



Nah am Herzen

Ihr ABC Begleiter nach der Brustoperation

ABC an Ihrer Seite

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

Vorwort von Kathrin Spielvogel	04
Wie soll ich das alles schaffen? - Imogen von Gillern, Psychoonkologin	05
<hr/>	
Warum ABC Prothesen etwas Besonderes sind	06
ABC Spezial-Büstenhalter „sicher, bequem, attraktiv“	10
Vielfalt der ABC Brustprothesen	20
ABC hilft von Anfang an	21
Brustversorgung nach Maß - Individuell für Sie gefertigt	22
Lösungen nach brusterhaltenden Operationen	32
<hr/>	
Informationen und Tipps zum Lymphödem - Christine Bernsen	34
Wie pflege ich mein ABC Produkt?	36
<hr/>	
Von Frau zu Frau	38
Ihre Beraterin vom Sanitätsfachgeschäft	40
Leistungen der Krankenkassen	41
Hilfreiche Adressen	42



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 erdulnd, 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.

Ihre Imogen von Gillern, Psychoonkologin WPO/DKG

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

Warum ABC Produkte etwas Besonderes sind

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: Ausgangsmaterialien sind natürliche Silikongelee und PU-Folien, welche die Hülle der Brustprothesen bilden. Selbstverständlich verwenden wir nur Silikongelee 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.

ABC Spezial-Büstenhalter

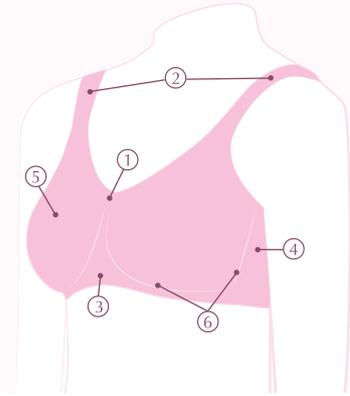
Selbst die beste Ausgleichsschale oder Brustprothese sitzt nur dann perfekt, wenn Ihr BH gut passt. So ist für alle ABC Spezial-Büstenhalter das Zusammenspiel von maximaler Sicherheit, elastischen Materialien und optimaler Formgebung entscheidend.

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.



Die Vorteile von Spezial-BHs

- 1, Dekolleté und Mittelsteg sind höher geschnitten
- 2, breitere und elastische Träger
- 3, breiteres, weichzuges Unterbrustband
- 4, höher geschnittener Armausschnitt zum Abdecken evtl. Narben
- 5, Taschen in den Cups zum sicheren Einlegen der Schale / Prothese
- 6, i.d.R keine Bügel oder Seitenstäbchen

ABC Baumwoll-BHs

Alle ABC-Modelle
sind brustoptiert.

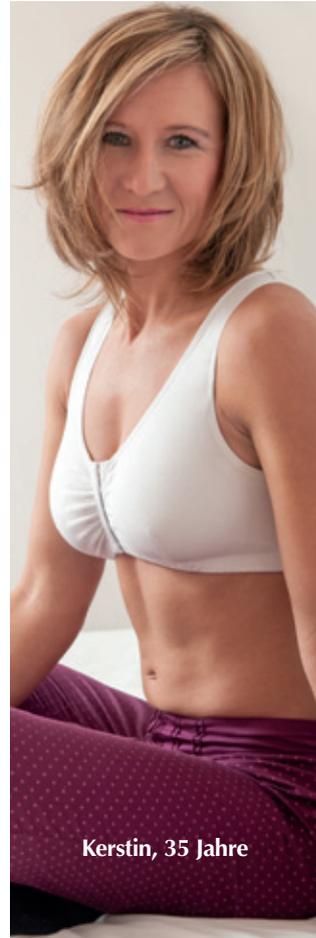
110 Leisire BH mit Slip

Vorderverschluss - perfekt zur Erstversorgung
Superbequem, weich und anschmiegsam
9 Farben ○ ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Suzanne, 51 Jahre



