1/2023 Bayern

DAS GesundheitsMagazin

Brustkrebs

WIE SPORT IHNEN HILFT

Haben Sie Brustkrebs, ist sportliche Betätigung sogar vor der Therapie wichtig: Es stärkt Sie emotional sowie körperlich und macht Sie leistungsfähiger. Wir zeigen Ihnen, wie ein behutsamer Einstieg gelingen kann.

Ihre AOK Bayern

AOK AUF YOUTUBE

Wie entsteht Krebs und ist ein Gentest für mich sinnvoll? Mehr als 500 Ratgeber- und Erklärvideos bietet der AOK-Gesundheitskanal – wöchentlich kommen neue hinzu.

youtube.com
▸ Suche: AOK – Der Gesundheitskanal

ANTIHORMONTHERAPIE: BITTE BEACHTEN

Bestimmte Medikamente und pflanzliche Präparate können die Wirksamkeit einer antihormonellen Behandlung herabsetzen, etwa Johanniskraut, Soja, Rotklee oder manche Antidepressiva. Sprechen Sie vor der Einnahme solcher Präparate mit Ihrem Behandlungsteam darüber, ob dies sinnvoll ist.

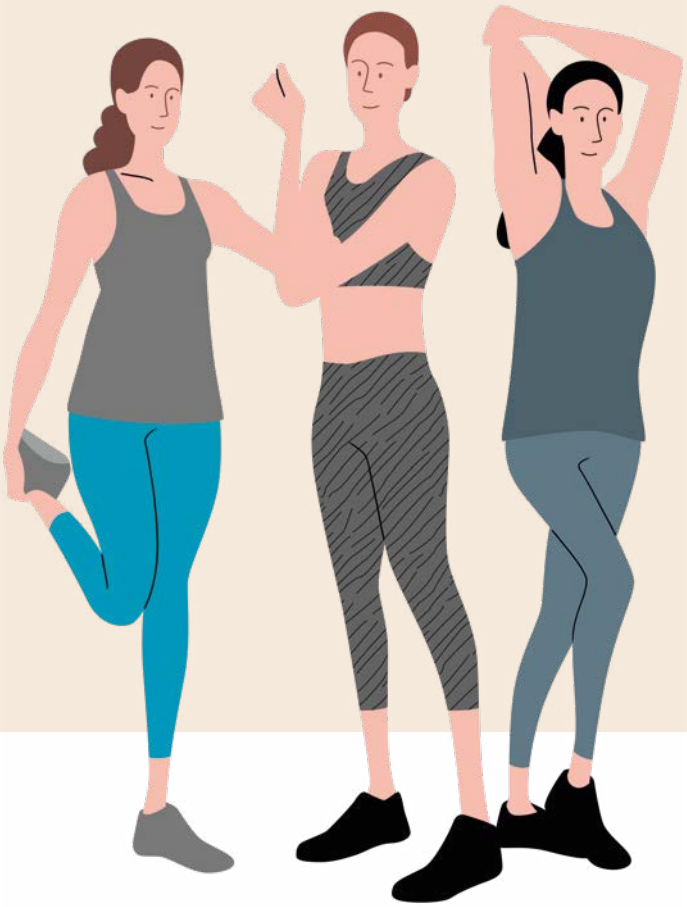
AKTIV BEI KREBS

SPORT IST WIRKSAME

Wenn es um die Therapie geht, denken viele Brustkrebspatientinnen an Chemotherapie oder Tabletten. Aber auch ohne Medikamente lässt sich viel erreichen: Wer sich sportlich betätigt, unterstützt die eigene Behandlung. Das tut Ihrem Körper und Ihrer Seele auch langfristig gut. Und für den Einstieg in körperliche Betätigung ist es übrigens nie zu spät.

Es ist wichtig, langsam sowie behutsam ins Training einzusteigen und sich nicht zu überfordern. Und versuchen Sie, dran zu bleiben – je regelmäßiger, umso besser.

Ein Ansporn für den Einstieg in die Aktivität könnten für Sie die vielfältigen positiven Effekte sein, die für Brustkrebs in Studien nachgewiesen werden konnten:



1 SPORT VERBESSERT DIE PROGNOSE

Es gibt Hinweise darauf, dass Brustkrebspatientinnen durch kontinuierliche sportliche Aktivität länger leben.

2 SPORT LINDERT NEBENWIRKUNGEN

Fatigue (chronische Erschöpfung), Osteoporose, Lymphödeme oder einer Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie können mit gezielten Bewegungsübungen verbessert werden. Gelenkschmerzen unter Aromatasehemmern können zurückgehen.

3 SPORT WIRKT ANTIDEPRESSIV

Sport beeinflusst den Stoffwechsel im Gehirn und ist vor allem bei leichten Depressionen hilfreich.

Titel: iStock.com/PeopleImages; Illustrationen: iStock.com/Happy_vector/tommy

MEDIZIN

TIPPS FÜR DEN START

- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Sportarten für Sie geeignet sind. Das Aktivitätsprogramm sollte an die jeweilige Krankheitsphase angepasst werden (etwa während der Chemotherapie oder nach der Operation).
- Beginnen Sie am besten schon vor der Therapie. Jede Bewegungseinheit verbessert den körperlichen Zustand. Auch bisher nicht sportlich aktive Frauen profitieren davon, selbst wenn sie erst nach der Diagnose damit anfangen.
- Beginnen Sie langsam und achten Sie auf ausreichende Erholungsphasen.
- Empfehlenswert ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport sowie Yoga.
- Im Rahmen der Brustkrebsnachsorge beziehungsweise der Rehabilitation gibt es spezielle Sportangebote.

