

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

2/2025



Unterstützung von **innen** heraus

Ein gutes Immunsystem kann sich positiv auf Ihre Brustkrebsbehandlung und Ihr Wohlbefinden auswirken. Erfahren Sie, worauf es dabei ankommt und wie Sie Ihre Abwehrkräfte gezielt stärken.

Ihre AOK Bayern.

Zigaretten? **Nein, danke!**

Für Brustkrebspatientinnen ist es besonders **wichtig, nicht zu rauchen**. Denn Rauchen erhöht das (Rückfall-)Risiko für Krebs und macht den Nutzen der Krebstherapien zunichte.

Hilfe der AOK beim Rauchstopp unter:
→ aok.de > **Suche: Nichtraucher werden**

Broschüre in leichter Sprache

Die Broschüre „**Brustkrebs und Eierstockkrebs in der Familie: Was kann ich tun?**“

des Krebsinformationsdienstes informiert rund um familiäres Krebsrisiko. Mehr unter:

→ krebsinformationsdienst.de > **Service**
> **Unsere Broschüren** > **Broschüren in leichter Sprache**



Das Immunsystem natürlich stärken

Viele Frauen mit Brustkrebs möchten ihren Körper während der anstrengenden Behandlungszeit unterstützen. Ein starkes Immunsystem kann die Therapie fördern und das Wohlbefinden verbessern. Was Sie selbst dafür tun können.

Unser Immunsystem ist sehr effektiv. Permanent arbeitet es im Hintergrund, damit Bakterien oder Viren keine Chance haben. Auch bei der Vorbeugung und Bekämpfung von Krebs spielt es eine Rolle: Tag für Tag werden mutierte Zellen aufgespürt und beseitigt, die zu Krebs entarten könnten. Warum es trotzdem zu Krebs kommt, ist meist schwer zu beantworten. Daher sollten Sie sich möglichst nicht unnötig mit der Frage nach dem Warum belasten. Konzentrieren Sie sich besser darauf, Ihre Erkrankung im Hier und Jetzt gut zu bewältigen.

Perfektes Zusammenspiel

Das Immunsystem ist ein ausgeklügeltes Netzwerk, in dem verschiedene Organe wie Haut, Milz, Lymphknoten und Lymphbahnen, Zellen, Botenstoffe und Eiweißmoleküle perfekt zusammenarbeiten. Die Zusammensetzung der Darmflora ist ebenfalls wichtig für unsere Abwehrkräfte. Im Blut haben vor allem die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) eine wichtige Funktion für das Immunsystem.

Gesunde Nährstoffe

Eine ausgewogene Ernährung liefert notwendige Nährstoffe und versorgt den Körper mit der Energie, die er für den Heilungsprozess benötigt. Lebensmittel wie Olivenöl, Walnüsse und Avocado enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Entzündungsprozesse hemmen. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, wenig Obst sowie Vollkornprodukte und fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut oder Naturjoghurt wirken sich positiv auf die Darmflora aus.

Tipps für Ihr Immunsystem

Die körpereigenen Abwehrkräfte lassen sich auf verschiedenen Ebenen stärken. Neben dem Körper hat auch die Psyche einen Einfluss. Das hilft Ihrem Immunsystem:

- **eine vitamin-, mineralstoff- und spurenelementreiche Ernährung**
- **viel Bewegung, am besten an der frischen Luft**
- **ausreichend Schlaf**
- **wenig Stress und eine positive Einstellung**
- **empfohlene Schutzimpfungen, um Infektionen zu vermeiden**

Wichtig: Verzichten Sie am besten komplett auf Alkohol und Zigaretten. Beides erhöht das (Rückfall-)Risiko für Krebs und schwächt Ihr Immunsystem.



Eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse versorgt Sie mit wichtigen Nährstoffen.

Obst und Gemüse liefern Vitamine und Mineralstoffe. Für die Wundheilung ist zudem Eiweiß wichtig.

Regelmäßige Bewegung

Auch wenn Sie sich erschöpft und kraftlos fühlen, kann körperliche Aktivität das Immunsystem stärken. Schon tägliches Spaziergehen ist hilfreich. Außerdem verbessert sich die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Zellen. Krafttraining stärkt zusätzlich die Muskulatur und regt die Produktion von Immunzellen an. Hören Sie aber auf Ihren Körper. Zu intensive Anstrengung kann das Immunsystem schwächen. Am besten besprechen Sie mit Ihrem ärztlichen Behandlungsteam, welches Trainingsprogramm für Sie geeignet ist.

