wenn Sie es mögen, gerne die ganze Nacht geöffnet bleiben. (den Mückenschutz nicht vergessen)

» Legen Sie sich auch Decken aus natürlichen Materialien in unterschiedlicher Stärke bereit. Je nach Wärmegefühl greifen Sie sich die entsprechende Decke.

Was tun bei Schweißausbrüchen:

Zunächst ist es heiß, dann kommt der Schweiß und meistens danach das Frösteln.

» Abhilfe schafft das Tragen von zweckmäßiger Kleidung im Zwiebellook (mehrere Schichten). Entsprechend der gerade empfundenen Temperatur ziehen Sie sich einfach aus oder an.

» Funktionswäsche aus einem High-Tech-Material leitet den Schweiß schneller vom Körper weg und sorgt für ein trockenes Hautgefühl. Wichtig ist hier, dass sowohl das Unterhemd als auch das darüberliegende Shirt aus einem High-Tech-Material bestehen, damit die Luftzirkulation gewährleistet ist.

» Baumwollwäsche ist sehr angenehm auf der Haut, nach einem Schweißausbruch aber oft nass und schwer und fühlt sich kalt an. Wer Baumwollmaterial bevorzugt, sollte die feuchte Wäsche wechseln, damit es nicht zu Erkältungen kommt.

» Wäsche aus Merinowolle hat einen adstringierenden (zusammenziehenden) Effekt, ist ebenso wärmeausleitend wie schnelltrocknend. Die Anschaffung ist kostspieliger, lohnt sich aber, weil diese Wäsche das ganze Jahr getragen werden kann: im Sommer zum Kühlen, im Winter zum Wärmen.

» Den Schlaf vorzubereiten ist empfehlenswert, um nicht mitten in der Nacht loslaufen zu müssen, um benötigte Utensilien zu suchen. Legen Sie sich vor dem Zubettgehen Wechselkleidung parat und z.B. ein kleines Frottee-Handtuch. Vielleicht tut Ihnen der Fächer auch in dieser Situation gut.

» Unter der Brust ist das Schwitzen meistens sehr unangenehm, weil es auch zu einem unangenehmen Geruch kommen kann. Tragen Sie hier ganz einfaches Babypuder nach dem Duschen auf die trockene Haut auf. Es riecht gut und verhindert das Wundwerden.

Inwendig anzuwenden sind:

Traubensilberkerze
(Cimicifuga racemosa)
in Tablettenform

Diese Pflanze ist eines der bewährtesten Mittel gegen Schweißausbrüche und Wechseljahresbeschwerden, auch bei Frauen mit einem Hormonrezeptor – positivem Brustkrebs. Sie enthält keine Phytoöstrogene. Bitte fragen Sie vor der Einnahme Ihre/n Fachärztin oder Facharzt.

Pflanzenmedizin braucht in der Wirkung oftmals etwas länger, somit ist Geduld gefragt, um erste Wirkungen zu spüren.

Salbei-Tee / Salbei-Extrakt

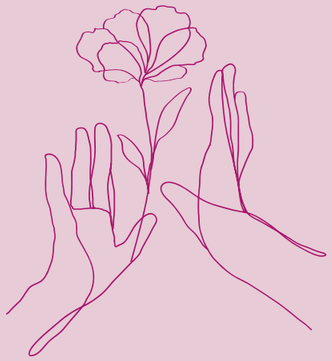
Dem Salbei werden antiseptische, antibiotische und antibakterielle Eigenschaften zugeschrieben. Er hemmt die Schweißdrüsentätigkeit durch adstringierende (zusammenziehende) Eigenschaften.

Nehmen Sie am besten eigene frische Salbeiblätter aus dem Garten (der ist sicherlich ohne Pestizide) und brühen Sie sich bis zu dreimal täglich eine Tasse Tee auf oder kaufen Sie ein fertig hergestelltes Präparat aus der Apotheke.

Regelmäßige Saunabesuche:

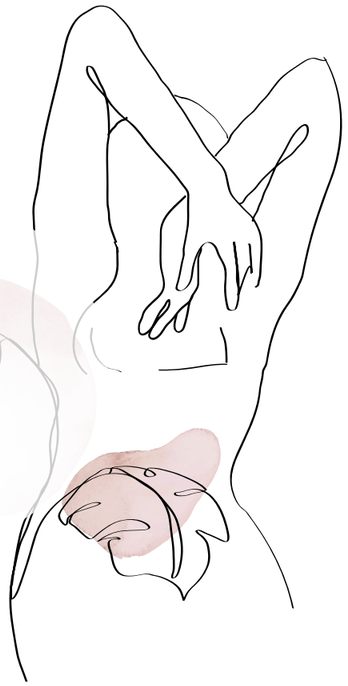
Dies hört sich vielleicht zunächst etwas kontraproduktiv an, aber: Saunagänge stärken das Immunsystem und das Körpergefühl. Sie trainieren unser Venensystem und sind gut für Herz und Seele. Es gibt in jeder Sauna spezielle Damentage, wenn Sie sich nicht in die gemischte Sauna begeben möchten.

