

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

3/2025



Den Körper unterstützen

Ein gesundes Gewicht kann sich positiv auf den Krankheitsverlauf bei Brustkrebs auswirken sowie das Risiko für einen Rückfall verringern.

Ernähren Sie sich ausgewogen und bewegen Sie sich viel, hilft das, Übergewicht abzubauen und auch künftig zu vermeiden.

Ihre AOK Bayern.

Ihr täglicher **Begleiter**

Der für alle Interessierten kostenfreie Online-Coach der AOK hilft, Bluthochdruck besser zu verstehen und zu managen. Er zeigt etwa mit interaktiven Übungen sowie Videos, wie Sie mit gesunder Ernährung und Bewegung Ihren Blutdruck senken können. Zum Online-Coach:
→ aok.de/online-coach-bluthochdruck

Für gesunde **Knochen**

Manche Brustkrebsbehandlungen erhöhen das Risiko für Osteoporose (Knochenschwund). Es kann dann leichter zu Knochenbrüchen kommen. Als Teil von AOK-Curaplan werden Sie jedoch rundum gut versorgt und Ihr individuelles Osteoporoserisiko wird regelmäßig überprüft. Haben Sie Fragen, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.



Sich gut fühlen – gesund bleiben

Haben Sie Brustkrebs, ist oft eine medikamentöse Therapie nötig. Manchmal wirkt diese sich auf Ihr Körpergewicht aus. Einige Frauen nehmen ab, weil der Krebs ihnen Kraft raubt oder sie durch die Therapie unter Übelkeit leiden und wenig Appetit haben. Andere kämpfen mit zu vielen Pfunden. Egal ob dick oder dünn – der Körperumfang beein-

flusst Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Übergewicht hat zudem Einfluss auf das Krebsgeschehen selbst.

Heikle Pfunde im Blick

Sind Menschen stark übergewichtig, haben sie ein erhöhtes Risiko für Krebsarten wie Leberkrebs, Schilddrüsenkrebs und nach den Wechseljahren

auch für Brustkrebs. Zudem sind übergewichtige Frauen, die nach der letzten Regelblutung einen Hormonrezeptor-positiven Brustkrebs bekommen haben, gefährdeter, einen Rückfall zu erleiden. Bei diesem Krebstyp wird das Wachstum durch weibliche Hormone wie Östrogen angekurbelt, das sich unter anderem in Fettzellen bildet. Die Antihormontherapie, die das Hormon blockiert und so das Krebswachstum hemmt, ist durch Übergewicht möglicherweise weniger wirksam.

Übergewicht beeinträchtigt nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern fördert auch das Wachstum von Krebszellen. Wir erklären Ihnen, worauf Sie achten sollten.

Darüber hinaus begünstigt eine Antihormontherapie manchmal, dass Sie an Gewicht zunehmen. Es kann daher schwer sein, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Wichtig ist es dennoch, dass Sie Hungerkuren meiden genauso wie sogenannte Krebsdiäten, also alternative oder einseitige Ernährungsformen. Aber

wie können Sie Ihr Gewicht auf gesunde Weise in den Griff bekommen?

Hier ein paar Tipps:

Ernährung: Essen Sie sich regelmäßig satt – mit Ballaststoffen, die in Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten sind. Bevorzugen Sie möglichst zucker- und fettarme Speisen. Obst, vor allem dunkle Beeren, Wassermelone oder Pfirsich, enthält wenig Zucker und ist eine gute Alternative, wenn Sie Lust auf etwas Süßes haben. Als gesunder Snack kann etwa eine Handvoll Nüsse oder Vollkorncracker dienen. Oder Sie bereiten sich Gemüsesticks mit einem Joghurt dip zu. Trinken Sie zudem Wasser und ungesüßten Tee statt zuckerhaltige Softdrinks oder Fruchtsäfte.

Bewegung: Um Muskeln auf- und Fett abzubauen, sollten Sie Ihren Körper fordern, angepasst an Ihre Belastbarkeit. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Wählen Sie eine

Bewegungsart, die Ihnen Spaß macht: tägliches zügiges Spazierengehen, Aquagymnastik, Pilates oder Krafttraining sind denkbar. Unser Tipp: Sport in der Gruppe bringt noch mehr Freude und motiviert!

Nutzen Sie die Chance, Ihren Lebensstil umzustellen, und bauen Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag ein: Gehen Sie zu Fuß einkaufen, steigen Sie früher aus dem Bus oder nehmen Sie häufiger die Treppe.

Woher weiß ich, ob ich zu dick bin?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist hilfreich, um das eigene Gewicht zu beurteilen. Er reicht aber nicht aus als alleiniger Indikator. Denn mit ihm lässt sich gesunde Muskelmasse nicht von ungesunder Fettmasse unterscheiden. So gelten sehr muskulöse Menschen laut BMI oft als übergewichtig. Menschen mit wenig Muskelmasse und mehr Fettgewebe, die sich wenig



bewegen, können einen niedrigeren BMI haben. Sie sind jedoch eventuell „versteckt“ übergewichtig.

