AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

3/2026

Knochen stärken

Einige Therapien können die Knochendichte reduzieren. Sie können aber aktiv entgegenwirken – durch bestimmte Ernährung sowie Bewegung, und bei Bedarf unterstützen ärztlich verordnete Medikamente.

Ihre AOK Bayern.

Die Psyche stärken – mit **moodgym**

Sie haben depressive Symptome, sind etwa über Wochen antriebslos und niedergeschlagen? Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym für Erwachsene kann helfen. Es ist interaktiv, kostenfrei, von Expertinnen und Experten entwickelt und wissenschaftlich geprüft. Übungen unterstützen, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Bitte nur nach ärztlich-therapeutischer Absprache anwenden. So kann es vorbeugend oder behandlungsbegleitend wirken. Mehr unter: → **moodgym.de**

Alles Gute für die Knochen

Manche Krebsmedikamente wirken sich auf die Stabilität der Knochen aus. Hier erfahren Sie, was Sie tun können, um Brüche zu vermeiden.

Einige Brustkrebstherapien können Ihre Knochendichte reduzieren. Im ungünstigsten Falle kommt es zu Knochenschwund (Osteoporose). Werden Knochen porös und brüchig, können schon leichte Stöße zu einem Bruch führen. Ihre Knochen zu schützen, ist daher die Aufgabe Ihres Behandlungsteams. Und auch Sie können möglichst knochengesund leben.

Östrogen: Zwei Seiten einer Medaille

Vor allem Frauen mit hormonabhängigem Brustkrebs sollten Ihre Knochen im Blick haben. Denn sie bekommen nach der Operation häufig antihormonelle Medikamente wie Aromatasehemmer, Tamoxifen oder GnRH-Analoga. Diese wirken gut gegen Brustkrebs, weil sie den Östrogenspiegel im Körper herabsetzen. Damit entziehen sie dem Tumor eine Grundlage für sein Wachstum. Östrogene sind aber für die Knochenfestigkeit sehr wichtig. Wenn sie fehlen, erhöht sich die Gefahr, dass Knochen oder Gelenke schmerzen oder gar brechen. Sind Wirbelkörper betroffen, kann sich die Wirbelsäule verformen.

Unabhängig von Tumorerkrankungen sinkt der Östrogenspiegel aber auch mit zunehmendem Alter, bei Frauen vor allem, wenn die Wechseljahre beginnen. Um das persönliche Osteoporoserisiko abzuschätzen, soll daher vor Beginn einer potenziell knochenschädigenden Krebstherapie eine Knochendichtemessung durchgeführt werden. Abhängig vom Ergebnis kommen ergänzend zur antihormonellen Therapie häufig Medikamente zum Einsatz, die den Knochenstoffwechsel positiv beeinflussen.

Titel: iStock.com/PeopleImages

Das AOK-Brustbuch bietet viele praktische Infos: **→ aok.de/pk/brustkrebs-handbuch**

Eine knochengesunde Ernährung mit Kalzium (etwa in Käse), Vitamin D (zum Beispiel in Lachs), grünem Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen stärkt Ihre Knochen.

Was Sie selbst tun können

Bleiben Sie in Bewegung.

Regelmäßige körperliche Aktivität schützt die Knochen besonders gut. Der Knochenstoffwechsel wird angeregt und die Muskelkraft bleibt erhalten. Das verbessert Gleichgewicht und Koordination. All dies trägt dazu bei, dass die Wahrscheinlichkeit zu stürzen, sinkt. Empfohlen werden mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche oder Sie können 75 Minuten intensiv Sport treiben. Zudem ist Krafttraining an mindestens zwei Tagen pro Woche günstig für die Knochen.

Beachten Sie aber, dass Ihr Training immer an Ihre individuelle Situation angepasst sein muss. Das betrifft die Intensität und auch ausreichend Pausen. Haben Sie bereits Osteoporose, heben Sie nicht zu schwer. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten, welche Bewegung in Ihrem Fall sinnvoll ist.

Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.

Ein normales Körpergewicht unterstützt den Knochenstoffwechsel. Untergewicht schwächt die Knochen. Starkes Übergewicht belastet Skelett und Gelenke.

Essen Sie knochenfreundlich.

Sorgen Sie für eine ausreichende und ausgewogene Ernährung. Vermeiden Sie nährstoffarme Lebensmittel und/oder „leere" Kalorien, die etwa in Weißbrot stecken, und sehr einseitige Diäten, die starr vorschreiben, auf bestimmte Nahrungsmittel vollständig zu verzichten. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D. Beide sind wichtig für den Knochenaufbau. Kalzium steckt vor allem in Milch und Milchprodukten, Käse (besonders viel in hartem Käse wie Parmesan), grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und fettem Fisch (Makrele, Lachs, Hering) sowie Mineralwasser.