Wichtig ist, dass sie keinen aktuellen Infekt haben und sich bzgl. der richtigen Temperatur langsam an das Saunieren herantasten. Machen Sie zwischen den Saunagängen kleine Pausen. Sollten Sie merken, dass es Ihnen nicht gut bekommt, brechen sie das Saunieren ab.



Gelenkschmerzen:

Der Östrogenmangel macht sich auch in Bezug auf Feuchtigkeit und Gleitfähigkeit in den Gelenken unseres Körpers bemerkbar. Aus diesem Grund spürt Frau vor allem morgens eine gewisse Anlaufschwierigkeit sowie Morgensteifigkeit.



Helfen kann:

» Machen Sie schon morgens vor dem Aufstehen leichte Dehnungs- und Mobilisationsübungen unter der noch warmen Zudecke: Ziehen Sie die Zehenspitzen an und strecken diese wieder, kreisen Sie mit den Fußgelenken und den Handgelenken, dehnen Sie Ihren Körper, indem Sie sich ausgiebig und genüsslich recken und strecken.

» Fahren Sie mit den in die Luft gestreckten Beinen „Fahrrad". **TIPP:** Wenn Sie ein kleines festes Kissen unter den Po legen, fährt es sich leichter.

» **Bewegen, bewegen, bewegen!** Bei körperlicher Aktivität, egal welche Art Sie bevorzugen, werden die Knorpel und Gelenke gut versorgt.

» Halten Sie Ihr Gewicht oder versuchen Sie es etwas zu reduzieren.

Herzkissengruppe

„Von meiner Hand für dein Herz“

Sie sehen nicht nur schön aus und fühlen sich gut an, sondern sind auch zweckmäßig: Mit herzförmigen Kissen beschenkt das Brustzentrum Wesel am Marien-Hospital alle Brustkrebspatientinnen als dauerhafte Aktion unter dem Motto: „Von meiner Hand für dein Herz“. Die Kissen helfen, den Brustschmerz nach einer Operation zu lindern. Sie haben deshalb längere „Ohren“ und lassen sich bequem in die Achselhöhle schieben. Außerdem unterstützen sie bei den ersten Versuchen, nach einer Brustkrebsoperation auf der Seite zu schlafen, und sie können zum Abpolstern des Sicherheitsgurtes eingesetzt werden.

Darüber hinaus fertigen die Frauen der Herzkissengruppe besondere Umhängetaschen aus Baumwolle an, mit denen operierte Brustkrebs-Patientinnen ihre Redon-Drainagen zum Auffangen von Wundflüssigkeit transportieren können.

Auch über das Brustzentrum hinaus sind die Frauen ehrenamtlich tätig. Sie fertigen Nestdecken für an Demenz erkrankte Menschen, verschenken kleine Kissen an Kinder der Kinderklinik, die einer Aufmunterung bedürfen, und sie nähen Port-Kissen zur Abpolsterung von Port-Anlagen (besondere Zugänge für Patienten, die eine Chemotherapie benötigen).

Alle Frauen der Herzkissengruppe sind ehrenamtlich tätig und freuen sich deshalb über Baumwoll-Stoffreste, Jerseystoffe, Nähgarn und Füllmaterialien.

Kontakt:
Lisa Quick
Tel.: 0281 104-61262
E-Mail: lisa.quick@prohomine.de

Ausserdem benötigt die Herzkissengruppe Spenden, um benötigte Materialien zu kaufen.

SPENDENKONTO:

Marien-Hospital gGmbH
DE45 4006 0265 0003 0218 04
Darlehnskasse Münster

Verwendungszweck: 592000/95310 „Herzkissengruppe“

Unter Angabe der Adresse stellt die Marien-Hospital gGmbH eine Spendenquittung aus.

NEUES ANGEBOT IM BRUSTZENTRUM AM MARIEN-HOSPITAL WESEL

Alle Frauen des Brustzentrums, die eine Chemotherapie benötigen und unter Haarausfall leiden, bekommen seit Neuestem eine selbstgenähte Mütze oder Kappe geschenkt.

Möglich macht dies eine ehemalige, kreative Patientin des Brustzentrums, die zusammen mit der Breast Care Nurse Lisa Quick die Idee dazu hatte und die Kopfbedeckungen selbst anfertigt. Sie sagt: „Wenn man eine Brustkrebsdiagnose erhält und eine Chemotherapie benötigt, braucht man Hoffnung und Fröhlichkeit. Deshalb verwende ich für die Kopfbedeckungen Stoffe in fröhlichen Farben und Mustern. Ich freue mich, wenn ich mit meinen kreativen Ideen betroffene Frauen in haarlosen Zeiten zum Lachen oder Schmunzeln bringen kann.“

Entstanden sind neben den Shopping-Caps und Beanies auch Schirmmützen, Kochmützen sowie 20er-Jahre-Modelle und Turbane aus Baumwollstoff.

