ABC Breast Care

Nah am Herzen

Ihr ABC Begleiter nach der Brustoperation

Selbstsicherheit und Selbstvertrauen zu spüren und zu genießen, wünscht sich jede Frau. Doch nach einer Brustoperation sieht vieles anders aus. Daher widmen wir von ABC Breast Care uns ausschließlich der Aufgabe, brustoperierten Frauen wieder ein aktives und selbstbewusstes Leben zu ermöglichen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen helfend beistehen und zeigen, wie es nach Ihrer Operation weitergeht. Sie erfahren hier alles von der Erstversorgung bis hin zu nützlichen Adressen, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können. Mit wertvollen Tipps von Therapeuten und den Erfahrungen anderer betroffener Frauen versuchen wir Ihnen zu vermitteln, dass Sie mit dieser neuen Lebenssituation nicht allein gelassen werden.

Uns geht es nicht darum, Sie mit der ABC Produktvielfalt an Spezial-Büstenhaltern, Ausgleichsschalen und Brustprothesen zu überhäufen, sondern wir möchten Ihnen vielmehr das sichere Gefühl geben, dass wir jetzt und in Zukunft die passende Lösung für Sie und Ihre persönlichen Bedürfnisse finden.

Falls Sie irgendwelche Fragen haben, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Seite.

Ihr ABC Breast Care Team

Inhaltsverzeichnis

ABC Breast Care

Vorwort von Kathrin Spielvogel 04
Wie soll ich das alles schaffen? - Imogen von Gillern, Psychoonkologin 05

Warum ABC Prothesen etwas Besonderes sind 08
ABC hilft von Anfang an 10
ABC Spezial-Büstenhalter „sicher, bequem, attraktiv“ 12
Lösungen nach brusterhaltenden Operationen 16
Vielfalt der ABC Brustprothesen 18

Informationen und Tipps zum Lymphödem - Christine Bernsen 26
Wie pflege ich mein ABC Produkt? 29

Von Frau zu Frau 30
Ihre Beraterin vom Sanitätsfachgeschäft 32
Leistungen der Krankenkassen 33
Hilfreiche Adressen 34

Vorwort von Kathrin Spielvogel

Liebe Damen,
wenn Sie diese Broschüre in den Händen halten, hat sich höchstwahrscheinlich einiges in Ihrem Leben von einem Moment auf den anderen geändert. Egal, an welcher Stelle Ihres Lebens Sie sich befinden, ob Sie ganz jung oder schon mit Kindern oder sogar Enkelkindern gesegnet sind. In diesem Moment sollte es nur um Sie selbst gehen, darum, was Sie jetzt benötigen, um den körperlichen und emotionalen Anforderungen gewachsen zu sein. Es gibt so viele verschiedene Wege, mit der Diagnose umzugehen wie es Frauen gibt, die von ihr betroffen sind.

Ich selbst musste vor Jahren eben diesen Weg für mich finden. Und ich darf Ihnen sagen, jeder Schritt, und fühlte er sich manchmal noch so schwer an, hat mich wieder zurück zum Leben gebracht. Ob Sie diesen Weg ganz leise oder ganz laut beschreiten, ob offensiv kämpfend oder still erduldend, ob mit Humor oder unter Tränen, ob verzweifelt oder hoffnungsvoll ...
Ihr eigener Weg wird der richtige für Sie selbst sein.
Hören Sie auf sich, schauen Sie, was an Unterstützung da ist, was davon Ihnen wirklich nützt und nehmen Sie diese in Anspruch. Ich durfte für ABC Breast Care einen Mutspruch für die Inspiration-Prothese entwickeln, die ich selber trage. Diesen möchte ich Ihnen gerne für Ihren Weg mitgeben: „Ich bin die, die ich bin. Alles, was ich brauche, ist längst vorhanden in diesem Moment - jetzt und hier."

Ich wünsche Ihnen von Herzen Liebe, Zuversicht und Gesundheit.
Ihre Kathrin Spielvogel, Schauspielerin

Wie soll ich das alles schaffen?

Liebe Patientin,
inzwischen ein geflügeltes Wort: „der Sturz aus der normalen Wirklichkeit" (Gerdis), bezeichnet oft das Erleben nach der Diagnosemitteilung Krebs. Auf diese körperliche Bedrohung können seelische Reaktionen vielfältig sein, so individuell wie auch wir Menschen sind. Diese sind in der Zeit der Diagnosestellung normal. Beispiele wie Hilflosigkeit, Verunsicherung, Misstrauen, Angst, Verleugnung der Bedrohung, Hoffnungslosigkeit, Wut, Verzweiflung, Depression, Trauer etc.

Viele Frauen entwickeln Kampfgeist. Sie überprüfen ihre Lebenskonzepte und Wertmaßstäbe, gehen auf Sinnsuche, versuchen sich der neuen Situation zu stellen. Doch Frauen sind nicht allein. Sie haben Familie, Kinder, Partner, Freunde und Arbeitsplätze und auch hier kann sich einiges wandeln. Partner, Kinder, Eltern und Freunde sind Mitbetroffene. Jede Frau sollte versuchen, hier ihre Position zu erkennen und ihr Stützsystem auf Tragfähigkeit hin zu überprüfen.

