

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

1/2025

Langfristig dranbleiben

Eine Antihormontherapie erfolgt bei Brustkrebs oft über mehrere Jahre und kann unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen. Was beim Durchhalten hilft und was Sie tun können, um sich möglichst wohlfühlen.

Ihre AOK Bayern.



Scann mich!

Selbsthilfe bei Long-COVID

Sie haben Long-COVID? Dann kann der kostenfreie Long-COVID-Coach der AOK Ihnen helfen. Auch wenn es bislang keine Behandlung gegen die Ursachen gibt, können Sie aktiv etwas tun: Das mit Expertinnen und Experten entwickelte Online-Programm bietet Ihnen 16 Videos, die über die Erkrankung informieren. Mithilfe von 10 Übungsvideos können Sie zudem beispielsweise atemerleichternde Stellungen erlernen und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Kräfte gut einteilen. All dies trägt dazu bei, Luftnot und Erschöpfung zu lindern. Mehr unter: → aok.de/long-covid



Durchhalten lohnt sich

Viele Frauen mit Brustkrebs erhalten eine Antihormontherapie. Diese kann bis zu zehn Jahre lang nötig sein und eventuell Nebenwirkungen nach sich ziehen. Was Sie tun können, damit es Ihnen dennoch gut geht.

Bei drei Viertel aller Brustkrebspatientinnen ist der Tumor hormonabhängig. Daher benötigen sie eine manchmal über Jahre andauernde Antihormontherapie. Diese soll dafür sorgen, dass Operation, Strahlen- und/oder Chemotherapie langfristig wirken und der Krebs nicht wiederkommt. Wichtig ist es, die Medikamente kontinuierlich einzunehmen.

Den Tumor stoppen

Ein hormonabhängiger Tumor kann nur wachsen, wenn an seinen Rezeptoren die passenden Hormone andocken. Wird die Hormonbildung mithilfe der Antihormontherapie reduziert, geht sein Wachstum zurück. Am häufigsten erhalten Betroffene das Antiöstrogen Tamoxifen oder einen Aromatasehemmer. Welches Medikament Ihre Ärztin

oder Ihr Arzt auswählt, hängt davon ab, wie hoch das Risiko für einen Rückfall ist und ob Sie sich vor, in oder nach den Wechseljahren befinden. Die Antihormontherapie ist eine Langzeittherapie mit Tabletten, die Sie selbstständig einnehmen. Sie dauert mindestens fünf und maximal zehn Jahre.

Sollte es Ihnen schwerfallen, die Behandlung durchzuhalten, kann es helfen, sich das Ganze wie ein Sicherheitsnetz vorzustellen: Nehmen Sie die Medikamente nicht regelmäßig ein, wird das Netz löchrig und Sie sind weniger gut vor einem Rückfall geschützt.

Nebenwirkungen können vorkommen

Oft treten Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen, wie sie in den Wechseljahren typisch sind, als Nebenwirkungen der Antihormontherapie

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Nebenwirkungen auftreten.

auch bei jüngeren Patientinnen auf. Außerdem kann es zu Scheidentrockenheit und zu einem Nachlassen der sexuellen Lust kommen. Zuweilen treten Knochen-, Muskel- und Gelenkschmerzen auf. Aufgrund des Östrogenentzugs kann sich zudem die Knochendichte verringern. Sie erhalten dann gegebenenfalls knochenschützende Medikamente.

Was hilft, dranzubleiben?

Treten Nebenwirkungen auf, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Diese wissen, wie sich Symptome lindern lassen, und verändern eventuell die Einnahmezeiten, tauschen Wirkstoffe aus oder verordnen Ihnen Medikamente gegen die Nebenwirkungen. Zudem können Sie selbst viel dafür tun, damit es Ihnen gut geht:

- **Bewegen Sie sich regelmäßig.** Das hilft Körper sowie Seele und kann Wechseljahresbeschwerden lindern.
- **Körperliches Training stärkt die Knochen.** Besonders geeignet sind Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining. Zur Ausdauer empfehlen



sich etwa Joggen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.

- **Ernähren Sie sich mediterran.** Ein Speiseplan mit viel Gemüse, ein wenig Obst, etwas Fisch, Olivenöl und Vollkornprodukten unterstützt ein gesundes Körpergewicht und stärkt die Abwehrkräfte.
- **Scheidentrockenheit** lässt sich durch hormonfreie Feuchtigkeitsgele oder Gleitmittel lindern.
- **Ängste, Schmerzen und Schlafstörungen lassen sich mit Yoga und Achtsamkeitsübungen reduzieren.** Entspannungskurse der AOK finden Sie in den Webtipps.

- **Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei.** Die Frauen dort haben meist hilfreiche Tipps und Sie können sich mit ihnen austauschen.
- **Achtung:** Nehmen Sie keine Nahrungsergänzungsmittel wie Zink, Selen oder andere antioxidativ wirkende Vitamine ein. Diese können das Tumorstadium fördern. Auch Johanniskraut verursacht ungünstige Wechselwirkungen.
- Fragen Sie unbedingt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, bevor Sie rezeptfreie Mittel einnehmen.