Benötigt werden für die Aktion Stoffspenden (Jersey- oder Baumwoll-Stoffe) oder Geldspenden, um die benötigten Materialien zu kaufen.

SPENDENKONTO:

Marien-Hospital gGmbH
DE45 4006 0265 0003 0218 04
Darlehnskasse Münster

Verwendungszweck: 592000/95310 „Herzkissengruppe“

Unter Angabe der Adresse stellt die Marien-Hospital gGmbH eine Spendenquittung aus.

Mützen oder Kappen selber nähen, hier geht's zur Anleitung.

DAS WAR Radeln gegen Brustkrebs:

AKTION VOM BRUSTZENTRUM AM MARIEN-HOSPITAL BRINGT DIE VORSORGE AUF TOUREN

Unter dem Motto: „Aktiv gegen Krebs“ fand im September 2023 das fünfte „Radeln gegen Brustkrebs“ statt, ausgerichtet vom Brustzentrum am Marien-Hospital. Bei schönem Herbstwetter beteiligten sich gut 50 Menschen unterschiedlichen Alters an der Aktion, die von Akbar Ferdosi, Chefarzt der Senologie am Marien-Hospital, ins Leben gerufen wurde. Ziel der Aktion ist es, auf die Vorsorge für Brustkrebs aufmerksam zu machen.

Wesel – Xanten – Fitnessstudio

Die Tour startete nach Gruppenfoto, Streckenbesprechung, Versorgung mit pinken Warnwesten und Verpflegungsrucksäcken in Wesel. Ziel war die Römerstadt Xanten. Auch ein Vierbeiner, zwei Teilnehmer mit E-Rollern und ein Kleinkind machten sich auf den Weg, der mit der Fähre über den Rhein nach Bislich und weiter nach Xanten führte. Die Radtour endete bei einem gemütlichen Kaffeetrinken und Austausch im Fitnessstudio clever fit in Wesel.

Dessen Leiter Burcin Sehrin war ebenfalls mit von der Partie. Ihm gefiel vor allem, dass an der gemütlichen Fahrradtour Menschen jeglichen Alters auch aus der weiteren Umgebung wie Dinslaken und Moers teilnehmen und er immer wieder neue Leute kennenlernt. „Inzwischen habe ich meine gesamte Familie infiziert. Neben meiner Frau, Schwester, Mutter und Schwiegermutter nahm dieses Mal auch mein zweijähriger Neffe teil“, berichtete er. Er genießt das gesellige Beisammensein zum Abschluss mit leckerem Essen und Getränken. „Es war ein schönes Bild, die große vielfältige Gruppe in pinken Warnwesten zu sehen, die auf Brustkrebs aufmerksam machen sollen“, so Burcin Sehrin.

Viele nette Menschen

Von Anfang an dabei ist Palliativmedizinerin Heike Dziwisch, die 2014 selbst an Brustkrebs erkrankte. „Ich mache mit, weil Bewegung, Ernährung und ein liebevoller, achtsamer Umgang mit sich selbst besonders wichtig sind nach einer Brustkrebserkrankung und ein Rezidiv verhindern können“, sagte sie. Zum dritten Mal an der Radtour beteiligte sich Konny Geißler, die 2020 an Brustkrebs erkrankte. Ihr Fazit: „Es war wie immer eine super Sache: perfektes Wetter zum Radeln, nette Menschen zum Austausch und interessante Naturerlebnisse wie zum Beispiel die Entdeckung einer Büffelherde unterwegs. Ich bin beim nächsten Mal sicher wieder dabei.“

Chefarzt Akbar Ferdosi genoss vor allen Dingen die Gespräche mit seinen ehemaligen Patientinnen: „Die Erkrankung ist oft lange her, aber man kennt sich noch.“

Nächste Termine im April und September 2024

Die Verbundenheit mit seinen Patientinnen ist dem Chefarzt wichtig – nicht nur während einer laufenden Therapie, sondern besonders auch für die Zeit danach. „Viele Frauen fallen nach Ende der Behandlung in ein seelisches Tief. Dann wollen wir für sie da sein und sie mit unseren Angeboten unterstützen.“ Dazu gehören neben einem Selbstfürsorgetraining, psychoonkologischen Gesprächen, einem Nachsorge-Café und vielen sportlichen Aktivitäten in Kooperation mit dem Fitnesscenter clever fit auch zweimal im Jahr das „Radeln regen Brustkrebs“. Die nächsten Termine stehen schon fest: Sonntag, 21. April 2024, und Sonntag, 8. September 2024. Start ist jeweils um 10 Uhr am Marien-Hospital.

INFORMATIONEN VOM SENOLOGIE-KONGRESS MÜNCHEN

Einmal jährlich findet in wechselnden Großstädten Deutschlands der Senologie-Kongress statt. Ärzte und onkologische Beraterinnen des Brustzentrums am Marien-Hospital nehmen regelmäßig daran teil und haben Ihnen einen bunten Strauß an Informationen mitgebracht.

