

# Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

4/2023

## Ans Herz denken

Haben Sie Brustkrebs, kann es in bestimmten Fällen wichtig sein, Ihre Herzfunktion regelmäßig überprüfen zu lassen. Darüber hinaus können Sie selbst einiges dafür tun, herzgesund zu leben. Mehr dazu hier.

Ihre AOK Bayern.

### Unterstützung für Familien

Der kostenfreie Familiencoach Krebs der AOK hilft Betroffenen und Angehörigen, die Krankheit besser zu bewältigen. Mittels interaktiver Übungen, Videos und Audios lernen Sie, sich gegenseitig zu unterstützen – **auch bei Konflikten**.

→ [krebs.aok.de](https://krebs.aok.de)

### Bewegung lohnt sich

Wer nach einer Brustkrebsdiagnose körperlich **aktiv bleibt oder damit anfängt**, erhöht seine Überlebenschancen. Eine Studie hat gezeigt: Schon drei Stunden zügiges Spaziergehen pro Woche haben einen deutlich positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf. Auch die Psyche profitiert davon, da Bewegung die Stimmung hebt.



# Das Herz im Blick

**E**inige wenige Krebsmedikamente können sich in seltenen Fällen auf das Herz auswirken. Aber keine Sorge: Die Mehrheit der Patientinnen bekommt unter einer Krebstherapie keine Herzprobleme. Besteht ein Risiko dafür, werden Betroffene engmaschig ärztlich überwacht. Schon bei ersten Hinweisen auf Herzbeschwerden wird in der Regel die Medikamentenwahl angepasst.

## Nebenwirkungen der Therapie

Eine in sehr wenigen Fällen auftretende Folge der medikamentösen Krebsbehandlung ist eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Das Herz ist dann nicht mehr in der Lage, die benötigte Menge an Blut durch den Körper zu pumpen, um die Organe ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Treten Symptome einer Herzschwäche auf (wie Kurzatmigkeit, Schwellungen), können diese in der Regel gut behandelt werden und gehen oft wieder zurück. Andere mögliche, gleichfalls seltene Nebenwirkungen sind Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder – sehr selten – eine Entzündung des Herzmuskels.

## Kontroll- und Nachsorgetermine sind wichtig

Es ist entscheidend, dass Sie Ihre Kontrolltermine während der Behandlung und anschließend im Rahmen der Nachsorge wahrnehmen. Diese dienen dazu, Nebenwirkungen und Folgeerscheinungen der Therapie frühzeitig zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Insbesondere wenn Sie mit Anthrazyklinen oder Wirkstoffen behandelt werden, die sich gegen den HER2-Rezeptor richten, prüft die Ärztin oder der Arzt auch die Herzfunktion genauer. Dank dieser verbesserten Überwachung treten Herzprobleme nur noch bei weniger als einer von 100 Patientinnen auf. Bestehen Beschwerden oder Auffälligkeiten, können Sie an eine kardiologische Praxis überwiesen werden. Wenn nötig, kann die Ärztin oder der Arzt die Medikation umstellen, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Die Nachsorgeuntersuchungen erfolgen in der Regel in den ersten drei Jahren nach der Behandlung alle drei Monate sowie im vierten und fünften Jahr halbjährlich, danach jährlich.

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

> [Infos zu Herzkrankheiten](#) > [Herz & Krebs](#)



# Krebstherapien und Herzgesundheit

Um den Brusttumor zu bekämpfen, müssen Sie bestimmte Medikamente einnehmen. Welche sehr selten auftretenden Herzbeschwerden gibt es und was lässt sich dagegen tun?

- **Gegen HER2-gerichtete Wirkstoffe:** Diese Antikörpermedikamente, etwa Trastuzumab oder Pertuzumab, können selten zu einer Herzschwäche führen.
  - › *Durch eine verbesserte Überwachung lässt sich das Risiko stark verringern.*
- **Anthrazykline:** Diese im Rahmen einer Chemotherapie verwendeten Infusionen (etwa Doxorubicin oder Epirubicin) sind sehr wirksam. Allerdings können sie äußerst selten eine Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen hervorrufen. Da diese Nebenwirkungen von der Dosis abhängen, wird versucht, sie so niedrig wie möglich zu halten.
  - › *Bei Patientinnen mit Risikofaktoren wie höherem Körpergewicht, Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten, Herzvorerkrankungen und hohem Blutzucker kann ein anders aufbereitetes Anthrazyklin verordnet werden, welches das Herz weniger belastet. Generell wird versucht, Anthrazykline möglichst zu vermeiden.*
- **Angiogenese-Hemmer:** Diese Wirkstoffe, etwa Bevacizumab, wirken der Neubildung von Blutgefäßen entgegen, die der Tumor zum Wachsen braucht. Bluthochdruck ist eine sehr häufige Nebenwirkung. Sehr selten kann eine Herzschwäche auftreten. Diese tritt eher bei Frauen mit metastasiertem Brustkrebs und vorangegangener Anthrazyklinbehandlung auf.
  - › *Vor Beginn der Therapie sollte ein bereits bestehender Bluthochdruck optimal eingestellt werden. Wenn die Behandlung beendet ist, geht der Bluthochdruck in den meisten Fällen wieder zurück.*