Beim größten Teil der Frauen, die ich immer wieder kennenlernen darf, gibt es viele positive Erfahrungen und Neuentdeckungen. So persönlich wie die psychischen Reaktionen auf die Brustkrebsdiagnose sein können, so vielfältig ist auch das Finden von individuellen Strategien zur Krankheitsbewältigung und damit zur Verbesserung der Lebensqualität.

Ich versuche Ihnen einige Vorschläge zu machen und Fragen zu stellen:

! Informieren Sie sich genau über Ihre Erkrankung, um auch zu den Therapievorschlägen ein inneres, klares „JA“ geben zu können.

? Wer im Familien- und Freundeskreis steht an meiner Seite?

? Mit wem kann ich über meine Ängste sprechen, wer hilft mir überprüfen, ob meine Ängste realistisch sind?

? Wie sage ich es meinen Kindern?

? Gibt es Schwerpunkte, die mir jetzt besonders wichtig sind?

? Wie lerne ich „NEIN“ zu sagen?

? Gibt es Ballast abzuwerfen?

! Es ist sinnvoll, sich Kurz- und Langziele zu setzen und bewusst den Weg dahin zu gehen.

! Entdecken und probieren Sie Fähigkeiten aus, für die es bisher weder Zeit noch Raum gab.

? Vielleicht ist „ZEIT“ ein neues Thema?

? Wie entdecke ich meine Weiblichkeit neu - und wie kann ich sie genießen?

! Ich bin nicht die einzige Frau mit einer Brustkrebserkrankung.

? Wie belebe ich meine Kraft und Energie neu?

! Kraftquellen sind Natur, Bewegung, Entspannung, Humor, Autonomie und gute Beziehungen mit Menschen.

! Bewährte naturheilkundliche Strategien unterstützen vielfältig.

! Kurzfristige Wegbegleiter zum Entlasten und Mitdenken sind Psychoonkologen in Kliniken, Praxen und Beratungsstellen.

Sich Hilfe holen, ist ein Zeichen von Stärke!

Liebe Patientin,
ich wünsche Ihnen einen guten und frohen weiteren Lebensweg.
Jemand sagte einmal, es geht nicht darum, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben!

Ihre Imogen von Gillern, Psychoonkologin WPO/DKG

Ob Sie Ihren Partner, Ihre Kinder, Enkelkinder oder eine Freundin umarmen, Sie möchten dabei jederzeit ein gutes und sicheres Gefühl haben. Deshalb entwickeln wir mit äußerster Sorgfalt und solidem Wissen um die Bedürfnisse von betroffenen Frauen seit vielen Jahren Produkte, bei denen kein Unterschied zu einer natürlichen Brust spürbar ist.

Unsere Ausgleichsschalen und Brustprothesen sind von **einzigartiger Weichheit** und geben Ihnen ein rundum natürliches Gefühl – **bei jeder Bewegung und jeder Berührung**.

Bei der Herstellung kommen nur hervorragende Rohstoffe zum Einsatz: Ausgangsmaterialen sind natürliche Silikongele und PU-Folien, welche die Hülle der Brustprothesen bilden. Selbstverständlich verwenden wir nur Silikongele von höchstem Reinheitsgrad und dermatologisch getestete Folien, die strapazierfähig und extrem dehnbar sind. Aufgrund der besonderen Verarbeitung vermitteln sie ein sanftes und samtiges Gefühl auf Ihrer Haut.

Das Besondere an der **ABC Produktion** ist, dass für eine Brustprothese jeweils nur eine einzige Mitarbeiterin verantwortlich ist. Schritt für Schritt begleitet und bearbeitet sie Ihr Produkt in über 20 Fertigungsstationen von der Silikonformulierung bis zur Verpackung. Erst nach erfolgreicher Überprüfung signiert sie die Garantie- und Pflegekarte und steht somit persönlich mit ihrem Namen für die Qualität Ihrer ABC Brustprothese.
Somit können Sie sicher sein, ein sorgfältig von Hand verarbeitetes und gründlich geprüftes Produkt zu tragen. Ein gutes Gefühl ...

Zur diskreten Aufbewahrung für zuhause und unterwegs erhalten Sie Ihre ABC Ausgleichsschale oder Brustprothese in einem handlichen Etui.

First Form
Für die ersten Wochen nach der Operation oder während einer Strahlentherapie darf nichts auf Ihre Narbe drücken. Daher empfehlen wir Ihnen für diesen Zeitraum eine leichte Form aus Schaum oder mit Wattefüllung. Diese haben einen hautsympathischen Textilüberzug sowie eine Rückseite aus reiner Baumwolle. Sie sind weich, angenehm und so leicht, dass zum Beispiel die First Form in Größe 85 B lediglich 60 Gramm wiegt.