Bestrahlung:

Dauerte eine Strahlentherapie nach einer Brustkrebserkrankung vor einigen Jahren noch sechs Wochen oder länger, kann heute den meisten Patientinnen eine hypofraktionierte – verkürzte – Bestrahlung von drei bis vier Wochen angeboten werden. Zurzeit wird in Studien erforscht, ob eine weitere Verkürzung auf eine einwöchige Strahlentherapie möglich ist. Die Dosis der Einzelbestrahlungen wird in diesem Fall erhöht. Belastbare Studienergebnisse werden noch einige Jahre auf sich warten lassen.

Endokrine Therapie:

In einer randomisierten klinischen Studie war Exemestan (antihormonelle Tablettentherapie) in einer Dosierung von 25 mg, die dreimal wöchentlich verabreicht wurde, in Bezug auf die Senkung des Serum-Östradiols nicht schlechter als die einmal tägliche Dosierung. Dieses neue Schema sollte bei Frauen, die die tägliche Dosis der adjuvanten Behandlung nicht vertragen, weiter untersucht werden. Patientinnen sollten unter Tamoxifen oder Aromatasehemmern eine gute Mund- und Zahnhygiene durchführen. Bei längerer Einnahme droht sonst Zahnverlust.

Kinderwunsch:

Bei dringendem Kinderwunsch kann die endokrine Tamoxifen-Therapie für zwei Jahre unterbrochen werden, wenn sich die Tablettentherapie vorher mindestens über einen Zeitraum von 18 Monaten erstreckt hat. Dies ist allerdings keine Option bei fortgeschrittenem Brustkrebs mit befallenen Lymphknoten. Nach dem Absetzen von Tamoxifen ist eine Verhütung für mindestens drei weitere Monate notwendig, da die endokrine Therapie toxisch für ein Embryo ist.

Rehabilitation:

Viele Rehakliniken haben besondere Angebote. Die Rehaklinik Bad Oexen bei Bad Oeynhausen ist z.B. spezialisiert auf eine Reha für junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 32 Jahren. Weiterhin bietet die Klinik Mutter/Vater- und Kindkuren an. Daran können Kinder im Alter von unter einem bis zwölf Jahren teilnehmen. Zusätzlich gibt es spezielle Angebote für Frauen zwischen 33 und 50 Jahren.

Weitere Informationen unter:
https://badoexen.de

Knochenschutz:

Eine von fünf Frauen erleidet eine Knochenfraktur wegen Osteoporose. Unter einer antihormonellen Therapie ist das Frakturrisiko erhöht. Um das Bruchrisiko zu verringern, helfen Sport und Bewegung, ein normaler BMI (also Normalgewicht) und ein guter Vitamin D-Spiegel.

Bei Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind oder waren, sollten die Vitamin D-Speicher immer gut gefüllt sein. Bei einem Spiegel von ca. 60 Nanomol pro Liter Serum ist das Mortalitätsrisiko (Sterberisiko) und/oder Rezidivrisko um die Hälfte gesenkt.

CDK4/6-Inhibitoren:

CDK4/6-Inhibitoren sind Tablettentherapien, die bei Hormonrezeptor-positivem Brustkrebs in der Metastasierung und auch in der heilbaren Form einen immer größeren Stellenwert einnehmen. Frauen mit Brustkrebs, die ein hohes Rückfallrisiko haben durch z.B. den Befall von vier oder mehr Lymphnoten, den Befall von einem bis drei Lymphknoten plus einer Tumorgröße von über fünf Zentimetern oder einen schnellwachsendem Tumor (G3), empfiehlt die Tumorkonferenz in der Regel die Einnahme von Abemaciclib über zwei Jahre zusätzlich zur verordneten antihormonellen Therapie für fünf Jahre.

Mussten für die Verordnung des CDK4/6-Inhibitors Abemaciclib im letzten Jahr noch Einzelfallanträge bei den Krankenkassen gestellt werden, erfolgt die Verordnung nach den oben genannten Kriterien inzwischen regelhaft.

Olaparib:

Für Patientinnen mit einem keimbahnmutierten Brustkrebs (genetisch vererbbarer Brustkrebs mit BRCA 1- oder BRCA 2-Mutation), die HER2/neu negativ sind, gibt es eine neue Behandlungsoption. Olaparib ist eine Tablettentherapie, die als Einzeltherapie oder zusätzlich zu einer antihormonellen Behandlung verschrieben wird. Dies gilt für Patientinnen, die vor oder nach ihrer Operation eine Chemotherapie erhalten haben, an einem frühen Brustkrebs erkrankt sind und bei denen ein hohes Rückfallrisiko besteht. Das Präparat ist ein sogenannter PARB-Hemmer und wird für die Dauer eines Jahres durch Onkologen verschrieben.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserem jährlichen Brustkrebsinformationstag (29. September 2024 im Marien-Hospital Wesel) und bei unserem Nachsorge-Café, dem mamma-café.

https://prohomine.de/marien-hospital-wesel/kliniken-fachbereiche/senologie-aesthetische-chirurgie-brustgesundheit-brustzentrum-wesel-zertifiziert/

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern

FRAGE PATIENT/IN:

Bei mir ist eine Krebserkrankung festgestellt worden. Jetzt habe ich selber viele Fragen und Sorgen und möchte andererseits auch mit meinen Kindern darüber sprechen. Kann mir jemand dabei helfen? Ich finde selbst keine Worte und weiß nicht, wie ich es erklären soll.

