

# Herzkissen nach Brustkrebs-OP

Jede achte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Ein Kissen in Herzform hilft, die Schmerzen nach einer Operation zu lindern. Das Projekt „Herzkissen“ soll dafür sorgen, dass jede Patientin eines bekommt.

Ein großes Herz aus buntem Stoff gefüllt mit Watte: Auf den ersten Blick ist es ein Kissen in Herzform und nichts Besonderes. Doch eben nur auf den ersten Blick. Wer genau hinschaut, sieht, dass das Herz etwas längere „Ohren“ hat als übliche Herzen. „Dadurch lässt sich dieses Herzkissen besonders gut unter den Achseln tragen“, erklärt Manuela Esders. Sie ist stellvertretende Vorsitzende und Schatzmeisterin vom „Emsländischen Verein und Arbeitskreis zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit“, kurz „EVA Gesundheitsinitiative e.V.“, mit Sitz im emsländischen Meppen. Unter den Achseln? Genau.

Das Herzkissen, sieht nicht einfach nur schön aus, es hat einen therapeutischen Nutzen: „Es ist für Frauen gedacht, die an Brustkrebs erkrankt sind. Es lindert den Wundschmerz, an dem die meisten Patientinnen nach einer Operation leiden“, weiß die 47-Jährige.

## So funktioniert's

Seit vier Monaten setzt sich Manuela Esders für das Projekt „Herzkissen“ ein. „Das Ziel der Aktion ist es, jeder Brustkrebspatientin ein Herzkissen zu schenken, um die Schmerzen nach einer Operation zu lindern“, erklärt sie. Die Idee dafür kommt aus den USA. Über eine dänische Krankenschwester gelangte sie nach Deutschland.



Diese Kissen für Brustkrebspatientinnen werden unter den Arm geklemmt, um Schmerzen nach einer Operation zu lindern.

Fotos: Esders

Mittlerweile nähen bundesweit ehrenamtliche Helfer etwa in Handarbeitsgruppen, Nähtreffs, Patchworkvereinen oder im Textilunterricht Kissen in Herzform. Diese werden anschließend an Krankenhäuser in der Nähe verschenkt.

Aus eigener Erfahrung weiß die Emsländerin, wie nützlich so ein Kissen ist. „Die Narbe nach der Operation sitzt in der Achselhöhle, der Schmerz zieht bis in den Arm“, beschreibt sie. „Das Kissen wird unter den Arm geklemmt.

Es ist schön weich und schützt vor unangenehmem Druck auf der operierten Stelle“, erklärt sie.

Das Herzkissen reduziert so die Schmerzen, ■ die durch den chirurgischen Eingriff entstanden sind,

■ die durch Schwellungen und Druck nach der Operation unter dem Arm aufkommen,

■ die durch Schulterspannungen entstehen, ■ die etwa beim Husten auf die Wunde wirken,

■ die durch plötzliche Stöße etwa im Straßenverkehr entstehen. Das Herzkissen kann beispielsweise



auch im Auto unter dem Gurt getragen werden und dämpft Stöße ab, die schmerzhaft auf die Wunde wirken könnten.

## Nähtage im September

Der Monat Oktober ist weltweit offiziell dem Thema „Brustkrebs“ gewidmet. „Dann möchten wir wieder zahlreiche Kissen an Krankenhäuser geben und sie Brustkrebspatienten schenken“, erklärt Manuela Esders. Deshalb möchte EVA im September zwei bis drei Nähtage durchführen. Um möglichst viele Kissen verteilen zu können, benötigen die Organisatoren Spenden. Dankbar sind sie für waschbare Baumwollstoffe, Füllwatte, Garn, Bänder oder auch Geld. Auch fleißige Näherinnen, die einzeln oder in Gruppen Kissen anfertigen, werden gesucht. Die Anleitung für das Herzkissen ist im Herz beschrieben. So kann jeder, der möchte, das Projekt unterstützen. „Das Kissen eignet sich auch als Mitbringsel zu Krankenbesuchen bei Bekannten, die an Brustkrebs erkrankt sind“, gibt Manuela Esders als Tipp.

Weitere Informationen zum Projekt „Herzkissen“ und den Nähtagen gibt Manuela Esders unter [m.esders@eva-gesundheitsinitiative.de](mailto:m.esders@eva-gesundheitsinitiative.de), Tel. (0 59 32) 6 96 52.

Silvia Holt

## Anleitung für das Herzkissen

Das Schnittmuster für das Herzkissen finden Sie im Internet unter [www.wochenblatt.com/service/leserservice/dateien/](http://www.wochenblatt.com/service/leserservice/dateien/). Wir schicken es Ihnen auch gerne zu. Senden Sie dazu einen an sich selbst adressierten und mit 0,55 € frankierten Briefumschlag an das Wochenblatt.

1. Das Herzmuster auf Pappe oder Folie übertragen und ausschneiden. Die Nählinie ist gestrichelt eingezeichnet, es muss also keine Nahtzugeabe zugegeben werden. Kleine Größenveränderungen bis 1 cm sind nicht tragisch.

2. Zwei Stoffstücke rechts auf rechts legen. Die Schablone auf den Stoff legen und die Herzform aufzeichnen. Das Herz ausschneiden und entlang der

5. Nun die Wendeöffnung zusammennähen.

Nählinie bis auf die Wendeöffnung zusammennähen. Achtung: Die Wendeöffnung darf durchaus 10 cm groß sein, damit sich die Watte später gut hineinstopfen lässt.

3. Vor dem Wenden die Nahtzugaben an den oberen Herzrundungen und in der Mitte zwischen den beiden Bögen etwas einbügeln, damit sich keine Falten bilden. Die Nahtzugabe an der Spitze unabschneiden.

4. Das Herz wenden und wichtig: mit genau 170 g Füllwatte füllen. Das Herz darf weder zu weich noch zu hart sein, da sonst der Schmerz nicht gelindert, sondern verstärkt wird.

„Mein Anliegen ist es, dass alle Patienten ein Herzkissen bekommen, die es benötigen. Mein Traum ist es, dass es in Zukunft keine Patienten mehr gibt, die es benötigen.“

Nancy Friis-Jensen, Initiatorin des Projekts „Herzkissen“