Vitamin D bildet der Körper größtenteils über Sonnenlicht selbst. Aber auch an bewölkten Tagen lässt sich Vitamin D aufnehmen, daher auch dann spazieren gehen. Es lässt sich auch über die Ernährung zuführen, etwa über fetten Fisch, Eigelb oder Speisepilze wie Champignons oder Pfifferlinge. Jedoch reicht dies meist nicht aus. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann daher, wenn notwendig, ergänzend Vitamin-D-Präparate verordnen.

Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin.

Rauchen schadet nicht nur der Gesundheit allgemein, sondern besonders den Knochen. Auch Alkohol wirkt sich negativ auf die Knochensubstanz aus.

Fotos: iStock.com/PeopleImages (2)/bit245

Die Haut pflegen und schützen

Für viele Frauen mit Brustkrebs ist die Bestrahlung ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Denn eine Bestrahlung kann vereinzelte, möglicherweise verbliebene Tumorzellen abtöten – und so das Risiko für erneuten Brustkrebs reduzieren. Doch obwohl die Strahlung sehr gezielt auf das innere Gewebe gerichtet ist, bekommt häufig auch die Haut eine gewisse Dosis ab. Es kann sein, dass die Haut ähnlich wie bei einem Sonnenbrand reagiert, sich entzündet, rötet, warm ist, juckt oder brennt. Solche Hautreizungen sind zwar unangenehm, klingen in der Regel aber nach Behandlungsende wieder ab. Sie können dennoch einiges tun, um die Belastung für Ihre Haut zu mindern.

Fokus auf sanfte Pflege

Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam möglichst frühzeitig über (vorbeugende) Hautpflege während der Bestrahlung. Das gilt auch für alle neu auftretenden, anhaltenden oder starken Hautbeschwerden.

Was gegen Trockenheit hilft

Bei Juckreiz können eventuell kühlende Salben oder Wickel (etwa mit Aloe Vera) helfen. Rückfettende, harnstoffhaltige Lotionen können die Haut vor dem Austrocknen schützen. Doch auch deren Anwendung sollten Sie zur Sicherheit abstimmen.

Weitere Tipps im AOK-Brustbuch: **→ aok.de/pk/brustkrebs-handbuch**

Achten Sie auf Folgendes, um Ihre Haut möglichst gut zu pflegen und zu schützen:

- Duschen Sie kurz und mit lauwarmem Wasser. Verzichten Sie auf lange, heiße Bäder.
- Tupfen Sie Ihre nasse Haut mit einem weichen Handtuch vorsichtig ab, anstatt sie trockenzurubbeln.
- Verwenden Sie pH-neutrale Seifen, Cremes und Deos ohne Duftstoffe oder Alkohol.
- Verzichten Sie möglichst während der Dauer der Behandlung auf Haarentfernungsmethoden, die die Haut zusätzlich reizen können. Dazu zählen Rasieren, Waxen oder Epilieren.
- Vermeiden Sie direkte Sonnenbestrahlung auf Ihre Haut. Wenn Sie doch in die Sonne gehen, achten Sie auf lange hochgeschlossene Kleidung und Sonnenschutzmittel mit sehr hohem UV-Schutz (Lichtschutzfaktor 50 oder höher).
- Tragen Sie lockere Kleidung, am besten aus Naturmaterialien wie Seide oder Baumwolle.
- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, ob Saunagänge oder Schwimmbadbesuche für Sie geeignet sind – oder ob Sie lieber darauf verzichten sollten.

Foto: iStock.com/Vladimir Vladimirov

WIEDER MEHR LEBENSQUALITÄT

Die AOK Bayern bietet ihren weiblichen Versicherten mit FEMNA Care ein kostenfreies, digitales Programm bei Beschwerden durch Endometriose oder während der Wechseljahre. Neben Tipps für den Alltag erhalten Sie eine ganzheitliche, persönliche Beratung durch Expertinnen zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

→ aok.de/bayern/femna

WICHTIG:
Sie sollten Hautveränderungen aufgrund der Bestrahlung nicht ohne ärztliche Rücksprache selbstständig behandeln. Seien Sie generell eher skeptisch gegenüber angepriesenen Cremes oder Nahrungsergänzungsmitteln und besprechen Sie lieber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was sinnvoll ist.

26.0006_3

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Brustkrebs*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Druck: ADV Schoder GmbH, Augsburg, **adv-schoder.de**; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. 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.

3/2026/10.08.2026

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