Schaum- oder Watteprothese

Herzenswunsch
Unser liebevoll handgenähtes Patchwork-Kissen möchte ein tröstender Begleiter sein und Ihnen helfen, die Wundschmerzen nach der Operation zu lindern. Durch die längliche, tief eingeschnittene Herzform können Sie es bequem und ohne Druck unter Ihren Arm legen. Wir wünschen Ihnen damit von Herzen alles Gute.

110 Leisure BH
Dieser leichte Baumwoll-BH mit angenehm breiten Trägern lässt sich durch den Vorderverschluss problemlos an- und ausziehen. An der Innenseite sind bereits Taschen zum Einlegen der First Form oder einer Brustprothese eingearbeitet. Er ist so bequem, dass Sie ihn sogar nachts zum Schlafen tragen können.
Farben: weiß, schwarz, beige, grau

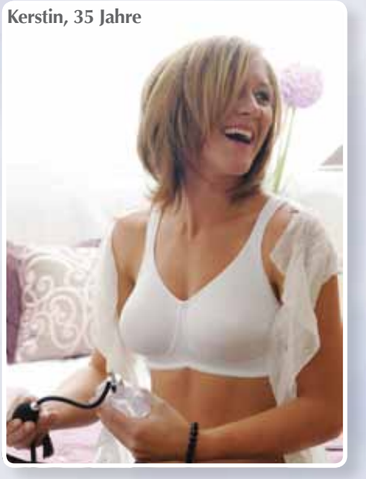
Selbst die beste Ausgleichsschale oder Brustprothese sitzt nur dann perfekt, wenn Ihr BH gut passt. Und so ist für alle ABC Spezial-Büstenhalter das Zusammenspiel von maximaler Sicherheit, elastischen Materialien und optimaler Formgebung entscheidend.

Damit Sie sich jederzeit sicher fühlen, haben wir bei all unseren BHs an der Innenseite Taschen eingearbeitet, in die Sie Ihre Brustprothese einfach einlegen. Ein Verrutschen oder gar Herausfallen brauchen Sie nicht zu befürchten.

Um zusätzlichen Druck zu vermeiden, haben ABC Spezial-Büstenhalter in der Regel weder Seitenstäbchen noch Bügel. Sie sind wunderbar elastisch, bequem und angenehm auf Ihrer Haut.

Da Frauen ganz unterschiedliche Körperformen und Bedürfnisse haben, bieten wir eine große Auswahl von klassischen über verspielte bis hin zu sportlichen BH-Modellen. Ob mit gepolsterten oder breiteren Trägern, ob mit höherem oder tieferem Dekolleté – eines unserer attraktiven Dessous wird auch Ihre persönlichen Wünsche und Anforderungen optimal erfüllen.

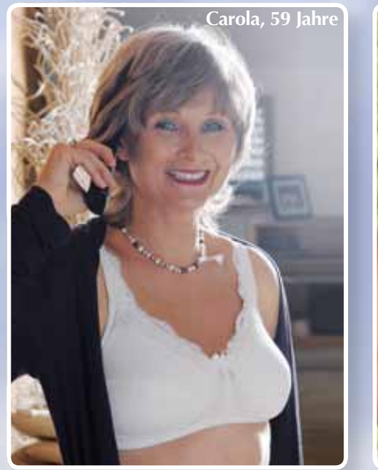
Übrigens: Alle Frauen in dieser Broschüre sind brustoperiert.



505 Soft Shape
Gemoldeter Microfaser-BH
Größen: 75 - 90 AA, A, B, C;
95 - 100 AA, A, B
Farben: champagner, beige, weiß, schwarz

123 Easy Fit
Wattiertes Cup mit dezentem Rosendesign
Größen: 75 - 95 A; 75 - 100 B;
75 - 105 C, D; 80 - 105 E
Farbe: weiß, schwarz

504 Dream Lace
Femininer BH mit Tüllspitze
Größen: 75 - 90 A, B, C, D;
80 - 100 E; 90 - 95 F
Farben: champagner, weiß, schwarz


Carola, 59 Jahre

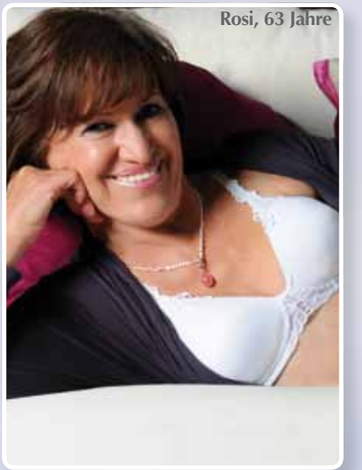
101 Front Lace
Microfaser-BH mit leicht wattiertem Cup
Größen: 75 - 100 A, B, C; 75 - 90 D
Farben: weiß, schwarz

Birgit, 48 und Monika, 49 Jahre

Embrace BH 503 mit Slip 403
Leichtes Baumwoll-Bustier
Größen: 75-100 A, B, C, D; 80 - 100 E; Slip: M, L, XL
Farben: champagner, schwarz

