

DAS GesundheitsMagazin

Brustkrebs


DIE BELASTUNG MEISTERN

Nach einer Brustkrebserkrankung können Ängste und Depressionen auftreten – auch Jahre später. Eine gute Nachsorge kann dem jedoch vorbeugen. Nutzen Sie Hilfsangebote und regelmäßige Arztgespräche für alle Themen, die Sie beschäftigen. Außerdem können Sie selbst aktiv etwas dafür tun, dass es Ihnen gut geht – beispielsweise mit Meditation, Yoga und Bewegung.

Ihre AOK Bayern

RUNDUM INFORMIERT



Kennen Sie das AOK-Brustbuch? Es begleitet und unterstützt Sie in allen Phasen Ihrer Erkrankung – und auch in der Zeit der Nachsorge. Sie können es online lesen unter


aok.de/curaplan

► **Brustkrebs** ► Mehr über AOK-Curaplan
Brustkrebs erfahren

RUNDUM GUT INFORMIERT

Das Online-Portal **gesund.bund.de** vom Bundesgesundheitsministerium informiert leicht verständlich zu vielen Erkrankungen, Befunden sowie Vorsorge- und Pflegethemen – etwa zu Themen rund um Brustkrebs.



[gesund.bund.de/
brustkrebs](https://gesund.bund.de/brustkrebs)



DEPRESSION NACH BRUSTKREBS ZURÜCK INS



Auch Jahre nach der Diagnose können Krebspatientinnen unter Ängsten und Depressionen leiden. Die Angst, dass der Tumor wieder zurückkommt oder weiterwächst, kennen Patientinnen mit einer überstandenen Brustkrebserkrankung nur zu gut. Paradoxerweise scheuen manche Frauen deshalb den Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt. Jedoch können gerade die Nachsorge-Untersuchungen dazu beitragen, mit psychischen Belastungen besser fertig zu werden.

Frauen, bei denen vor mehr als fünf Jahren ein nicht metastasierter Brustkrebs festgestellt wurde, haben häufiger Depressionen als Frauen ohne eine solche Krankheitsgeschichte. Betroffen ist jede dritte Frau mit Brustkrebs, aber nur jede vierte ohne diese Erkrankung. Die Depressionen traten bei den erwähnten betroffenen Frauen quer durch alle Altersgruppen auf, waren jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt. Nur etwa jede fünfte litt an schweren Depressionen.

Frauen unter 60 Jahren und stark Übergewichtige waren etwas stärker gefährdet. Ein höheres Risiko hatten erwartungsgemäß auch Frauen, bei denen der Brustkrebs zurückgekommen war, sich Metastasen gebildet hatten oder eine zweite Krebserkrankung hinzukam. Welche Behandlungen die Patientinnen erhalten hatten und wie lange die Diagnose zurücklag, spielte keine Rolle für das Auftreten von Depressionen.

VERSCHIEDENE URSACHEN

Viele Angehörige und auch das Umfeld haben Schwierigkeiten, die psychischen Probleme rund um die Erkrankung nachzuvollziehen. Doch Depressionen können bei den Betroffenen selbst noch 15 Jahre nach der Diagnose auftreten. Mögliche Gründe: Nicht jede Frau erlangt die volle Lebensqualität wieder. Körperliche Einschränkungen wie Erschöpfung, Schlafprobleme oder Unfruchtbarkeit können schwer zu akzeptieren sein. Auch das Körper- und Selbstwertgefühl ist nach einer Brustoperation häufig beeinträchtigt.

LEBEN FINDEN

Depressionen können aber auch eine Nebenwirkung bestimmter Therapien sein. Viele Brustkrebspatientinnen nehmen für mindestens fünf und maximal zehn Jahre nach der Erstbehandlung antihormonelle Medikamente ein, die entsprechende Symptome hervorrufen können.

GUTE NACHSORGE HILFT

Wer sich nach einer Krebserkrankung längere Zeit bedrückt fühlt oder die im Infokasten genannten Symptome bei sich beobachtet, sollte seine Ärztin oder seinen Arzt um Rat fragen. Das kann der Frauenarzt oder der Onkologe sein. Je früher eine Depression behandelt wird, desto besser. Es gibt Hinweise, dass Depressionen den Krankheitsverlauf bei Krebs ungünstig beeinflussen. Auch wer aufgrund von psychischem Stress häufiger zur Zigarette greift, tut sich keinen Gefallen.

Die Nachsorge bei Brustkrebs dauert bis zu zehn Jahre. Eine psychoonkologische Betreuung gehört ausdrücklich dazu. Ihr behandelnder Arzt kann Sie bei Bedarf zu einer Psychoonkologin oder zu einem Psychoonkologen überweisen. So werden Sie als Patientin unterstützt, die Krankheit mit ihren Folgen besser zu bewältigen und die Kontrolle über den eigenen Körper wiederzuerlangen.