Antwort SPZ-Sprechstunde Familienkreis:

Ansprechpartnerin im Marien-Hospital Wesel ist Silke Dahl. Sie berät Patienten und Patientinnen mit einer Krebserkrankung psychoonkologisch und vermittelt Eltern den Kontakt zum Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ) des Marien-Hospitals. Hier wurde die Spezialsprechstunde Familienkreis für Familien mit einem schwer erkrankten Elternteil eingerichtet. Die Sprechstunde bietet ein Beratungs-, Unterstützungs- und Begleitangebot an.

Wie kommt der Kontakt zustande und wie sieht die Unterstützung konkret aus?

Mit Ihrem Einverständnis leitet Frau Dahl die entsprechenden Kontaktdaten an uns weiter. Wir rufen Sie an, und bei einem stationären Aufenthalt im Marien-Hospital können wir Sie auf Wunsch dort besuchen. Meist kommen die Eltern zunächst ohne ihre Kinder und wir sprechen über die aktuelle Situation, Fragen, Wünsche und unser Angebot. Wir benötigen vom Kinderarzt Ihres Kindes eine Überweisung zum SPZ für das jeweils aktuelle Quartal. Wir versuchen, möglichst zeitnah Kontakt zu Ihnen aufzunehmen, damit es möglichst innerhalb der nächsten 14 Tage einen ersten Termin gibt.

Wer sind meine Ansprechpartnerinnen?

Unser Team aus der Sprechstunde Familienkreis besteht aus Andrea Amberge, Diplom-Heilpädagogin und Trauerbegleiterin, und Dorothee Artmann, Diplom-Psychologin und systemische Familientherapeutin. Gespräche finden mit beiden oder einzeln statt, dies können wir im Vorfeld mit Ihnen absprechen. Zunächst einmal soll es darum gehen, welche Art die Unterstützung Sie aktuell benötigen.

Welche Arten von Unterstützung werden normalerweise angefragt?

Häufig wird gefragt, wie man Kindern die Krankheit altersentsprechend erklären kann. Was passiert bei der Krankheit? Wie wird es Mama oder Papa gehen, wenn die Behandlungen, z.B. Bestrahlung oder Chemotherapie, durchgeführt werden? Wie geht es dann weiter? Werden Mama oder Papa wieder gesund? Wir unterstützen bei der altersgerechten Beantwortung dieser Fragen, helfen die richtigen Worte zu finden.

Auch wird oft eine Ansprechperson für die Kinder gewünscht; jemand, der nicht zur Familie gehört, also selber nicht von der Situation betroffen ist, dem die Kinder alle Fragen stellen und dem sie ihre Sorgen, Ängste und manchmal auch ihren Ärger mitteilen können. Wir können mit den Kindern erarbeiten, welche Bedürfnisse sie haben, was sie den Eltern sagen wollen usw.

Ich habe Angst, dass ich sehr emotional werde, wenn ich den Kindern von meiner Krankheit berichte. Ich möchte eigentlich meinen Kindern keine unnötige Angst machen oder sie zu sehr belasten. Wie gehe ich damit um?

Wir überlegen mit Ihnen gemeinsam, wie eine geeignete Situation aussehen könnte und welche Inhalte man den Kindern vermitteln kann. Die Emotionen gehören einfach dazu. Wir werden Sie auch im Hinblick auf den emotionalen Umgang in der Situation beraten. Wenn es gewünscht ist, kann ein Teil unseres Teams dabei sein, wenn die Information an die Kinder übermittelt wird.

Kann auch meine Partnerin oder mein Partner von Ihnen beraten werden?

Das ist möglich, vor allem in Hinblick auf die Familiensituation.

Bei mir kommt hinzu, dass ich außer der Krebserkrankung noch eine psychische Erkrankung habe. Das verunsichert mich zusätzlich.

Wenn Sie möchten, ist auch eine Vermittlung zur Kinder- und Jugendpsychiatrie am Marien-Hospital möglich. Dort verfügt man über langjährige Erfahrung, um psychisch erkrankte Eltern im Umgang mit ihren Kindern in belastenden Situationen zu unterstützen.

KONTAKT:

Dorothee Artmann
Diplom-Psychologin
Systemische Familientherapeutin
Sozialpädiatrisches Zentrum im

Marien-Hospital Wesel
Breslauer Str. 20
46483 Wesel

Telefon: 0281 104-1674
Telefax: 0281 104-1678
E-Mail:
Dorothee.Artmann@prohomine.de

Telefonsprechstunde
täglich außer dienstags
von 14:00 -15:00 Uhr

Sekretariat:
Tel.: 0281 104-1670

Erreichbarkeit des Sekretariats:
Montag bis Freitag:
08:30 - 10:30 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag:
14:00 - 15:00 Uhr

Krebs BERATUNG Niederrhein e.V.

