

Tauchen nach überstandener Brustkrebs

"Das Meer war so blau wie nie, der Ozean war so angefüllt von Dingen wie niemals zuvor, als ich den ersten Tauchgang nach meiner Diagnose unternahm. Mittlerweile bin ich krebsfrei, aber meine Sicht der Dinge, die einmal alles als selbstverständlich angesehen hatte, hat sich nun drastisch verändert."

Jede dritte Krebsdiagnose bei Frauen bedeutet Brustkrebs. Laut der Website breastcancer.org steigt die statistische Wahrscheinlichkeit an.

Alle zwei Minuten wird in den USA bei einer Frau Brustkrebs diagnostiziert. 2005 werden voraussichtlich etwa 212.000 neue Fälle von invasivem und 58.000 Fälle von nicht-invasivem Brustkrebs diagnostiziert, und etwa 40.000 Frauen werden in diesem Jahr an der Erkrankung sterben.

Das Auftreten von Brustkrebs hat zugenommen; 1960 war eine von 20 Frauen betroffen, heute ist es jede achte Frau. In einer früheren Ausgabe des Alert Diver haben wir uns mit dem Brustkrebs und seiner Auswirkung auf die Tauchtauglichkeit beschäftigt. In einer anonymen Fragebogenaktion haben wir anschließend Frauen befragt, ob bei ihnen Brustkrebs diagnostiziert wurde. Falls die zutraf, wollten wir wissen, ob sie sich einer Behandlung unterzogen hatten oder aktuell behandelt wurden.

Wir erhielten 42 vollständig ausgefüllte Fragebogen von Frauen, die behandelt worden waren. Die Behandlung reichte von Lumpektomien [chirurgische Entfernung eines kleinen Brustkrebsknotens (Mammakarzinom) unter Erhaltung der Brust] bis hin zu Mastektomien [Brustamputationen], ggf. wurden Chemotherapie und Bestrahlung eingesetzt. Die Frauen im Alter von 36 bis 66 übermittelten sehr breit gestreute, aufschlussreiche Antworten. Wir möchten hier einige aussagekräftige Zitate der Frauen aus der Fragebogenaktion vorstellen.

"Nachdem ich von meiner Diagnose erfuhr, wusste ich zuerst nicht, ob ich weiterleben würde, einmal ganz abgesehen vom Tauchen. Heute lautet mein Motto: ‚Genieße jeden Augenblick!‘ "

Mit den ermutigenden Rückmeldungen aus der Fragebogenaktion erhielten wir praktische und hilfreiche Informationen über Frauen und ihre Entscheidungen, die Freizeitaktivität, die sie lieben und nicht missen möchten, so schnell wie möglich wieder aufzunehmen. Für diese Frauen hat oberste Priorität, wieder sicher tauchen gehen zu können, und sie beweisen uns, dass jemand, der den Brustkrebs überwunden hat, wieder ein normales Leben führen und auf sichere Weise wieder einfache schöne.

Dinge unternehmen kann

"Ich finde das Tauchen sehr entspannend, und psychologisch gesehen weiß ich, dass es mir gut geht, solange ich tauchen kann."

In den Rückmeldungen aus der Fragebogenaktion wurden einige Sorgen geäußert. Eine dieser Sorgen gilt Lymphödemen* und ihren Auswirkungen auf das Tauchen. Eigentlich verhält es sich sogar so, dass 12 Prozent der Taucherinnen berichteten, dass das Tauchen dazu beitrug, ihre Lymphödeme zu reduzieren. Eine Taucherin war jedoch besorgt, dass das Anheben schwerer Tauchausrüstung sich negativ auf vorhandene Lymphödeme auswirken könnte. Falls zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein sollten, kann man mit Kompressionsbekleidung den Schwellungen entgegenwirken. Nach einer Brustamputation mit nachfolgender Einsatz von Brustimplantaten wurde auch von Trierproblemen berichtet. Eine Taucherin empfahl darauf zu achten, dass die Ausrüstung gut anliegt, falls es nach der Operation zu einem veränderten Auftriebsverhalten kommen sollte.

Dr. Richard Vann, Vizepräsident der Forschungsabteilung von DAN America, untersuchte in einer Studie die Inertgasaufnahme von Brustimplantaten beim Tauchen und simulierte in der Laborumgebung die Auswirkungen verschiedener Tiefe-/Tauchzeitprofile auf die Implantate. Darin konnte nicht bestätigt werden, dass Brustimplantate einen Ausschlussgrund für das Tauchen darstellen, zumindest hinsichtlich der Größenveränderung oder Inertgasaufnahme.

Teilnehmerinnen der Fragebogenaktion erwähnten die Risiken in Verbindung mit der mentalen ‚Benebelung‘, die als Nebenwirkung einer Chemotherapie auftreten kann. Hinsichtlich der postoperativen

Anzeichen äußerte sich eine sicherheitsbewusste Teilnehmerin so: "Nehmen Sie sich vor der ‚Chemo-Matschbirne‘ in Acht [Konzentrationsverlust, mentale Verwirrung, Gedächtnisschwäche oder verminderte Denkfähigkeit, die manche Patienten nach der Chemotherapie verspüren]. Gehen Sie nicht tauchen, wenn Sie Probleme mit der Entscheidungsfindung, dem Gedächtnis oder dem Ausführen einer Serie von Anweisungen haben." Andere Teilnehmerinnen gaben uns gegenüber zu bedenken, welche Risiken Schnitte und Wunden haben, die zu Infektionen führen. Weitere praktische Tipps für das Tauchen bezogen sich darauf, sich körperlich fit zu halten, sich gut zu ernähren und auf den eigenen Körper zu hören.