Monika, 63 Jahre

525 Massage BH
Lymph- und Sport BH mit Noppenstruktur
Größen: 75 - 100 Cup AA, A, B; 75 - 90 Cup C
Farben: haut


Rosi, 63 Jahre

105 Petit T-Shirt BH
Bügelloser BH mit Softschalen
Größen: 70 - 90 AA, A, B, C; 95 A, B, C
Farben: weiß, beige, schwarz

Ursula, 45, Birgit, 48 und Monika, 46

515 Soft Shape T-Shirt BH
Gemoldeter, bügelloser BH mit dünner Schale
Größen: 75 - 100 AA, A, B; 75 - 90 C
Farbe: weiß, beige, schwarz

Maria, 51 Jahre

509 Royal BH
Spitzen-BH mit dreigeteiltem Cup und gepolsterten Entlastungsträgern
Größen: 85 - 95 A; 75 - 105 B, C, D; 80 - 105 E
Farbe: haut

Die innere Mitte wieder finden

Falls Sie eine brusterhaltende Operation hatten, dann zeigt sich oft erst nach einigen Wochen oder Monaten, ob ein kosmetischer oder orthopädischer Ausgleich erforderlich ist.

In diesem Fall bieten ABC Teilprothesen, sogenannte Ausgleichsschalen, eine optimale Lösung. Sie sind wunderbar leicht, weich und anschmiegsam, schaffen eine schöne Symmetrie zur gesunden Brust und sind darüber hinaus einfach und unkompliziert in der Handhabung.

Diese Schalen können Sie auch direkt auf der Haut tragen. Hauchdünne Ränder ermöglichen einen sanften, unsichtbaren Übergang zum Körper.

Modified Triangle Shaper

Wenn Sie kleine Gewebedefizite haben und daher nur ein geringer Ausgleich notwendig ist, wird diese hauchdünne, anatomisch geformte Silikonschale ideal für Sie sein.
Art.Nr.: 11201

Lightweight Triangle Shaper
Um Unebenheiten und Gewebedefizite (bis zu einer BH-Cupgröße) auszugleichen, empfehlen wir Ihnen eine formstabilere, leichte Ausgleichsschale. Sie ist tief ausgehöhlt und in der Cupspitze verstärkt.
Art.Nr.: 11242

Massageform Shaper
Ideal zur Vorbeugung oder bei bereits diagnostiziertem Lymphödem ist diese weiche Silikonschale mit leicht massierender Wirkung. Aufgrund der Wellenstruktur an der Innenseite kann der Lymphfluss durch eine ständige, sanfte Micro-Massage positiv angeregt werden. Außerdem bietet Ihnen die Wellenstruktur einen sicheren und festen Halt.
Art.Nr.: 11285

Jede Frau ist anders.
Jede Frau ist besonders.
Und jede Frau hat ihren eigenen Körper und ihre individuellen Vorlieben.

Deshalb bieten wir von ABC Ihnen ein umfangreiches Angebot an Brustprothesen aus Vollsilikon oder Leichtsilikon, Prothesen, die in ihrer Form auf die rechte oder linke Körperseite abgestimmt sind, sowie solche, die durch die Kombination aus zwei oder drei Silikonarten Tragekomfort für besondere Ansprüche ermöglichen. So kann durch die Gestaltung der Rückseite eine massierende, eine selbsthaftende oder samtig weiche Fläche geschaffen werden. Neben den unterschiedlichen Formgebungen stehen natürlich auch verschiedene Cupgrößen zur Auswahl, um eine perfekte Symmetrie zu gewährleisten. Außerdem versichern wir Ihnen, dass die laufende Forschungs- und Entwicklungsarbeit der ABC Brustprothesen den aktuellen Operationstechniken auf der ganzen Welt folgt.

Keine Sorge - Sie brauchen hier nicht unser gesamtes Sortiment kennen zu lernen. An dieser Stelle möchten wir Ihnen nur das Vertrauen geben, dass sich in unserem Angebot eine Lösung findet, die Ihrem Körperbau, Ihrem Alter sowie Ihrer Operationsfolge entspricht.

Eine Lösung nach Maß nur für Sie.

Um Ihnen dennoch einen ersten Einblick in die Vielfalt der ABC Brustprothesen zu vermitteln, zeigen wir Ihnen im Folgenden lediglich eine Auswahl, die die verschiedensten Bedürfnisse von Frauen nach einer Brustoperation erkennen lässt:

Classic Triangle Lightweight
Bei kleiner und mittlerer Brustgröße ist diese Brustprothese aus Standardsilikon ideal. Ob beim Laufen oder Liegen – sie bietet ein wunderbar natürliches Gewichtsempfinden und Bewegungsverhalten.
Art.Nr.: 10274

Asymmetric Lightweight
Wenn Sie im Achselbereich oder unter Ihrem Arm aufgrund eines Gewebedefizits einen Ausgleich benötigen, gibt es dafür geeignete Brustprothesen für die rechte oder linke Körperseite.
Art.Nr.: 10222

Lightweight Prothesen
Die ABC Leichtprothesen, die gegenüber Standardsilikon um ca. 30 % gewichtsreduziert sind, empfehlen wir bei mittleren bis großen Brustgrößen. Das geringere Gewicht führt zu einer angenehmen Entlastung Ihrer Schulter- und Nackenpartie.
Art.Nr.: 10248, 10272, 10242, 10222

„Mir ist es wichtig, dass sich meine Brust natürlich anfühlt, wenn ich mein Enkelkind umarme. Die Weichheit der Dual Soft von ABC gibt mir diese Sicherheit."

