

# Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

2/2024



## Gesunde Haut bei Brustkrebs

Haben Sie Brustkrebs, ist es besonders wichtig, Ihre Haut gut zu pflegen. Die Therapien beanspruchen sie unter Umständen stark. Sie können aber einiges tun, um Hautreaktionen vorzubeugen oder zu verringern. Mehr dazu hier.

Ihre AOK Bayern.

### Aktiv für Ihre **Gesundheit**

Bei einer Brustkrebserkrankung können Sie **durch** einen gesunden Lebensstil Ihren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und sich selbst etwas Gutes tun – die kostenfreien Gesundheitskurse Ihrer AOK sind dazu da, Sie zu unterstützen.

### Kursvielfalt entdecken

Ob mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung oder **Tipps zur Entspannung**: Bei den Gesundheitskursen der AOK ist für Sie bestimmt etwas dabei. Wählen Sie einfach Ihre Region aus und suchen Sie Angebote in Ihrer Nähe.  
→ [aok.de/kurse](https://aok.de/kurse)

A woman with her hair in a ponytail is shown from the back, applying a white cream to her right shoulder. She is wearing a white strapless top. The background is a bright, clean setting, possibly a spa or a bathroom.

# Guter Hautschutz – so pflegen Sie Ihre Haut

## WEBTIPP

Informationen des Krebsinformationsdienstes:

→ [krebsinformationsdienst.de](https://www.krebsinformationsdienst.de)

- > **Leben mit Krebs**
- > **Alltag mit Krebs**
- > **Belastende Symptome**
- > **Hautprobleme**

## Häufige Hautreaktionen unter einer Krebstherapie

- Juckreiz und Trockenheit
- Rötungen oder Schuppungen
- akneähnliche Ausschläge und Verfärbungen
- Verhornung der obersten Hautschicht
- oberflächliche Wunden
- brüchige Finger- und Fußnägel

Im Falle der Haut: Sie trocknet aus und wird rissig. Keime sowie Erreger dringen leichter ein und können auch im Bereich der Schleimhäute zu Infektionen oder Pilz-erkrankungen führen.

Zudem kommt es unter einer Chemotherapie mit Anthrazyklinen und Taxanen öfter zum Hand-Fuß-Syndrom, das mit schmerzhaften Rötungen und Schwellungen an den Handinnenflächen und Fußsohlen einhergeht.

Und auch wenn moderne zielgerichtete Therapien sich direkt gegen die Tumorzellen richten, kann die Haut dabei in Mitleidenschaft gezogen werden. Hautveränderungen sind zudem bei antihormonellen Therapien möglich, etwa wenn die Menge des weiblichen Sexualhormons Östrogen im Körper verringert wird.

**D**ie Haut ist trocken, schuppig und juckt. Solche Reaktionen sind eine häufige Nebenwirkung der Brustkrebstherapie. Vorbeugend und begleitend zur Behandlung lässt sich einiges tun, um die unangenehmen Auswirkungen auf die Haut zu vermeiden oder zu verringern.

## Folgen der Behandlung

Chemotherapien und/oder Bestrahlungen richten sich gegen alle Zellen, die sich schnell teilen, also auch gegen gesunde Zellen von Haut, Schleimhäuten und Nägeln.

# Mit der richtigen Pflege können Sie Hautveränderungen durch die Krebsbehandlung unter Umständen von Anfang an vorbeugen.

### Milde Pflege für die Haut

Die gute Nachricht: Die meisten Hautreaktionen klingen spätestens einige Wochen nach der letzten Therapie ab. Bei anhaltenden oder starken Beschwerden sollten Sie sich jedoch von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten lassen. Sie können auch selbst dazu beitragen, dass Ihre Haut möglichst wenig beeinträchtigt wird. Die folgenden Tipps gelten unabhängig von der Art der Therapie:

- Schon vor Beginn, aber vor allem während der Behandlung, sollten Sie mindestens zweimal täglich eine rückfettende, harnstoffhaltige Lotion oder Creme auftragen. Der Harnstoffgehalt sollte zwischen 5 und 10 Prozent liegen. Das schützt die Haut und Nägel davor, auszutrocknen und unterstützt sie dabei, sich zu erholen.
- Benutzen Sie pH-neutrale Pflegeprodukte, die möglichst frei von hautreizenden Stoffen wie Alkohol oder Parfüm sind.
- Baden und duschen Sie nicht zu lange und nicht zu heiß. So verhindern Sie, dass die Haut austrocknet. Trocknen Sie sich vorsichtig ab.
- Tragen Sie lockere, luftdurchlässige Kleidung. Bequeme, weite Schuhe verhindern Druck an den Zehennägeln.
- Schützen Sie Ihre Hände bei der Hausarbeit mit Handschuhen.
- Die Nägel sollten nicht zu kurz und gerade geschnitten sein. Verzichten Sie auf acetonhaltige Nagellackentferner.
- Wenn möglich, sollten Sie sich nicht nass rasieren, um kleinste Verletzungen zu vermeiden.
- Im Winter: Achten Sie auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit. Mobile Luftbefeuchter sind hilfreich oder Sie hängen feuchte Tücher über die Heizkörper.