Sanft einsteigen
Schauen Sie, welche Aktivität für Sie infrage kommt und lassen Sie sich dazu beraten. Sie werden sehen, wie gut Ihnen der Schritt in regelmäßige Bewegung tun wird.

4 SPORT HILFT, DIE KRANKHEIT BESSER ZU BEWÄLTIGEN

Mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm fühlen sich viele Frauen körperlich sowie emotional besser und es fällt ihnen leichter, die Erkrankung zu verarbeiten. Sie sind leistungsfähiger und haben eine bessere Lebensqualität.

SO KOMMEN SIE ZU IHREM KURS

Die AOK bietet Bewegungskurse an, die Sie regional nach Postleitzahl suchen können:

aok.de/gesundheitskurse

Onkologische Sport- & Bewegungsangebote in der Nähe finden Sie auch hier:

Deutscher Behindertensportverband:

dbs-npc.de ▸ *Rehasportgruppen*

Netzwerk OnkoAktiv:

netzwerk-onkoaktiv.de

LESETIPPS

Weitere Informationen bietet das AOK-Gesundheitsmagazin online und der Ratgeber der Deutschen Krebshilfe:

aok.de ▸ *Gesundheitsmagazin*
▸ *Suche: Erschöpfung nach dem Krebs – was hilft?*

Broschüre der Deutschen Krebshilfe
„Bewegung und Sport bei Krebs“, Seite 34 *ff*:

krebshilfe.de
▸ *Suche: Ratgeber: Bewegung und Sport bei Krebs*

Illustrationen: iStock.com/kei_gokei

ATEMWEGSINFEKTE

SCHUTZ VOR ERKÄLTUNG & CO.

Infekte mit Husten und Schnupfen treten in der kalten Jahreszeit häufiger auf. Im Allgemeinen müssen sich Frauen mit Brustkrebs jedoch keine Sorgen machen. Die meisten haben ein ausreichend funktionierendes Immunsystem. Für sie genügt es, sich regelmäßig die Hände zu waschen und Abstand zu erkrankten Personen zu halten.

RICHTIG HÄNDEWASCHEN

- Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser.
- Nachdem Sie das Wasser wieder abgestellt haben, reiben Sie die Hände gründlich mit Seife ein. Dazu gehören die Handinnenflächen, die Handrücken, die Fingerzwischenräume, die Fingernägel und die Daumen. Lassen Sie sich dabei Zeit.
- Spülen Sie danach die Hände gut unter fließendem Wasser ab.
- Trocknen Sie die Hände anschließend sorgfältig ab.
- Wenn Sie diese Schritte befolgen, dauert das Händewaschen 20–30 Sekunden.
- Eine zusätzliche Desinfektion im Zusammenhang mit dem Waschen ist in der Regel nicht notwendig. Wenn dies jedoch empfohlen wird, wird nach dem Händewaschen desinfiziert. Unterwegs haben Sie am besten immer ein kleines Fläschchen Handdesinfektionsmittel dabei.

Wie gut die individuelle Immunabwehr ist, können Ihre Ärztin oder Ihr Arzt am besten beurteilen. Dabei spielen vor allem das Krankheitsstadium und die Behandlung eine Rolle. So kann das Immunsystem nach einer Operation, unter einer Chemotherapie, Bestrahlung oder zielgerichteten Therapien geschwächt sein. Dann kann es sinnvoll sein, zeitweise den Kontakt zu anderen Menschen einzuschränken. Auch ein Mund-Nasen-Schutz reduziert das Ansteckungsrisiko. Von Mitteln, die in Drogerien zur Immunstärkung angeboten werden, wird abgeraten, da ihre Wirksamkeit wissenschaftlich nicht erwiesen ist. Im Gegensatz dazu sind Impfungen sehr hilfreich.

LASSEN SIE SICH IMPFEN!

- Impfungen können Krebspatientinnen und Krebspatienten bei einer Infektion vor schweren Verläufen schützen und helfen, infektionsbedingte Therapieunterbrechungen zu vermeiden.
- Empfohlen wird neben der Corona-Impfung auch die Impfung gegen Grippe. Ab einem Alter von 60 Jahren kommen die Impfungen gegen Gürtelrose und Pneumokokken dazu. Prävention ist übrigens Teamarbeit: Auch Angehörige sollten auf einen ausreichenden Impfschutz achten.

Weitere Informationen im Infoblatt „Schutzimpfung bei Krebs: Sicher und wirksam?“:

krebsinformationsdienst.de
▸ Service ▸ Unsere Broschüren
▸ Informationsblätter: Leben mit Krebs, Krankheitsverarbeitung, Informationssuche

Danke fürs Mitmachen!

Verzichten Sie mit uns auf Papier für eine **nachhaltige, umweltbewusste Kommunikation**. Künftig erhalten Sie das AOK-Gesundheits-Magazin im Januar und September per Post. Digital finden Sie alle vier Ausgaben kostenfrei unter:

aok.de/bayern/curaplaninfo

Foto: iStock.com/Lazy_Bear; Illustrationen: iStock.com/Karina Glukhanyk

23-0073

IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Brustkrebs | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 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), Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | 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***

Curaplan