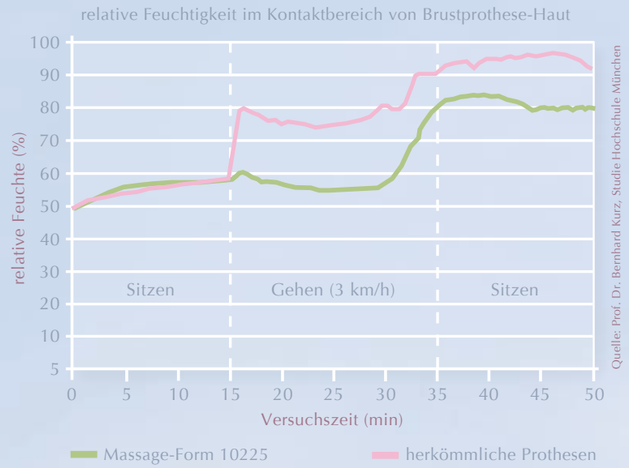
Edeltraud,
62 Jahre, brustoperiert

Für besondere Ansprüche stehen Ihnen darüber hinaus folgende Modelle zur Verfügung:

Flowable Back Classic Triangle & Flowable Back Triangle
Dieses Konzept der Brustprothesen empfiehlt sich speziell für Frauen, die unter hoher Berührungsempfindlichkeit und/oder einem schmerzhaften Narbengebiet leiden. Es besteht aus einer Kombination von Leichtsilikon und glasklarem beweglichen Silikongel. Das weiche Gel auf der Rückseite macht die Brustprothesen besonders anpassungsfähig und anschmiegsam.
Art.Nr.: 10270, 10250

Dual Soft Triangle & Super Soft Triangle
Für Frauen, denen eine außergewöhnliche, einmalige Weichheit wichtig ist, und die auf ein natürliches Brustverhalten größten Wert legen, bieten sich diese samtig weichen, natürlichen 2- oder sogar 3-schichtigen Brustprothesen an.
Art.Nr.: 10248, 10373

ABC Massageform – belüftend & frisch
Die Rippen- und Wellenstruktur begünstigt den Luftaustausch und sorgt für einen Abkühl- und Trocknungseffekt:



Eine wissenschaftliche Studie - durchgeführt vom Labor für angewandte Ergonomie der Hochschule München - belegt die positiven klimatischen Eigenschaften.

ABC Massageform – Ihre Vorteile

- Angenehm massierend
- Verbesserte Belüftung zwischen Haut und Prothese
- Gewichtsreduzierter Tragekomfort
- Ideal zur Vorsorge oder bei bereits bestehendem Lymphödem: durch die Wellenstruktur wird jede Bewegung zu einer ständigen, sanften Massage.

Diese minimalen Bewegungen sind mit einer Lymphdrainage zur Entstauung des Gewebes vergleichbar.

Massageform Silhouette
Art.Nr.: 10295

Massageform Super Soft
Art.Nr.: 10275

Massageform Asymmetrisch
Massageform für die rechte oder linke Körperseite
Art.Nr.: 10225

Massageform Attach
Art.Nr.: 10475
Hinweis: Bitte beachten Sie, dass selbsthaftende Prothesen erst nach vollständiger Heilung der Operationswunde getragen werden können.

unten: die beiligende, hautfreundliche Stoffabdeckung

Die Stärken der Massageform attach

- Die haftende Silikonschicht auf der Rückseite hält Ihre Prothese direkt auf der Haut.
- Sicher, angenehm und körpernah
- Sie entlastet Ihre Schulter- und Nackenpartie und bildet bei allen Bewegungen eine Einheit mit Ihrem Körper (die Prothese klappt nicht weg).
- Die Wellenstruktur kann den Lymphfluss positiv beeinflussen und erhöht den Tragekomfort.
- Einfache und schnelle Reinigung mit der speziell für die Haftprothesen entwickelten Waschpaste „ABC Form Clean“. (durch das tägliche Reinigen wird die Haftkraft wieder neu aktiviert)
- Mit der beiliegenden, hautfreundlichen Stoffabdeckung können Sie sie auch als nichthaftende Prothese in der BH-Tasche tragen.