Vielfältige Entspannung

Integrieren Sie Entspannungs- oder Meditationsübungen in Ihren Alltag. Damit verhindern Sie, dass der Körper zu viel Cortisol ausschüttet, ein Stresshormon, das die Immunabwehr schwächt. Auch Atemtechniken sind sinnvoll: Tiefes und bewusstes Atmen hilft, das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen. Sanfte Bewegungsarten wie Yoga und Tai-Chi kombinieren Bewegung mit Atemübungen, um die innere Balance zu finden. Schlafen Sie zudem ausreichend, damit sich Ihr Körper regenerieren kann.



Wichtige Impfungen

Es ist möglich, dass das Immunsystem von Krebspatientinnen während der Therapie oder danach geschwächt ist. In dieser Zeit sind sie anfälliger für Infektionen beziehungsweise können diese schwerer verlaufen. Für Frauen mit Brustkrebs sind Schutzimpfungen daher besonders wichtig. Empfohlen werden beispielsweise Impfungen gegen Grippe oder Pneumokokken. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin dazu beraten, welche Impfungen für Sie sinnvoll sind.

WEBTIPPS

Mehr Informationen zu Immunsystem und Krebs:

→ krebsinformationsdienst.de
> Suche: **Immunsystem und Tumorwachstum**

Tipps für mehr Entspannung:

→ aok.de/magazin > Suche: **Entspannung**

Kostenfreie AOK-Kursangebote finden Sie unter:

→ aok.de/kurse

Vorsicht vor frei verkäuflichen Präparaten und falschen Wirkversprechen

Auch wenn es vielleicht verlockend klingt: **Nehmen Sie keine frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmittel oder pflanzliche Präparate ein, ohne mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu sprechen.** Bei den meisten angebotenen Mitteln ist die Wirksamkeit nicht belegt. Unter Umständen sind sie nicht nur teuer, sondern können zu gefährlichen Wechselwirkungen mit der Krebstherapie oder neuen Nebenwirkungen führen.

Pflasterallergie vermeiden oder lindern

Manchmal reagiert die Haut empfindlich auf den in Pflastern enthaltenen Klebstoff. Wie Sie das verhindern können und was dagegen hilft.



Zu einer Pflasterallergie kann es beispielsweise nach einer Brustkrebsoperation kommen, wenn die entstandene Wunde abgedeckt und in der Erstversorgung im OP-Saal mit einem sterilen Wundverband versorgt wird. Dieser schützt vor Keimen sowie vor Verschmutzung und kann Blut und Wundsekret aufnehmen. In der Regel wird der Wundverband etwa alle zwei Tage gewechselt. Auch nach der Entfernung von Drainagen sind Wundpflaster notwendig.

Häufigster Auslöser für Allergien: Latex

Rötet sich die Haut unter dem Pflaster sowie rundherum und bilden sich Blasen, Quaddeln oder besteht Juckreiz, kann eine Allergie vorliegen. Bei einer Pflasterallergie handelt es sich um eine Kontaktallergie. Sobald der Auslöser – in diesem Fall der Klebstoff – die Haut berührt, kommt es zu entzündlichen Prozessen und entsprechenden Hautreaktionen.

Selbst wenn das Pflaster entfernt wurde, halten die Beschwerden meist an. Sie können sich unter Umständen sogar verstärken. Ursache sind die im Pflaster enthaltenen Klebstoffe. Vor allem Latex führt häufig zu Allergien. Hinzu kommt, dass Pflaster mit Latex zwar sehr gut kleben, allerdings ist auch das Abziehen schmerzhaft. Das kann im Bereich der Brust besonders unangenehm sein.

Tipps bei Pflasterallergie

- Informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn bei Ihnen eine Pflasterallergie bekannt ist oder Beschwerden erstmalig auftreten.
- Verwenden Sie sterile und ausreichend große Pflaster. Die frische Narbe sollte nicht mit dem Kleberand in Kontakt kommen.
- Entfernen Sie bei Beschwerden das Pflaster möglichst umgehend.
- Bevorzugen Sie hautverträgliche Pflaster. Wenn auf der Packung „soft“, „sensitiv“ oder „hypoallergen“ steht, sind die Pflaster für Allergiker geeignet. Sie lassen sich zudem leichter abziehen.
- Haben Sie trotzdem weitere Probleme, empfiehlt es sich, die Pflaster immer mal anders aufzukleben: schräg, quer oder hochkant, um die betroffene Hautpartie zu schonen.
- Bei starken Beschwerden können nach ärztlicher Abstimmung kortisonhaltige Salben helfen. Diese gibt es geringdosiert rezeptfrei zu kaufen. Für höhere Dosierungen brauchen Sie eine ärztliche Verordnung.
- Vermeiden Sie Alkohol sowie Nikotin und ernähren Sie sich ausgewogen. Dies wirkt sich günstig auf die Wundheilung und den Erkrankungsverlauf generell aus.



WEBTIPP

Mehr zur Wundversorgung mit Pflastern:

→ aok.de/magazin > Suche: Die richtige Wundversorgung mit Pflaster

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; 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**