Sabine,
47 Jahre



Kerstin, 35 Jahre



Kerstin,
35 Jahre

ABC Baumwoll-BHs



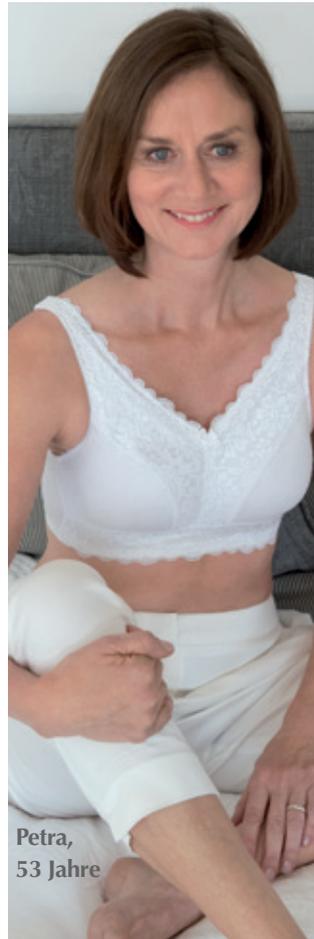
Elaine,
59 Jahre

130 Molded Leisure BH

Baumwoll BH mit
verstellbaren Trägern
Vorderverschluss

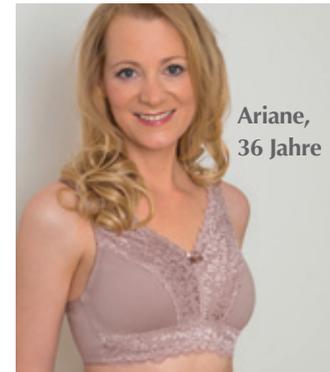


Ariane,
36 Jahre

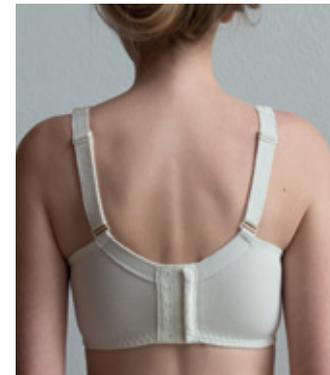


Petra,
53 Jahre

503 Embrace BH
Baumwoll Bustier mit
hohem Dekolleté



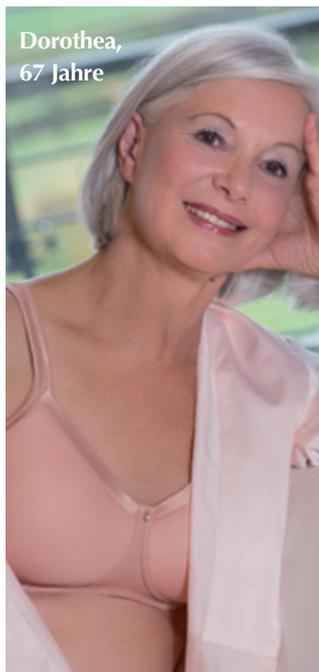
Ariane,
36 Jahre



ABC Schalen-BHs

134 Satin Trim T-Shirt BH

nahtloses Cup - edler
Satinbesatz an Dekollete
und Trägern - ohne Bügel -
angenehme Mikrofaser



Dorothea,
67 Jahre

515 Soft Shape T-Shirt BH

nahtlose vorgeformte Soft-
schale - Taillierte Träger -
angenehme Mikrofaser -
Taschen aus Baumwolle



Pia,
58 Jahre

105 Petit-T-Shirt BH

zarter, bügelloser Schalen
BH mit zarte Spitzen-
stickerei - tiefes Dekollete
perfekt für kleinere

Cupgrößen



Monika,
40 Jahre

516 Silhouette BH

bügelloser Schalen BH
im modernen Look



Monika,
40 Jahre

ABC Hemdchen



Cari,
46 Jahre



Sabine,
47 Jahre

960 Kalena Top

mit integriertem BH - wunderbare weiche Viskose
schmiegt sich sanft an der Körper - Doppelte Spaghetti-Träger