Guten Tag,
mein Name ist Christine Bernsen und es ist bald 10 Jahre her, dass ich kurz nach der Geburt unseres Sohnes die Diagnose Brustkrebs bekam. Das Lymphödem ist seit der Bestrahlung mein ständiger Begleiter; mittlerweile an beiden Armen und Händen sowie am gesamten Oberkörper.

Bis zur Erkrankung war ich als Fachkrankenschwester tätig, 2005 habe ich eine Weiterbildung zur Breast Nurse abgeschlossen.

Ich habe eine Gruppe für junge Brustkrebsfrauen gegründet und einen Ratgeber zum Lymphödem bei Brustkrebs geschrieben.

Das Leben mit der Erkrankung Lymphödem ist ein Spagat bzw. eine Gratwanderung. Jede Frau muss immer wieder neu für sich abwägen: Wie weit lasse ich Veränderungen und Einschränkungen in mein Leben hinein?

Sie werden Ihren Weg finden.

Haben Sie den Mut und das Interesse, sich auf die Suche danach zu begeben. Sorgen Sie gut für sich.

Meine besten Wünsche für Sie
Ihre Christine Bernsen

Lymphödem - was ist das?

Das Lymphsystem ist ein Drainagesystem, ein sogenannter „Halbkreislauf“. Es beginnt überall “blind“ unter der Haut und mündet in den Zentralenvenen in der Schlüsselbeingrube. Pro Tag transportiert es etwa 2 Liter Lymphflüssigkeit und darin befindliche lymphpflichtige Lasten: Eiweiß, Wasser, Fette und Zellen, z.B. Blutzellen, Tumorzellen und Keime.

Eine Lymphknotenentfernung bei der Brustkrebsoperation, die inneren und äußeren Operationsnarben und auch die Bestrahlung können das Lymphgefäßsystem in seiner Funktion erheblich beeinträchtigen.
Es gibt aus meiner Erfahrung nicht den Rat, wie Sie einem Lymphödem vorbeugen können.

Seien Sie aufmerksam, aber entspannt in Sachen Lymphödem.

Sollte eines auftreten, bleiben Sie gelassen. Beginnen Sie frühzeitig mit der individuell auf Sie abgestimmten komplexen, physikalischen Entstauungstherapie durch Lymphologen und Lymphtherapeuten.

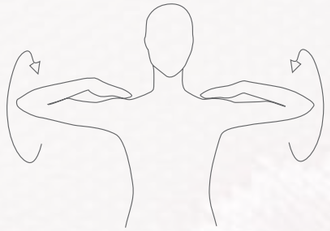
Was können Sie für sich tun?

Mit der Brustkrebserkrankung und einem Lymphödem sind Sie sehr individuell eingeschränkt in Ihrem Alltag, den Bewegungsmöglichkeiten und der Belastbarkeit.

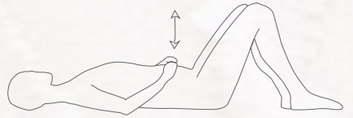
Bei der Durchführung der Übungen ist wichtig, dass Sie diese ruhig und ohne ruckartige Bewegungen ausführen. Schmerzen sollen dabei nicht entstehen, tasten Sie sich an Ihre Schmerzgrenze heran, um diese langfristig zu beeinflussen.

Ihre Kraft und Ihre Beweglichkeit müssen erhalten bleiben, damit Sie eine gute Lebensqualität behalten.

Anregung des Lymphflusses mit Schulterkreisen
Das Kreisen mit der Schulter beeinflusst den Bereich, in dem die Lymphflüssigkeit den Blutkreislauf erreicht. Dieser liegt beidseitig in Ihrer Schlüsselbeingrube. Hier bewirkt eine Bewegung eine Anregung des Lymphflusses. Um das Kreisen effektiv auszuführen, stellen Sie sich vor, dass Sie einen Pinsel seitlich an Ihrer Schulter haben, mit dem sie einen imaginären Kreis zeichnen. Eine Wiederholung von 10-mal ist dabei völlig ausreichend. Diese Übung können Sie während des Tages immer mal wieder einflechten.



Atmung
Bei der Ein- und Ausatmung ändern sich durch die Bewegung des Zwerchfells die Druckverhältnisse im Brust- und Bauchraum. Diese wechselnden Drücke übertragen sich auf die großen Lymphgefäße im Innern, außerdem ergibt sich ein Sog auf die Lymphgefäße in den Beinen.
Lenken Sie den Atem gezielt in den Brust- bzw. Bauchraum. Helfen kann Ihnen dabei das Auflegen eines kleinen Säckchens auf den Bauch oder Ihre Hand auf dem Brustbein. Das Atmen in den Bauchraum müssen Sie vielleicht erst erlernen. Am Anfang hilft eine Sichtkontrolle. Bauen Sie dazu einen Turm aus Ihren Händen, der sich auf und ab bewegt, wenn Sie richtig atmen.



Führen Sie dazu Ihre ganz individuellen Übungen durch.