Um mehr über Ihre Muskel-Fett-Verteilung zu erfahren, sollten Sie Ihren Bauchumfang messen. Denn Bauchfett fördert schädliche Entzündungsprozesse, die sich negativ auswirken können.



BMI-RECHNER

Hier können Sie Ihren BMI berechnen:
→ aok.de/magazin > Suche: **BMI berechnen und das Körpergewicht einordnen**

SO MESSEN SIE IHREN BAUCHUMFANG:

- Messen Sie am besten morgens vor dem Frühstück, mit freiem Oberkörper und entspanntem Bauch.
- Legen Sie auf Höhe des Bauchnabels das Maßband um und lesen Sie den Wert ab.
- Werte von mehr als 80 Zentimetern gelten bei Frauen als erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Werte von mehr als 88 Zentimetern als kritisch für die Gesundheit.

WEBTIPPS

Weitere Informationen bietet das Faltblatt der Deutschen Krebshilfe „Leichter Leben“: → krebshilfe.de
> **Informieren** > **Infomaterial bestellen**
> **Prävention** > **Faltblatt: Leichter Leben: Übergewicht reduzieren – Krebsrisiko senken**

Die AOK bietet verschiedene Kurse zu mehr Bewegung oder einer gesunden Ernährung an. Mehr unter: → aok.de/kurse



Strategien finden

Essen Sie aus Langeweile, um sich zu trösten oder Stress abzubauen? Wer das nicht durch Sport oder bewusste Ernährung zu anderen Zeiten ausgleicht, kann auf Dauer an Gewicht zulegen. Gerade Frauen mit Brustkrebs sollten jedoch möglichst ein gesundes Gewicht halten, da sich dieses positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken kann.

Sich Überblick verschaffen

Um herauszufinden ob, und in welchen Situationen Sie zu viel essen, ist ein Ernährungstagebuch hilfreich. Dokumentieren Sie darin täglich, was Sie essen und trinken (Achtung: Softdrinks, Säfte und Alkohol haben viele Kalorien). Notieren Sie, in welcher Gefühlslage Sie das tun. So überblicken Sie Ihr Essverhalten und können es gezielt verändern (siehe Tipps auf der rechten Seite).



ONLINE-BERATUNG HAUT

Sie haben Hautbeschwerden oder ein verändertes Muttermal? Nutzen Sie die digitale Befundplattform onlineDoctor. Niedergelassene Hautärzte sehen sich Ihre Fotos an und geben erste Therapieempfehlungen. Bei Bedarf kann eine Abklärung vor Ort eingeleitet werden. Um den Service kostenfrei zu nutzen, melden Sie sich über das Online-Portal an und wählen die AOK Bayern aus.

Mehr unter: → onlinedoctor.de

Die folgenden Tipps helfen, emotionales Essen zu vermeiden:

- Sind Sie gestresst oder haben Ärger, verabreden Sie sich oder telefonieren Sie. Machen Sie Entspannungsübungen oder treiben Sie Sport. Ein kurzer Spaziergang hilft, den Kopf frei zu bekommen. Haben Sie Langeweile, beschäftigen Sie sich etwa mit Stricken, Gartenarbeit, hören Sie Musik oder heimwerken Sie.
- Ritualisieren Sie Ihre Mahlzeiten. Decken Sie den Tisch, essen Sie zu denselben Zeiten und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.
- Wenn Sie wissen, dass Sie viel unterwegs oder aufgrund Ihrer Behandlung erschöpft sein werden, bereiten Sie gesunde Mahlzeiten oder Snacks vor (siehe Seite 3), damit Sie nicht aufgrund von Heißhunger zu Ungesundem greifen. Fehlt Ihnen die Kraft, bitten Sie Familie, Freunde und Nachbarn um Unterstützung.
- Suchen Sie Gesellschaft und essen Sie mit anderen. Leben Sie allein, schauen Sie, ob Bekannte oder Nachbarn sich an manchen Tagen zu Ihnen gesellen wollen.
- Essen Sie in Ruhe und ohne Ablenkung. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten vor dem Fernseher einnehmen, merken Sie weniger, ob Sie bereits satt sind.
- Es ist in Ordnung, sich ab und an eine Leckerei zu gönnen. Genießen Sie beispielsweise bewusst ein Stückchen dunkle Schokolade und achten Sie darauf, dass das etwas Besonderes bleibt.

Mehr über emotionales Essen unter:

→ aok.de/magazin > Suche: So vermeiden Sie emotionales Frustessen

Professionelle Unterstützung

Wenn Sie Ihr Essverhalten schwer kontrollieren können, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Eventuell ist professionelle Hilfe sinnvoll.

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