Monika,
40 Jahre

ABC sportliche BHs

Ariane,
59 Jahre



525 Massage BH

Noppenstruktur für eine sanft
massierende Wirkung



132 Aktive BH

atmungsaktiver Sport BH - ohne
Bügel - vollelastische Qualität



Suzanne,
51 Jahre



Monika,
40 Jahre



ABC romantische BHs



135 Lace Soft Cup
Ein Klassiker! Angenehme Mikrofaserqualität - Hübsche Spitze entlang des Ausschnitts



Pia,
58 Jahre



101 Front Lace
hübscher Spitzenverlauf im Dekolleté - Mikrofaser



ABC Comfy BHs

Cari,
46 Jahre



← **131 Comfy BH**
nahtlose Cups, raffinierte
Trägerkombination



136 Comfy Classic BH
Wohlfühl-Bustier
breiter Rückenverschluß



Elaine,
59 Jahre



ABC Spitzen BHs

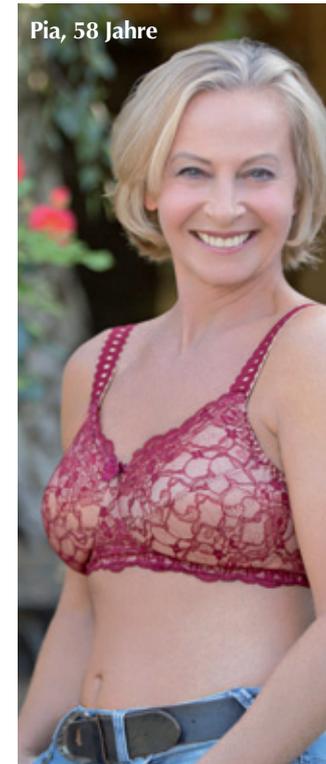
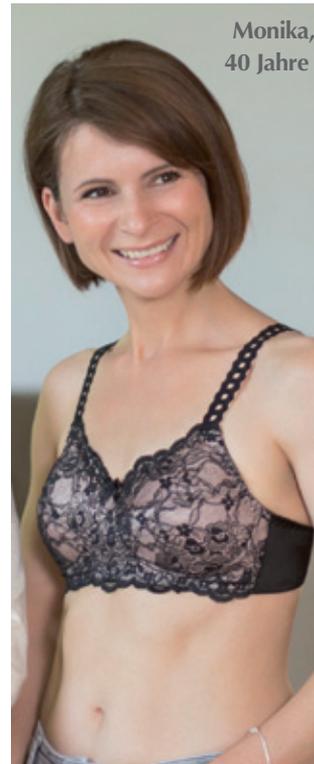
511 Femina BH

femininer BH mit hervorragender Stütze



514 Princess Lace BH

leicht gefütterte champagnerfarbige Cups
mit floraler Spitze



ABC Lady Rose BH

103 Lady Rose und Slip

Der Klassiker für alle Tage - femininer BH ohne Bügel und Stäbchen
12 Farben ○ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●



ABC BHs - Die Praktischen

123 Easy Fit BH

Der Praktische - mit Vorder- und Rückenverschluss.



133 X-Back Rose BH

Hoher Rücken verhindert das Rutschen der Träger und gibt Halt.



Vielfalt der ABC Brustprothesen

**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. 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.

ABC hilft von Anfang an



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.

ABC Custom-Brustversorgung nach Maß - Individuell für Sie gefertigt

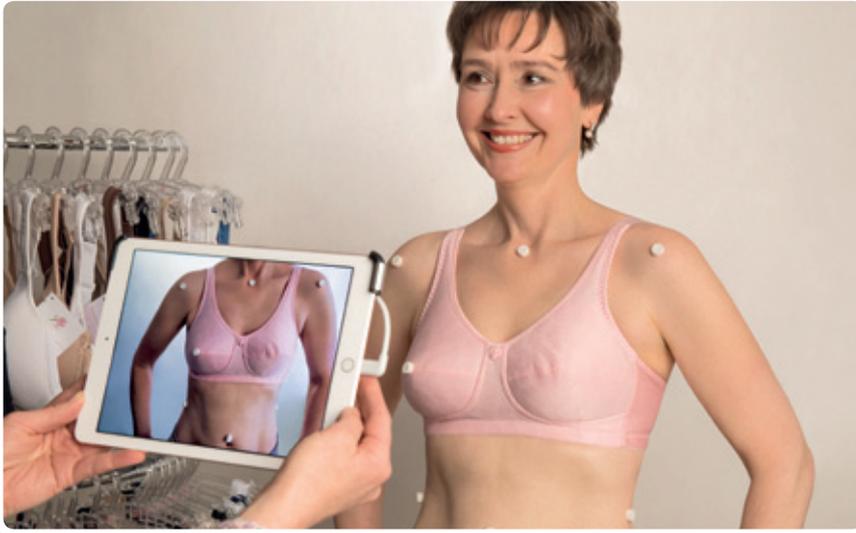


Jede Frau ist einzigartig!