Damit Ihr ABC Produkt gut in Form bleibt, empfehlen wir Ihnen eine regelmäßige und sanfte Reinigung Ihrer Ausgleichsschale oder Brustprothese: einfach täglich mit milder Seife waschen, anschließend mit klarem Wasser spülen und einem weichen Tuch trocknen.

Über Nacht oder zum Transportieren können Sie Ihre Brustprothese oder Ausgleichsschale im handlichen ABC Etui aufbewahren. Bitte legen Sie sie dabei mit der Vorderseite nach unten in das Etui-Netz, damit sie bestens geschützt ist und ihre Form lange behält.

Der Kontakt mit salzigem Meerwasser oder chlorhaltigem Wasser im Schwimmbad ist völlig unbedenklich und schadet Ihrer ABC Brustprothese oder Ausgleichsschale nicht.

Wenn Sie regelmäßig zum Schwimmen gehen, möchten wir Ihnen unsere spezielle ABC Schwimmprothese ans Herz legen: Sie ist tief ausgehöhlt, glasklar durchsichtig und so leicht, dass Ihr Badeanzug nicht nach unten gezogen wird. Außerdem verfügt sie über ausgezeichnete Wasserablaufeigenschaften, damit Ihrer Freude am Schwimmsport nichts im Weg steht.
ABC Schwimm-Form Art.Nr.: 931

Lache jedenTag!

Ich bin 46 Jahre alt und lebe mit meinem Mann, unseren 2 Kindern (14 und 17 Jahre) und den 2 Dalmatinern in Winsen an der Luhe.

2011 habe ich die zweite Brustkrebsdiagnose bekommen. Wiedereinmal mußten wir unser Leben neu sortieren. Dabei hat mir meine Lebensphilosophie sehr geholfen: “Lache jeden Tag”!

Ich bin ein sehr offener und positiver Mensch und zumindest ein “Lächeln”bekomme ich auch an den schlechten Tagen hin.

Dank ABC habe ich viele neue nette Menschen kennenlernen dürfen, die mein Leben weiter bereichert haben!

Auf der Suche nach neuen Herausforderungen habe ich in diesem Sommer mein goldenes Sportabzeichen abgelegt. Ich bin stolz, wieder so fit zu sein und danke meiner Familie für die tolle Unterstützung!

Ich kann nur jeder betroffenen Frau mit auf den Weg geben, jeden Augenblick zu nutzen und intensiv zu leben! Er kommt nicht noch einmal zurück. Es tut sich immer irgendwo eine Tür auf. Manchmal muß man nur die Richtung ändern oder die Sichtweise….

In diesem Sinne wünsche ich allen betroffenen Frauen von Herzen alles Gute
Eure Kirsten

Positiv denken!

Mein Name ist Melanie, ich bin 32 Jahre alt und habe/hatte Brustkrebs.

Festgestellt wurde die Krankheit im April 2011, obwohl ich schon im Jahr zuvor selbst etwas ertastet hatte. Eine Operation war unumgänglich. Zuerst war ich erschüttert, dann dachte ich einige Tage darüber nach und naja, was blieb mir schon anderes übrig?

Nachdem man mir den Verband abgenommen hatte, wollte ich die Wunde erst gar nicht ansehen. Doch nach ein paar Stunden sagte ich mir: „Hallo, es ist dein Körper, ob mit Brust oder ohne.“ Ich ging also ins Bad, zog mich nackt aus, schaute mich im Spiegel an und dachte: „Hm, schön ist es nicht, aber dafür der Rest von dir!!!“

Somit ging es mir wieder gut.
Das Allerwichtigste an dieser Krankheit ist, dass man sich selbst akzeptiert und sich immer noch schön findet. Das ist Nummer 1. Wenn dies nicht der Fall ist, ist alles andere umsonst. Nummer 2 ist für mich mein Freund Robert, der mich auch ohne Brust und ohne Haare liebt und sexy findet. Nummer 3 ist Eure Familie, Freunde, Kollegen, also das ganze Umfeld.

Was mir ungeheuer geholfen hat, ist Reiki, das ich lernen durfte. Positive Energie ist etwas Wunderbares. Ich wende sie jeden Tag an, vor allem vor oder während einer Chemotherapie. Und Ihr glaubt es nicht, aber mir ging‘s immer gut nach der Behandlung.
Zusammen mit meinen Freunden feiere ich sogar nach jeder überstandenen Chemotherapie eine sogenannte „Chemo-Party“.
Bald habe ich es geschafft und ich gehe davon aus, für immer!!

Daher mein Rat:
Passt gut auf Euch auf! Positiv denken, Euch selbst akzeptieren und das Leben trotz allem genießen.
Viel Glück!
Eure Melanie

Alle ABC Produkte erhalten Sie ausschließlich über den Sanitätsfachhandel.