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Wissenschaftlich bewiesen ist, dass körperliches Training und Entspannungsverfahren gut wirksam sind. Folgende Maßnahmen können dazu beitragen, die Lebensqualität zu verbessern und psychische Belastungen zu verringern. Manches können Sie auch als Onlinekurse über die AOK nutzen unter aok.de/gesundheitskurse:

- **Bewegung und Sport,**
- **Verfahren wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Meditation,**
- **Yoga,**
- **Psychotherapie/Verhaltenstherapie, aber auch Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit.**

Bei schweren Depressionen kann eine Kombination von Psychotherapie und/oder Medikamenten sinnvoll sein. Bei leichten Depressionen reicht gegebenenfalls eine psychotherapeutische Begleitung. Vorsicht ist geboten, wenn Sie Tamoxifen einnehmen. Bestimmte Antidepressiva dürfen dann nicht eingesetzt werden, weil sie die Wirksamkeit von Tamoxifen verringern. Dies wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt aber berücksichtigen.

Wie erkenne ich eine Depression?

Eine Depression ist nicht immer leicht zu erkennen. Sie kann sich psychisch und körperlich äußern. Folgende Anzeichen können dafür sprechen:


- **gedrückte, depressive Stimmung,**
- **Interessenverlust und Freudlosigkeit,**
- **Antriebsmangel und schnelle Ermüdung.**

Aber auch sogenannte Nebensymptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Appetit- oder Schlafstörungen können auf eine Depression hindeuten. Ärzte nutzen spezifische Fragebögen, um eine genaue Diagnose zu stellen.




Informationen & Unterstützung


Patientenleitlinie Psychoonkologie:

 [Leitlinienprogramm-onkologie.de](https://leitlinienprogramm-onkologie.de)
▶ *Patientenleitlinien*

Psychologische Unterstützung:

 krebsinformationsdienst.de
▶ *Leben mit Krebs*
▶ *Krankheitsverarbeitung*

Kostenfreies Online-Selbsthilfeprogramm der AOK bei Depressionen:

 moodgym.de

Der Familiencoach Krebs der AOK unterstützt Angehörige:

 aok.de/familiencoach-krebs



Fitness für die Stimmung

Mit dem kostenfreien Online-Training moodgym können Sie Ihre Psyche stärken. Kleine Übungen helfen dabei, negative Gedankenmuster zu erkennen, sie durch neue zu ersetzen und so das Handeln positiv zu verändern. Ziel ist es, depressive Symptome zu verringern und Depressionen zu verhindern.



BEWUSSTES GEHEN SO FINDEN SIE ENTSPANNUNG

Yoga und Meditation können sehr entspannend wirken. Doch sie sind nicht jedermanns Sache. Mindful Walking ist eine praktikable Alternative.

Viele Menschen fühlen sich gestresst. Dabei gibt es einfache Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen. **Mindful Walking** ist ein Trend, der Gehen mit Entspannung verbindet. Er lehnt sich an die buddhistische Gehmeditation an, die Mönche in Asien seit Jahrhunderten praktizieren.

Zu Fuß zu gehen ist eine sehr gesunde Aktivität. Laut der Weltgesundheitsorganisation reduziert häufiges Gehen zum Beispiel das Risiko, einen hohen Blutdruck zu entwickeln oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Wer sich bewegt, regt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem. Auch der Stimmung tut es gut.

Beim **Mindful Walking** geht es darum, langsam zu gehen und sich auf die Atmung zu konzentrieren. Dadurch kommt der Geist zur Ruhe. Menschen erleben auch ihre Umgebung ganz neu: Sie nehmen beispielsweise Sonnenstrahlen, Geräusche oder auch Gerüche besser wahr.

DEN KÖRPER ERSPÜREN

Spüren Sie beim achtsamen Gehen in sich hinein. Setzen Sie wie in Zeitlupe einen Fuß vor den anderen und geben Sie sich dabei ganz dem Fluss der Bewegung hin: Was passiert mit den Fußsohlen? Wie fühlt es sich an, wenn Ihre Füße abrollen? In welcher Phase des Gehens fühlen Sie sich stabil, wann fangen Sie an, zu schwanken? Auch können Sie sich auf Ihren gesamten Körper konzentrieren und ihn erspüren.

SO GEHT ES

- Suchen Sie sich einen möglichst ruhigen Ort, Ihren Garten, ein Stück Wiese, einen wenig besuchten Park oder einen Wald.
- Sie können auch in Ihrem Wohnungs- oder Hausflur langsam auf und ab gehen.
- Setzen Sie behutsam einen Fuß vor den nächsten und versuchen Sie, ruhig zu atmen.
- Schon zehn Minuten reichen, um einen Effekt zu spüren.

Wenn Sie sich sicher fühlen, versuchen Sie Ihren Atem an die Schritte anzupassen. Beim Einatmen bewegen Sie zum Beispiel immer den rechten Fuß nach vorn, beim Ausatmen den linken.

Sie werden sehen: Wenn Sie sich aufs Gehen konzentrieren, verschwinden eventuelle sorgenvolle Gedanken. Das kann sehr erleichternd wirken. So können Sie neue Kraft finden.



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Brustkrebs | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa, Robinson Zuñiga | **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 | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