Jede Brust ist individuell,
jede Brust-OP ist individuell,
jede Hautfarbe ist individuell.

Ihre
Maß-Brustversorgung
ist es auch.

Informieren Sie sich unverbindlich bei einem ABC zertifizierten Zentrum für Maß-Brustversorgung. Sie finden die Zentren im Internet: www.abcbreastcare.de/mass-brustversorgung



Eine Maßversorgung wird individuell auf Ihren Körper und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und passgenau für Sie gefertigt.

Ein Unikat!

Eine ABC Maß-Brustversorgung berücksichtigt:

1. Die Topografie der Operationsfläche

individuelle Rückseite je nach Unebenheiten und Narbenbildung

2. Die Fläche der Versorgung

individuelle Grundfläche angepasst an das OP-Gebiet

3. Brustgröße und -fülle

individuelle Cupgröße und Cupfülle angepasst an die Brust

4. Prothesenfarbe & Mamillenfarbe

individuelle Farbe angeglichen an den Hautton - 18 Hauttönen stehen zur Auswahl

ABC Prothesen MyShape

Formbar

Die Amandasil-Rückseite passt sich exakt dem Operationsgebiet an. Die Passform ist somit optimal auf die individuellen Bedürfnisse jeder Frau zugeschnitten.



Die MyShape verleiht Fülle genau da wo sie benötigt wird.

Das besonders formbare Amandasil-Silikon auf der Rückseite bietet die höchstmögliche Flexibilität und Anpassungsfähigkeit an Brustkorb und Narbengebiet.

ca. 40%
leichter *

Die neue Leichtigkeit



Die besonderen Eigenschaften

- das ultraleichte Prothesengewicht entlastet nicht nur Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur sondern auch den Rücken
- perfekte Passform, die Air-Serie bietet Ihnen eine Auswahl von 4 verschiedenen Formgebungen
- entlastend bei Lymphödem und bei Osteoporose
- beliebt als leichte Sportprothese

* im Vergleich zu 100% Standardsilikon

ABC Diamond Prothesen

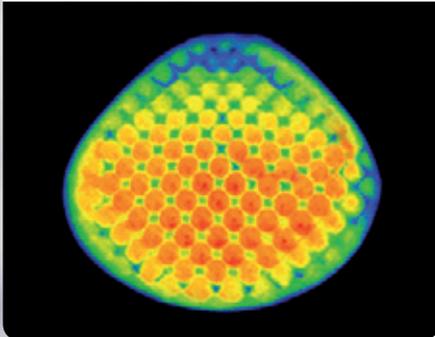
Ihr Tragekomfort:

- Passform auf die Körpermaße der Frauen von heute ausgerichtet
- angenehmer, kühler Tragekomfort
- entlastend im Schulter- und Nackenbereich durch Leichtsilikon



ABC DIAMOND Mit optimierten Klimaeigenschaften

Warme Luft kann durch die vielen Kanäle entweichen und kühlere Luft einströmen. Dies führt zu geringeren Temperatur- und Feuchtigkeitswerten zwischen Haut und Prothese und verringert einen Hitzestau.



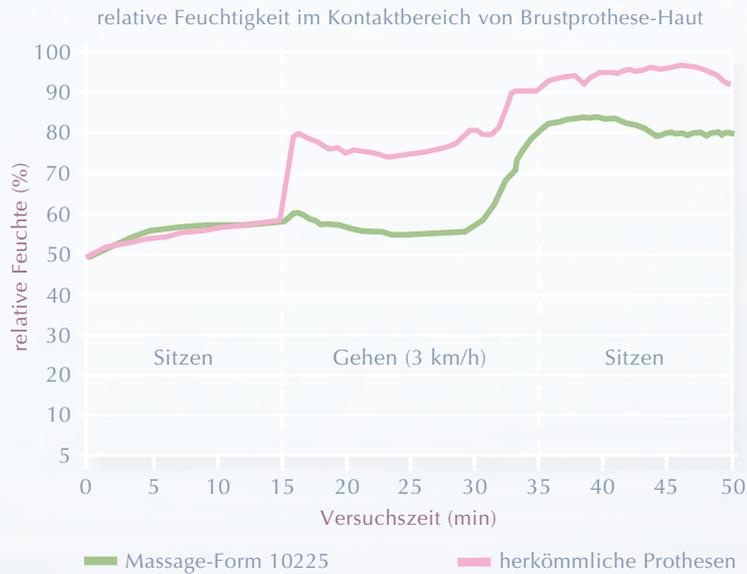
Mit edlem Etui aus Velours zur diskreten und sicheren Aufbewahrung.