Und dies aus gutem Grund:
Die Mitarbeiterinnen in Ihrem Sanitätsfachgeschäft wurden von uns ausführlich geschult, um Sie nach Ihrer Brustoperation kompetent und einfühlsam zu beraten. Gemäß der Philosophie von ABC wird Ihre Beraterin von Anfang an darum bemüht sein, Sie so individuell wie möglich, Ihrem Lebensstil sowie Ihren Bedürfnissen und Wünschen entsprechend zu versorgen.

Zusammen mit Ihrem Sanitätsfachgeschäft möchten wir von ABC dazu beitragen, dass Sie auch nach Ihrer Brustoperation ein aktives und selbstbewusstes Leben führen können.

Daher unsere herzliche Bitte an Sie: Nehmen Sie sich Zeit für die Wahl Ihres Spezial-Büstenhalters und die Anpassung Ihrer Ausgleichsschale oder Brustprothese.

Lassen Sie sich das umfangreiche Angebot an Produkten zeigen und ausgiebig erklären. Fragen Sie kritisch nach und wählen Sie erst dann in Ruhe die für Sie passende Lösung. Denn in der Regel tragen Sie Ihre Prothese 2 Jahre lang rund 16 Stunden täglich.

Gerne können Sie sich zusätzlich im Internet oder über Selbsthilfegruppen informieren und die Erfahrungen anderer betroffener Frauen hören.

Zu guter Letzt aber entscheiden Sie selbst, was Ihnen persönlich am Herzen liegt.

Die Leistungen der Krankenkassen in Deutschland und Österreich sind unterschiedlich, dennoch gilt in der Regel folgendes Kostenerstattungsmodell:

- **Für die Erstversorgung in der Klinik:**
  1 Erstversorgungsprothese (aus Watte oder Schaumstoff)
  Zuschuss zum Erstversorgungs- bzw. Kompressions-Büstenhalter
- **Für die Erstausstattung:**
  1 Silikon-Brustprothese bzw. Silikonschale
  Zuschuss zu 2 Spezial-Büstenhaltern
- **Jährlich:**
  Zuschuss zu 2 Spezial-Büstenhaltern
- **Alle 2 Jahre:**
  1 neue Silikon-Brustprothese bzw. Silikonschale
- **Bademode:** Die meisten Krankenkassen bezuschussen auch einen Badeanzug bzw. Bikini.

Wir möchten Sie auf Ihr Recht hinweisen, sich alle zwei Jahre eine neue Brustprothese von Ihrem Arzt verschreiben zu lassen.
Falls sich allerdings Ihre Figur während dieser Zeit stark verändert, kann auch vor Ablauf der zwei Jahre ein neues Prothesen-Rezept erforderlich sein. Diese Gewichtsveränderung muss lediglich von Ihrem Arzt bestätigt werden.

Wegen der Abrechnung mit der Krankenkasse brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen: Die Formalitäten übernimmt Ihr Sanitätsfachgeschäft gerne für Sie.

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn
Tel. 0228 / 29 90 - 0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Susan G. KOMEN Deutschland e.V.
Verein für die Heilung von Brustkrebs
Heinrich-Hoffmann-Straße 3
60528 Frankfurt
Tel. 069 / 678 65 38 0
E-Mail: info@komen.de
www.komen.de

Christine Bernsen
Peerweg 48
28357 Bremen
www.lymphoedeminfo.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
„Haus der Krebsselbsthilfe“
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel. 0228 / 33 88 9 - 400
E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de

Brustkrebs Deutschland e.V.
Charles-de-Gaulle-Straße 6
81737 München
Tel. 089 / 41 61 98 00
E-Mail: info@brustkrebsdeutschland.de
www.brustkrebsdeutschland.de

Mamma Mia! – Das Brustkrebsmagazin
Altkönigstraße 31
61476 Kronberg
www.mammamia-online.de

mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.
Max-Hempl-Straße 3
86153 Augsburg
Tel. 0821 / 521 31 44
E-Mail: info@mamazone.de
www.mammazone.de

Deutsche Gesellschaft für Lymphologie
Lindenstraße 10
79877 Friedenweiler
Tel. 07651 / 971 611
E-Mail: post@dglymph.de
www.dglymph.de

„Ich bin gerade in die Jugend des Alters gekommen, 60 Jahre, und fühle mich auch so. Entfalte mich und wage zu entdecken, was noch alles in mir schlummert.“
Doris, 61 Jahre

„Ich bin gerne in der Natur, mit meinem Mann unternehme ich herrliche Berg- und Fahrradtouren. Ganz besonders genieße ich die Zeit mit den Enkelkindern.
Ich wünsche mir Gesundheit für meine Familie und mich.
Rosi, 63 Jahre

„Ich liebe das Leben, unsere Badeseen und die schönen oberbayerischen Berge. Ich möchte mit meiner Familie und Freunden noch eine schöne Zeit verbringen. Mein größter Wunsch ist gesund zu bleiben.“
Edeltraud, 63 Jahre

Ihr Sanitätsfachgeschäft

ABC Breast Care

ABC Breast Care GmbH · Heft 8 · D - 83115 Neubeuern · www.abcbreastcare.de · Tel: 08035 / 9039 - 550