## Was Sie selbst tun können

- **Bewegung:** Bleiben Sie während Ihrer Krebsbehandlung so gut wie möglich körperlich aktiv. Regelmäßige sportliche Betätigung tut Ihrem Herz und den Gefäßen gut.
- **Bluthochdruck:** Mit Sport und Alltagsbewegung können Sie Ihre systolischen Werte um etwa 5 bis 9 mmHg senken (diastolisch um 3 bis 5 mmHg). 150 Minuten Bewe-

gung pro Woche werden empfohlen. Die größten blutdrucksenkenden Effekte können Sie mit Ausdauersport wie Laufen, Walking, Radfahren oder Schwimmen erzielen.

- **Ernährung:** Essen Sie möglichst mediterran (viel Gemüse, etwas Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fisch, Olivenöl) und salzarm.
- **Übergewicht:** Schon eine Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Prozent kann Bluthochdruck und Ihre Blut-

werte deutlich verbessern. Herausfordernd ist es nicht nur, das Gewicht zu verlieren, sondern dieses auch langfristig zu halten. Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und reichlich Bewegung sind dafür entscheidend.

- **Rauchen:** Versuchen Sie, das Rauchen aufzugeben und schützen Sie sich vor Passivrauchen. Auch E-Zigaretten werden nicht empfohlen.

# Sich wieder gut fühlen



**K**örperliche Aktivität ist auch bei Brustkrebs äußerst wichtig, damit es Ihnen gut geht. Sie entscheiden, welchen Sport Sie ausüben, wann und mit wem. Jede Form der Bewegung zählt.

### Was Sport bewirkt

Sie können in allen Phasen der Brustkrebserkrankung körperlich aktiv sein, es ist sogar förderlich. Denn Sport verbessert die Fitness sowie die Lebensqualität und kann sich bei Schmerzen, Lymphödemen, Fatigue (chronische Erschöpfung) und Depressionen positiv auswirken. Er stärkt die Knochen, verbessert den Krankheitsverlauf, verringert das Risiko von Rückfällen und kann unter Umständen lebensverlängernd sein.

### Aktiv und selbstbestimmt

Krebspatientinnen fühlen sich bei Behandlungen in einer Klinik oder Praxis häufig ausgeliefert weil sie eine passive Rolle einnehmen. Da hilft es, sich anders einzubringen – etwa mit körperlicher Aktivität. Manchen Menschen hilft es, mit anderen Krebserkrankten Sport zu treiben, weil die Angebote speziell auf sie zugeschnitten sind. Andere möchten nicht nur als Tumorpatientin wahrgenommen werden. Deshalb spreche nichts dagegen, zusammen mit Gesunden Sport

### WEBTIPPS

Der Krebsinformationsdienst bietet Tipps zu Bewegung und Sport:

→ [krebsinformationsdienst.de](https://www.krebsinformationsdienst.de)  
    > **Leben mit Krebs**  
    > **Alltag mit Krebs**  
    > **Körperliche Aktivität**

Die Podcastfolge zum Thema mit Prof. Dr. Holger Krakowski-Roosen finden Sie hier:

→ [soundcloud.com](https://www.soundcloud.com)  
    > **Suche: O-Ton Onkologie Sport bei Krebs**

zu treiben, sagt Prof. Dr. Holger Krakowski-Roosen von der Hochschule Hamm-Lippstadt. „Um den Tumor ist noch ganz viel gesunder Mensch drumherum und dieser Mensch hat das Recht, auch mit Nicht-Patientinnen seinen Sport zu treiben“, betont der Sportwissenschaftler in seinem Podcast (siehe Link).

### Optimales Training

Waren Sie bisher ein Sportmuffel, suchen Sie sich Sport und Bewegung, die Ihnen Spaß machen. Nur so bleiben Sie langfristig dabei. Sind Sie unsicher, wie häufig und wie intensiv Sie trainieren sollten, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder dem Arzt. Belasten Sie sich nicht zu wenig, aber auch nicht zu stark. Fühlen Sie sich mit Ihrem Sport wohl, ist dies ein gutes Zeichen.



## JUBILÄUMS-EVENT DER AOK BAYERN

**Warum ist das strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) AOK-Curaplan für chronisch Kranke so gewinnbringend? Welche Rolle spielt ihre Gesundheitskompetenz und wie entwickelt sich das DMP weiter? Darum ging es beim Hybrid-Event anlässlich des 20-jährigen DMP-Jubiläums. Zur Aufzeichnung:**

→ [aok-mindspace.de](https://aok-mindspace.de) > **Chronisch gut versorgt: 20 Jahre DMP** > **zur Aufzeichnung**

## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Brustkrebs**

**Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://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://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://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-  
Curaplan**