"Fragen Sie DAN. Die Rückmeldungen waren sowohl hilfreich als auch beruhigend." Nachdem wir die Frauen befragten, welche Empfehlungen die Frauen von ihren Ärzten erhalten hatten, was die Wiederaufnahme des Tauchens betrifft, fühlten wir uns bestätigt, als wir hörten, dass nicht einer der Ärzte empfohlen hatte, mit dem Tauchen aufzuhören. Die Ärzte empfahlen in der Regel, dass die Taucherin erwägen könne, wieder tauchen zu gehen, sobald die Schnittwunden der Operation abgeheilt waren und sie sich körperlich wieder stark genug dafür fühlten.

Einige Frauen berichteten, dass ihre Ärzte ihnen empfahlen, so lange mit dem Tauchen zu warten, bis jegliche Chemotherapie oder Bestrahlungsbehandlung abgeschlossen war. Einige Frauen berichteten, dass sie noch nicht einmal diesbezüglich von ihrem Arzt befragt wurden.

Eine Taucherin berichtete, dass sie 10 Tage nach ihrer Brustamputation wieder tauchen war, der Arzt einer anderen Taucherin gestattete ihr eine Woche nach der Operation das Tauchen. Die Taucherinnen unserer Befragung warteten zwischen 0 und 48 Monate, bis sie wieder tauchen gingen.

Befragt, ob sie infolge der Krebserkrankung körperliche Einschränkungen verspüren, antworteten 20 Prozent, dass sie nun schneller erschöpft seien als zuvor; 16 Prozent berichteten über eine eingeschränkte Beweglichkeit des Arms / der Arme infolge der Operation, und 2 Prozent berichteten über Schmerzen. 80 Prozent nahmen an Fitnessprogrammen teil, um ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen, bevor sie wieder tauchen gingen.

Da die Narbenbildung nach einer Operation den Bewegungsradius einschränken kann, ist möglicherweise eine Physiotherapie erforderlich, um sich für das Tauchen wieder fit zu machen.

"Mein Chirurg meinte, der Rat, nach der Operation einen Physiotherapeuten aufzusuchen, sei überflüssig. Von DAN wurde mir allerdings genau diese Empfehlung gegeben, und ich beherzigte sie. Ich begab mich also in Behandlung bei einem Physiotherapeuten, um meinen Bewegungsradius und meine Kraft im betroffenen Arm zu verbessern. Das war die wohl beste Entscheidung, die ich im Anschluss an die Operation treffen konnte, und sie wird sich sicher positiv auf mein zukünftiges Tauchen auswirken. Danke, DAN!"

Einschnitte müssen ausheilen, bevor man das Tauchen wieder aufnimmt; hierdurch wird die Infektionsgefahr gemindert. Außerdem bringen einige in der Chemotherapie verwendete Medikamente zusätzliche Risiken mit sich, die vor dem erneuten Tauchen geklärt werden sollten. Weitere Risiken liegen in eher seltenen Nebenwirkungen von Vernarbungen der Lunge und Schädigungen des Herzens.

Der Krebs selbst kann sich manchmal in die Lunge hinein ausbreiten und das Risiko einer Gasembolie erhöhen. Eine reguläre Tauchtauglichkeitsuntersuchung durch einen Facharzt wird daher empfohlen.

Man darf dem Krebs zwar nicht zugestehen, über die eigene Zukunft zu bestimmen, aber die Sicherheit beim Tauchen hat oberste Priorität.

Wir erhielten beeindruckende Bekenntnisse zum Tauchen und über die Bestärkung, die Frauen erfahren, wenn sie Entscheidungen über ihr zukünftiges Leben und die lieb gewonnenen Aktivitäten treffen.

Die Rückmeldungen über die Vorzüge des weiteren Tauchens besagen, dass die Frauen in erster Linie das Tauchen mit Familienmitgliedern und Freunden genießen wollen:

"Ich konnte die Freude am Tauchsport zusammen mit meinem Ehemann erfahren, der mich über die gesamte Behandlung hinweg darin unterstützte, so stark zu sein wie ich nur konnte." Frauen äußerten, dass sie dem Krebs nicht gestatten wollten, ihr Leben zu bestimmen; dass sie tauchen gehen beweist, dass

der Krebs ihnen nicht diktiert, wie sie ihr Leben zu leben haben. Und ‚leben‘ ist das Schlüsselwort. Das Tauchen kann eine machtvolle physische und emotionale Heilung bewirken und zu einer spirituellen Verbundenheit führen.

"Ich liebe den inneren Frieden und das unbeschwerte Gefühl beim Tauchen. Keine Telefone, kein Reden. Es ist so natürlich. Es ist Gottes unberührtes Werk." Eine Taucherin brachte es so auf den Punkt: "Tauchen ist für meine Psyche unverzichtbar."

Vielen Dank an die Frauen, die uns im Rahmen der Fragebogenaktion antworteten. Wir hoffen, dass diese Kommentare, Ratschläge und Betrachtungen viele weitere Frauen inspirieren können, die sich mit den gleichen Herausforderungen konfrontiert sehen.

*Geschwulst, insbesondere in Unterhautgeweben. Die meisten Lymphödeme treten nach überstandener Brustkrebs infolge der Blockierung oder Entfernung von Lymphgefäßen oder Lymphknoten im Armbereich auf.