Wir sind für Sie da!

(Foto, von links nach rechts)

Anke van den Bosch
Dipl.-Sozialpädagogin,
Traumatherapeutin und
Psychoonkologin

Kerstin Zimmer-Derks
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Psychoonkologin,
Familientherapeutin,
Fachkraft für Palliative Care
und fachliche Leiterin der
Beratungsstelle

Martina Hanßen
Assistenzkraft der
Krebsberatungsstelle in Moers
und erste Ansprechpartnerin

Katharina Klaffki
Psychologin M.Sc.,
Psychoonkologin und
Familientherapeutin i. A.

Diagnose Krebs

Darauf ist niemand vorbereitet. Plötzlich ist alles anders. Das „normale" Leben läuft weiter und doch steht man selbst außerhalb. Alles, was gestern noch wichtig war, tritt heute in den Hintergrund. Untersuchungen sowie Arzt- und Klinikbesuche bestimmen auf einmal den Tagesablauf. Entscheidungen müssen gefällt werden.

Viele Fragen

tauchen auf: Wo lasse ich mich behandeln? Welcher Behandlung stimme ich zu? Wer kann meine Aufgaben in der Familie übernehmen? Wie sage ich es meinen Kindern? Wer unterstützt mich? Wo bekomme ich sachgerechte Informationen? Welche Folgen werden die Erkrankung und Behandlung für mich und mein Leben haben? Und was kommt danach?

Im Diagnoseschock

und mit den einhergehenden Gefühlen kann es schwerfallen, einen klaren Kopf zu bewahren. Selbst Menschen, denen es gelungen ist, diese Zeit mit Hilfe von guter medizinischer Versorgung und der Unterstützung nahestehender Menschen gut zu bewältigen, brauchen manchmal danach eine Zeit der Neuorientierung.

Die Krebsberatung Niederrhein

ist in diesen Zeiten für Sie da. Als psychosoziale Beratungsstelle bietet sie im Rahmen der Sozialberatung Orientierung im Gesundheitswesen und medizinische Basisinformationen. Wir beraten bei beruflichen und finanziellen Fragen, bei Fragen zur medizinischen Rehabilitation und beruflichen Wiedereingliederung und unterstützen Sie bei Antragstellungen.

Gleichzeitig unterstützen

wir Sie durch psychoonkologische Begleitung bei der Auseinandersetzung mit der Diagnose, bei der Krankheitsbewältigung und in akuten Krisensituationen sowie rund um Probleme und Konflikte innerhalb von Partnerschaft, Familie und Beruf.

Ein besonderes Angebot

ist unsere Sprechstunde für Familien. Wenn ein Elternteil erkrankt, brauchen Kinder und Jugendliche Zuspruch und Hilfe. Die Familiensprechstunde soll die Elternkompetenz fördern und Kinder stärken, um in dieser herausfordernden Zeit gemeinsam zu bestehen.

Neben dem persönlichen Gespräch

für Betroffene und Zugehörige bieten wir auch Telefon- und Videoberatung an.

KONTAKT:

Auch für unsere Außensprechstunden in Dinslaken, Kevelaer und Wesel:

Krebsberatung Niederrhein

Tel.: 02841 656 20 50

kontakt@krebsberatung-niederrhein.de
www.krebsberatung-niederrhein.de

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel

Die meisten von uns kennen sie – diese Momente, in denen das Leben plötzlich einbricht aufgrund einer schockierenden Todesnachricht, einer ärztlichen Diagnose, der drängenden Anfragen einer Freundschaft oder Partnerschaft, der Erkenntnis, dass man versagt hat – Momente, die uns „wie ein Blitz aus heiterem Himmel" treffen und uns erstarren lassen. Da bleibt die Zeit stehen, da wird einem der Boden unter den Füssen weggezogen. Alles scheint zusammengebrochen, alle Sicherheit zerbrochen.

Da hilft es nicht wirklich, positiv zu denken oder Kerzen anzuzünden. Da hilft kein Alkohol, keine Fernbedienung des Fernsehapparates...

Es gibt diese schweren, dunklen Momente in unserem Leben, Zeiten, in denen wir an unsere Grenzen stoßen. Es gibt diese Momente der Starre, der Dunkelheit, der Bodenlosigkeit, der Einsamkeit, der Angst. Diese kann uns niemand nehmen, auch Gott nicht. Wer sich auf das Leben einlässt, kommt nicht um diese Erfahrungen herum.

Was hilft? Lebendig sein! Lebendig sein will heißen, dem Leben mutig begegnen mit seinen Höhen und Tiefen. Lebendig sein, heißt sensibel sein: sich selbst spüren und andere wahrnehmen, wach sein für eigene Bedürfnisse und die der anderen. Das ist nicht immer einfach, denn es bedeutet auch, die Spannungen auszuhalten, die nicht aufzulösen sind.