ABC Massage Form Prothesen



ABC Massage Form belüftend & frisch

- wohltuende, leichte Massagewirkung auf Ihrer Haut
- angenehmes Hautklima durch verbesserte Luftzirkulation
- natürliche, authentische Weichheit
- gewichtsreduziert zur Entlastung Ihrer Schulter- und Nackenpartie



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 Attach Prothesen - Haftprothesen

Massageform Attach & Diamond Attach

Haftprothese zum Tragen direkt auf der Haut. Ideal für sportlich aktive Frauen die ein sicheres und hautnahes Gefühl bevorzugen

- 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).
- Zur Reinigung empfehlen wir die Waschpaste "Cleanser". Reinigt gründlich und erhält die Haftkraft.
- Mit der beiliegenden, hautfreundlichen Stoffabdeckung können Sie sie auch als nichthaftende Prothese in der BH-Tasche tragen.



ABC MyForm Serie - Vollprothese und Ausgleichsschale



Die Öffnung an der Unterseite ermöglicht einfaches Befüllen mit Fiberfill. Die Menge und Positionierung der Füllwatte (Fiberfill) sind individuell bestimmbar. Die Form kann bis zum Rand befüllt werden.



Ihre Trageigenschaften auf einen Blick

- passt sich durch das individuelle Befüllen mit Füllwatte (Fiberfill) Ihrer Anatomie perfekt an
- angenehm leichter Tragekomfort (auch bei Lymphödem)
- ideal bei ausgeprägten Narben und / oder Unebenheiten
- bei Bedarf einer Zwischengröße oder zum Volumenausgleich bei Gewichtsschwankungen
- hygienisch und leicht zu reinigen



Lösungen nach brusterhaltenden Operationen

Die innere Mitte wieder finden

Falls Sie eine brusterhaltende Operation hatten, 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.



Gewichtsreduzierte,
vollere und formstabile Schale
Lightweight Triangle Shaper



Halbschale mit
Push-up Effekt
Elliptical Shaper

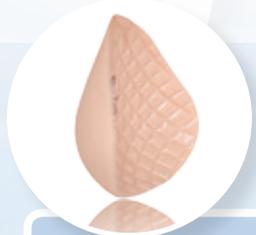


Hauchdünner
Ausgleich
Modified Triangle Shaper

Ein Überblick der großen Auswahl



Formbare Silikon-
innenschicht - passt
sich der Körperform an
MyShaper



Gewichtsreduzierte
Schale für ein kühles
Trageklima
Diamond Lightweight Shaper



Belüftend und frisch
mit massierender
Wellenstruktur
**Massageform
Shaper**
auch als Haftschale erhältlich

Lymphödem - was ist das?

Das Lymphsystem ist ein Drainagesystem, ein sogenannter „Halbkreislauf“. Es beginnt überall „blind“ unter der Haut und mündet in den Zentralvenen 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.

Ihre Christine Bernsen

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.

Übungen

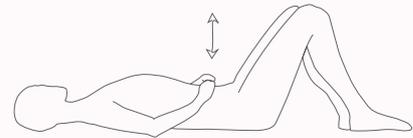
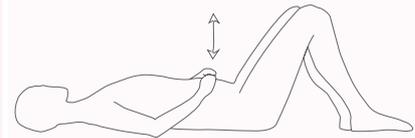
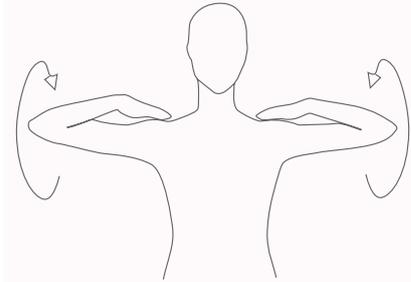
Anregung des Lymphflusses mit Schulterkreisen

Das Kreisen mit der Schulter beeinflusst den Bereich, in dem die Lymphe 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.



Übungen von Christine Bernsen

Wie pflege ich mein ABC Produkt?

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 Wasserablauf Eigenschaften, damit Ihrer Freude am Schwimmsport nichts im Weg steht.