Verhütung und Schwangerschaft

Auch unter einer Antihormontherapie müssen Sie vor der Menopause verhüten, also solange Sie noch eine Menstruation haben – auch wenn diese in sehr langen Abständen einsetzt. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt wird Ihnen die für Sie am besten geeignete Verhütungsmethode empfehlen.

Frauen mit Brustkrebs haben zudem die Möglichkeit, vor Beginn einer keimzellschädigenden Therapie Eizellen oder Elerstockgewebe einfrieren zu lassen. Damit können sie ihren Kinderwunsch später noch erfüllen. Die Kosten werden für Frauen ab der ersten Regelblutung und bis zu einem Alter von 40 Jahren von der AOK übernommen.

WEBTIPPS

Mehr zu dem Thema unter:

→ aok.de/brustkrebs > **Kostenfreier Ratgeber und Entscheidungshilfe zum Thema Brustkrebs**
> **Patientinnen-Handbuch „Gut begleitet neue Kraft schöpfen“**

Gesundheitskurse der AOK unter:

→ aok.de/kurse

Sich rundum wohl fühlen



Hier ein paar
Tipps, was
Ihnen gut tun
könnte:

Eine Krebstherapie geht manchmal mit sichtbaren körperlichen Veränderungen einher. Was Sie für Ihr Äußeres tun können, um sich gut zu fühlen.

Sie treten während einer Brustkrebserkrankung zwar nur vorübergehend auf, belasten aber dennoch oft – Haarausfall, der Verlust von Augenbrauen und Wimpern oder ein Hautausschlag. Vielen Frauen hilft es dann, etwas für ihr Äußeres zu tun. Sie fühlen sich eventuell wohler, schöpfen daraus Kraft sowie Selbstbewusstsein und kommen besser durch die Therapie. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten (siehe Kasten rechts).

Weitere Tipps bekommen Sie in Kosmetikseminaren für Krebspatientinnen. Hier erhalten Sie neben Schminktipp eine Typ- und Stilberatung sowie Unterstützung bei der Wahl von Perücken und bei der Hautpflege. Sollten im Kosmetikseminar Fragen zur Hautpflege offenbleiben, die überwiegend medizinischer Art sind, dann wenden Sie sich an einen Hautarzt oder eine Hautärztin.

WEBTIPPS

Die gemeinnützige Gesellschaft DKMS LIFE bietet kostenfreie Kosmetikseminare und Beautyworkshops für Krebsbetroffene an: → dkms-life.de

Tipps zum Tücherbinden:

→ dkms-life.de > News & Wissen

> Tipps & Tutorials > Tuchbindetechniken

Balsam für Ihre Seele

- Möchten Sie sich schrittweise auf den Haarverlust vorbereiten, lassen Sie sich bei längerem Haar einen Kurzhaarschnitt machen.
- Sofern Sie wegen Haarverlust planen, eine Perücke zu tragen, wählen Sie diese rechtzeitig aus, um eventuell die Haarfarbe mit Ihrer eigenen abzugleichen.
- Auch schön gebundene Tücher oder Hüte sind geeignet, um den Haarverlust zu kaschieren.
- Lidschatten und Lippenstift können Augen und Mund betonen.
- Fehlende Augenbrauen lassen sich mit Brauenpuder oder einem Augenbrauenstift gestalten. Zudem können Sie Wimpern durch kleine Punkte mit einem Kajalstift oder Eyeliner optisch ersetzen.
- Öle und festigende Pflegelacke helfen bei brüchigen Nägeln.
- Ist Ihre Haut blass? Ein Make-up mit etwas Rouge lässt Ihre Haut frischer und gesünder aussehen.
- Um Ihre Haut nicht zu reizen, reinigen Sie diese mit milden Produkten.
- Falls Sie ab- oder zunehmen: Tragen Sie weite, umschmeichelnde Kleidung, wenn Sie sich darin wohler fühlen.
- Kleidung ist ein guter Schutz gegen UV-Strahlung. Achten Sie zudem darauf, direkte Sonne zu meiden und eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor zu verwenden, da die Haut durch Krebstherapien häufig auf Sonnenlicht besonders empfindlich reagiert.

Foto: iStock.com/SDI Productions



GENDIAGNOSTIK BEI KREBS

Frauen mit erhöhtem Risiko für erblich bedingten Brust- oder Eierstockkrebs haben die Möglichkeit einer Gendiagnostik – um so die Erkrankungswahrscheinlichkeit besser einschätzen und eine eventuelle Erkrankung möglichst frühzeitig erkennen sowie behandeln lassen zu können.

Mehr unter: → aok.de/bayern/brustkrebsgen

25.0018_1

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Brustkrebs**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Redaktion: Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; Grafik: Simone Voßwinkel; Verantwortlich für Regionales: AOK Bayern; Druck: ADV Schoder GmbH; Papier: Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**