Darum bedeutet lebendig sein nicht unbedingt, immer glücklich zu sein. Lebendig sein kann auch weh tun, denn es gibt beides in meinem Leben: diese dunklen Momente, aber auch die hellen, heiteren – das eine und das andere. Wir sind ausgespannt zwischen Leben und Tod, zwischen Himmel und Erde.

Katharina Mikolaszek

Katharina Mikolaszek
Pastoralreferentin in der katholischen Seelsorge am Marien-Hospital und in den Weseler Senioreneinrichtungen der pro homine

PERÜCKENSTUDIO ABRAMI – EIN MOBILES ANGEBOT

Das mobile Perückenstudio Abrami hat es sich zur Aufgabe gemacht, gemeinsam mit ihren Kunden die bestmögliche Lösung für haarlose oder haarreduzierte Zeiten nach oder während einer medizinischen Behandlung wie zum Beispiel einer Chemotherapie zu finden

Die Mitarbeiterinnen legen Wert auf eine einfühlsame Beratung ohne Zeitdruck und besuchen deshalb betroffene Frauen in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung oder auf Wunsch auch im Krankenhaus. Alle verwendeten Produkte sind hochwertig und werden auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt und angepasst. Priorität haben Tragekomfort und Hautverträglichkeit: Eine Perücke sollte natürlich wirken und modisch aussehen.

Das Perückenstudio ist vom Verband der Krankenkassen vdek zugelassen und rechnet mit allen Krankenkassen ab.

KONTAKT:

Antonia Abrami

Tel.: 0170 803 40 48
(gerne auch über WhatsApp)

Fax: 02802 5831
E-Mail: abrami@t-online.de

Büroanschrift:
Mittelweg 27, 46519 Alpen

Über 30 Jahre Erfahrung mit:

- *Perücken*
- *Haarersatz*
- *Haarergänzung*
- *Haarintegration*
- *Hair-Weaving*

KURZ UND KNAPP: *Termine*

Selbstfürsorge ist ein zentrales Kriterium seelischer Gesundheit

Eine Brustkrebserkrankung stellt im Leben von Frauen einen tiefen Einschnitt dar. Zukunftspläne müssen verworfen oder an die neue Situation angepasst werden, die eigene Gesundheit und medizinische Behandlungen rücken in den Mittelpunkt. Viele Frauen fühlen sich in dieser Zeit fremdbestimmt und der neuen, unbekannten Situation ausgeliefert. Sie wollen wir mit unserem Selbstfürsorgetraining unterstützen.

Das Training findet einmal wöchentlich donnerstags von 10:00 - 12:30/13:00 Uhr im Haus der Gesundheit am Marien-Hospital statt. Kombiniert werden sportliche Aktivitäten, Entspannungsverfahren und spezielle Informationen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: Telefon 0281 104-61262

Aktiv gegen Krebs

In Zusammenarbeit mit dem Fitness-Studio clever fit bietet das Brustzentrum am Marien-Hospital für Frauen, die an Brust- oder Unterleibskrebs erkrankt sind, ein spezielles Ganzkörpertraining an. Jeweils dienstags von 10:30 - 11:30 Uhr und freitags von 11:00 - 12:00 Uhr findet das Training in den Räumen von clever fit, Schepersweg 73 in Wesel, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einen Gutschein für 4 x kostenloses Training erhalten Sie in der senologischen Ambulanz des Brustzentrums.

Telefon 0281 104-1550

Radeln gegen Brustkrebs

Unter dem Motto „Aktiv gegen Krebs“ fand am 17.09.2023 die Aktion „Radeln gegen Brustkrebs“ statt. Die nächsten Termine sind Sonntag, 21.04.2024, und Sonntag, 08.09.2024. Los geht es um 10:00 Uhr ab dem Vorplatz des Marien-Hospitals mit der Verteilung von pinken Warnwesten und einem Versorgungsrucksack. Nach etwa 25-30 km endet die Radtour mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken im Fitness-Studio clever fit. Die Tour ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet ausreichend Pausen.

Anmeldung und Rückfragen:
Telefon 0281 104-1550 oder 0281 104-61262

mamma-café

Unser mamma-café ist ein Brustkrebsforum für Betroffene, Angehörige und Interessierte. In mehrwöchigem Rhythmus halten Expertinnen und Experten Vorträge zu ausgewählten Themen. Anschließend haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das mamma-café findet im Konferenzraum in der zweiten Etage im Haus der Gesundheit statt. Eine Programmübersicht finden Sie auf unserer Klinikseite, scannen Sie dazu den QR-Code ein oder Sie erhalten den Flyer über unser Sekretariat.

Telefon 0281 104-61262 oder 0281 104-1550

Männerstammtisch für Partner von Frauen mit Brustkrebs

Männern, deren Partnerin an Brustkrebs erkrankt ist, bieten wir vierteljährlich eine Gesprächsrunde an. In dieser Runde können sie sich in Ruhe über Details der medizinischen Behandlungsmaßnahmen sowie über den Umgang mit den Ängsten ihrer Frauen austauschen. Gesprochen wird auch über eigene Betroffenheit und Wege, damit zurechtzukommen.

