

Warum lachen so gesund ist

Selbsthilfegruppe „Brustkrebs Chiemgau“ bietet Lachyoga – Auch Lesung und Vorträge im Programm

Traunstein. Die Selbsthilfegruppe „Brustkrebs Chiemgau“ hat auch dieses Jahr für betroffene Frauen ein Begleitprogramm zusammengestellt und kompetente Referenten gewonnen, die wertvolle Tipps und Anleitungen zur Selbsthilfe und Krankheitsbewältigung geben können. Los geht es am Dienstag, 25. Februar, mit einer Lesung von Luisa Francia. „Frauenkraft, Frauenweisheit: Mit Freude den eigenen Weg gehen“ heißt ihr Buch, aus dem sie vorlesen wird.

Prof. Dr. Armin Meindl referiert

am Donnerstag, 13. März, zum Thema „Brustkrebs und Gene – was sagt uns die Wissenschaft heute?“ Vor einem Jahr ließ sich Angelina Jolie auf Grund eines Gendefektes und des damit verbundenen enormen Risikos, an Brustkrebs zu erkranken, vorsorglich beide Brüste amputieren. Sie ging damit an die Öffentlichkeit, um zu informieren und auf Chancen und Möglichkeiten der genetischen Früherkennung hinzuweisen. Prof. Meindl von der TU München, der Frauenklinik am Klinikum rechts der Isar, Abteilung Gynäkologische Tumor-

genetik und dem Zentrum familiärer Brust- und Eierstockkrebs, wird versuchen, auf die vielfältigen Fragen eine Antwort zu geben. Sein Forschungsschwerpunkt sind seit über zehn Jahren die neuen „Risiko-Gene“, um gezieltere Tumorthérapien zu ermöglichen.

Lachyoga mit Birgit Godt gibt es am Donnerstag, 20. März. Beim Lachyoga wird ohne Zuhilfenahme von Witzen gelacht, denn nach einer Theorie ist die Wirkung des Lachens unabhängig vom Grund des Lachens. Die Ergebnisse der Lachforschung deuten darauf hin, dass Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlempfinden steigert, dabei schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt werden.

Um „Resilienz“ geht es im Vortrag von Rosamarie Jell am Donnerstag, 3. April. Man redet von Resilienz, wenn trotz schwieriger krisenhafter Umstände das Leben gemeistert wird, ohne daran zu zerbrechen.

Der Vortrag von Prof. Meindl mit anschließendem Fragezeitel am Donnerstag, 13. März, um 19 Uhr findet in der Aula im „Bildungszentrum für Gesundheitsberufe“ statt und ist allen Interessierten zugänglich. Der Eintritt ist frei. Lesung, Lachyoga und der Abend zum Thema Resilienz werden angeboten von Frauen für Frauen, speziell für von Brustkrebs betroffene Frauen und Onkologie-Patientinnen. Sie sind jeweils um 19 Uhr in der „Wohlfühlwerkstatt“ am Stadtplatz 5 in Traunstein. Der Eintritt ist frei; Anmeldung unter Tel. 01 74/412 70 50 oder 0 86 64/705 90 06.

Brustamputationen

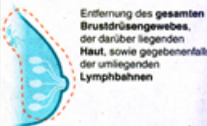
Eine Brustamputation (Mastektomie) kann bei besonders großen oder komplizierten Tumoren nötig sein und das Risiko des (Wieder-) Auftretens von Krebs mindern.

In diesen Teilen der Brust bilden sich am häufigsten Tumore:



Je nach Tumor und Krankengeschichte werden bei einer Brustamputation verschiedene Teile der Brust entfernt:

Vollständige Mastektomie



Hautsparende Mastektomie



Nach der Amputation kann die Brust mit Implantaten oder Eigenewebe wieder aufgebaut werden.

Schematische Darstellung: Je nach Fall sind auch Zwischenformen möglich.



Die Übungen des Lachyogas sollen der Gesundheit und auch dem geistigen Wohlbefinden dienen.