### Erhöhte Lichtempfindlichkeit: Achtung Sonnenbrandgefahr!

Manche in der Brustkrebsbehandlung eingesetzten Wirkstoffe begünstigen eine Überempfindlichkeit der Haut gegenüber Sonnenlicht. Dadurch kann es zu dunklen Flecken auf der Haut (Hyperpigmentierung) oder leichter zu einem Sonnenbrand kommen. Um Hautschäden durch UV-Strahlung zu verhindern, sollten Sie daher direkte Sonneneinstrahlung meiden. Tragen Sie lange Kleidung und eine Kopfbedeckung. Verwenden Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30.

Sollten dennoch Hautveränderungen eintreten, halten Sie an diesen Tipps fest. Manchmal können zusätzliche Mittel wie spezielle Salben oder Tinkturen eingesetzt werden. Ihre Ärztin, Ihr Arzt beziehungsweise eine Apothekerin oder ein Apotheker kann Sie dazu beraten.

# Aktiv gegen Lymphödeme



**E**in Lymphödem kann sich nach der Brustkrebsoperation oder Strahlentherapie bilden. Es handelt sich um eine Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe. Dadurch entstehen Schwellungen, meist an den Armen oder Händen. Diese sollten immer behandelt werden – am besten so früh wie möglich.

## Folge der Operation

Die Operationsverfahren bei Brustkrebs werden immer schonender. Mussten jedoch die Lymphknoten in der Achsel entfernt werden – zum Beispiel, um eine Ausbreitung des Tumors zu verhindern – kann ein Lymphödem entstehen. In diesem Fall ist etwa jede dritte Frau davon betroffen.

Es kommt zu Lymphödem, wenn die Lymphgefäße unterbrochen sind. Dann kann die Lymphflüssigkeit nicht mehr in den Blutkreislauf abtransportiert werden und staut sich im Gewebe. Meist gehen die Schwellungen nach einigen Wochen zurück. Bei manchen Frauen halten sie sich hartnäckig und können lange nach der Krebstherapie noch für Beschwerden sorgen.

## Mögliche Anzeichen

Sitzen durch die Schwellung Ihre Kleidung, Schmuck oder Ihre Armband-

uhr enger, kann dies ein Hinweis auf ein Lymphödem sein. Der Arm fühlt sich schwer an, taub, kribbelt, spannt oder schmerzt und ist in der Bewegung eingeschränkt. Auch im Brustbereich kann es zu einem Lymphödem mit Schwellungen kommen. Informieren Sie bei Beschwerden zeitnah Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt.

## Wege der Behandlung

Lassen Sie Ihr Lymphödem behandeln, um es zu minimieren und die Sympto-

me zu lindern. Das kann verhindern, dass sich das Gewebe verhärtet und sich Lymphflüssigkeit in Zysten ansammelt. Hilfreich ist es,

- Kompressionsbandagen oder -armstrümpfe zu tragen,
- manuelle Lymphdrainage zu nutzen, eine Massagetechnik, die die angestaute Flüssigkeit abtransportiert,
- anfangs physiotherapeutisch angeleitete Bewegungsübungen zu machen,
- die Haut mit Feuchtigkeitscremes oder -lotionen geschmeidig zu halten.

## Was lässt sich noch tun?

- Setzen Sie die ärztlich empfohlenen Maßnahmen um.
- Lagern Sie die betroffenen Körperteile möglichst oft hoch.
- Überlasten Sie sich nicht. Tragen Sie keine schweren Einkäufe und machen Sie öfter Pausen.
- Treiben Sie Sport, am besten Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking, aber mit Kompressionsverband.
- Bei Wärme bildet sich mehr Lymphflüssigkeit. Meiden Sie längere Aufenthalte in der Sonne, heiße Bäder und Saunabesuche.
- Tragen Sie lockere Kleidung, um die Lymphgefäße nicht zusätzlich einzuengen.

Mehr zum Thema Lymphödem unter:

→ [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de)

→ Suche: **Brustkrebs: Behandlung von Lymphödem**

## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Brustkrebs**

**Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://www.aok.de/bayern); **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **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](https://www.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](https://www.aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-  
Curaplan**