Der Männerstammtisch findet in der senologischen Ambulanz im Marien-Hospital statt. Termine für 2024 sind der 09.04.2024 und der 10.12.2024, jeweils von 19:00 - 21:00 Uhr.

Anmeldung: Telefon 0281 104-1550

TERMINE

06.12.2023
03.01.2024
07.02.2024
06.03.2024
03.04.2024
08.05.2024
05.06.2024
03.07.2024
07.08.2024
04.09.2024
02.10.2024
06.11.2024
04.12.2024

ANKÜNDIGUNG DES NÄCHSTEN BRUSTKREBSINFORMATIONSTAGES

Save the Date!

29 SEPT 2024

Am Sonntag, den 29.09.2024, findet unser nächster Patienteninformationstag statt.
Nähere Informationen finden Sie in der nächsten Ausgabe dieser Zeitschrift.

Telefon 0281 104-61262

Das Team vom Brustzentrum wünscht Ihnen ein gutes Jahr 2024!

Andrea Straßburg
Medizinische Fachangestellte

Nicole Kley-Steverding
Arzthelferin

Katharina Levc
Onkologische Fachkrankenschwester

Lisa Quick
Freigestellte Breast Care Nurse

Doctor-Medic (RO) Akbar Ferdosi
Chefarzt

Gloria Benzane-Frenkel
Oberärztin

Gülcan Ak
Oberärztin

Miriam Schwarz
Chefarztsekretärin

Klinik für Senologie & Ästhetische Chirurgie / Brustzentrum am Marien-Hosital Wesel
Lisa Quick, *freigestellte Breast Care Nurse*
Telefon: 0281 104-61262
E-Mail: Lisa.Quick@prohomine.de
Sekretariat:
Miriam Schwarz
Telefon: 0281 104-1550, Fax: 0281 104-1558
E-Mail: brustzentrum.mhw@prohomine.de

www.brustzentrum-wesel.de

Erreichbarkeit des Sekretariates:
Mo. - Fr.: 8:00 - 16:00 Uhr

Praxis für Onkologie & Hämatologie
Dr. med. Mathias Hoiczyk

Telefon: 0281 104-1910 / ab 9:00 Uhr
Telefax: 0281 104-1918
E-Mail: Onkologie.MVZ@prohomine.de

GEMEINSAM GEGEN KREBS
MITGLIED IM NZT. Niederrheinisches Zentrum für Tumorerkrankungen

Veranstaltungskalender 2024

JANUAR

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUAR

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MÄRZ

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APRIL

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAI

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNI

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULI

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PINKTOBER

OKTOBER

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DEZEMBER

So.	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

07.03. Tag der gesunden Ernährung, 08.03. Internationaler Frauentag, 07.04. Weltgesundheitstag, 28.05. Internationaler Aktionstag für Frauengesundheit,16.10. Breast Reconstruction Awareness Day, 03.11.Weltmännertag

AKTIV GEGEN KREBS
jeden Dienstag 10:30 - 11:30 Uhr
und jeden Freitag 11:00 - 12:00 Uhr
bei Clever Fit Wesel

RADTOUR MIT CLEVER FIT
Start: 10:00 Uhr
am Marien-Hospital Wesel

MAMMA-CAFÉ
16:30 - 18:00 Uhr
im Haus der Gesundheit

MÄNNERSTAMMTISCH
19:00 - 21:00 Uhr
in der Senologischen Ambulanz

PATIENTENINFORMATIONSTAG
Das Programm wird online
bekannt gegeben

WEITERE INFORMATIONEN
Bitte beachten Sie auch unsere
Selbstfürsorgekurse, individuellen
Fotoshootings und unsere Kunsttherapie.

WWW.PROHOMINE.DE

BRUSTGESUNDHEIT IST UNSER THEMA

GEMEINSAM GEGEN KREBS

MITGLIED IM NZT Niederrheinisches Zentrum für Tumorerkrankungen

FRAUEN IM ZENTRUM DER GESUNDHEIT am Marien-Hospital Wesel

Brustzentrum

www.brustzentrum-wesel.de
www.frauengesundheit-zentrum.de

- Operative Behandlungen
- Systemische Behandlungen
- Komplementäre Angebote
- Ästhetische Chirurgie
- „Offensive Brustgesundheit“ mit Angeboten zu Vorsorge, Früherkennung und Selbstfürsorgetraining
- Mitglied im NZT - Niederrheinisches Zentrum für Tumorerkrankungen
- Teil des Molekularen Tumorboards (MTB Niederrhein)
- Psychoonkologie
- Zweitmeinungssprechstunde

Marien Hospital Wesel
Eine Einrichtung der pro homine

Marien-Hospital Wesel
Pastor-Janßen-Str. 8-38
46483 Wesel
Tel.: 0281 104-0
www.marien-hospital-wesel.de