ABC Schwimm-Form Art.Nr.: 931





ABC Breast Care SHOWROOM

Besuchen Sie unseren **Online-Showroom** und lassen Sie sich von der ABC Breast Care Kollektion inspirieren.

Suchen Sie in aller Ruhe von zuhause
Ihre gewünschte brustprothetische Versorgung
und Ihre **Lieblings-Spezial BHs** aus.

Schicken Sie dann Ihre Anfrage ganz unverbindlich an das
Sanitätshaus Ihrer Wahl.

www.abcbreastcare.de/showroom



Im Showroom aussuchen und Ihre Anfrage
dem Sanitätsfachhandel schicken !



Werdet mutig und hoffnungsvoll!

Ich bin auf der Couch gesessen und hab mich unter der Brust gekratzt. Da waren sie: zwei Knubbel. Siedend heiß lief es mir den Rücken hinunter.

Als ich zwei Tage später im Krankenhaus zum Ultraschall ging, meinte die dortige Ärztin, es wären zwei Zysten. Erst ein MRT brachte das Ergebnis: keine Chance auf etwas Gutartiges. Ich konnte es nicht fassen.

Mein erster Gedanke, keine Biopsie, keine Chemo.... Ich, die bisher weder geraucht noch Alkohol getrunken habe, mich immer gesund ernährt habe, nie Antibiotikum brauchte, soll Krebs haben? Das musste ein Irrtum sein. Ich muss dringend aus diesem Traum aufwachen.

Ich wusste weder, wo hinten war noch vorne. Ich habe drei Kinder, eine Familie, was sollte ich tun? Da sagte mir eine sehr gute Freundin, dass ich meine Entscheidung alleine treffen muss. Es gibt im Leben keine falschen Entscheidungen. Die Entscheidung, die wir treffen, ist die richtige und daraus müssen wir dann Kraft schöpfen.

Ich habe alles überlebt und kämpfe mich nun zurück in mein Leben, in mein neues Leben, das alte oder vieles davon möchte ich für mich nicht mehr.

Ich bereue bisher keinen der Schritte, die ich gegangen bin, denn es waren dann letztendlich meine Entscheidungen und es waren die richtigen.

„Wer im Regen nicht mit mir tanzt, wird im Sturm nicht bei mir sein. Wer im Sturm nicht bei mir ist, den brauche ich auch nicht bei Sonnenschein“

Eure Sabine



Positiv Denken!

Mein Name ist Melanie, ich war 32 Jahre alt, als ich die Diagnose Brustkrebs bekam.

Obwohl ich schon ein Jahr vorher selbst was getastet habe, wurde meine Krankheit erst ein Jahr später festgestellt. 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



Ihre Beraterin vom Sanitätsfachgeschäft

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.

Hilfreiche Adressen

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32
53113 Bonn
Tel. 0228 / 729 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

Rexrodt von Fircks Stiftung

Agnesstr. 8
45136 Essen
+49 (0)201 507 511 70
kontakt@rvfs.de
www.rvfs.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.mamazone.de

Deutsche Gesellschaft für Lymphologie

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

Wir genießen unser neues Leben



„Ich bin in Schottland geboren, die Liebe brachte mich nach Deutschland. Ich möchte allen Frauen Mut machen, dass sie auf ihre innere Stimme hören. Niemand kennt den eigenen Körper besser als man selbst. Lebt jeden Tag in vollem Bewusstsein und Dankbarkeit.“
Elaine, 59 Jahre



„Ich bin Heilpraktikerin. Wegen genetischer Belastung hatte ich eine beidseitige Brustentfernung. Die Krankheit mit all ihren Belastungen hat mich reifer und weiser gemacht. Auch in meine Patienten, kann ich mich nun sehr gut hineinversetzen.“
Ariane, 36 Jahre



„Die Diagnose Brustkrebs hatte mir buchstäblich „den Boden unter den Füßen,“ weggezogen. Doch bald nach der Operation bin ich wieder in die Berge gegangen oder habe Radtouren gemacht. Die Bewegung in der Natur hat mir geholfen die Krankheit zu bewältigen. Angst, Mutlosigkeit, Zweifel, Tränen... konnte ich damit verarbeiten“
Rosi, 63 Jahre

Ihr Sanitätsfachgeschäft



02/22/4DD

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