

# DAS GesundheitsMagazin

**Brustkrebs**


## GESUNDE KNOCHEN


Viele Frauen haben mit zunehmendem Alter Probleme mit brüchigen Knochen. Eine Brustkrebstherapie kann das Risiko erhöhen, an einer sogenannten Osteoporose zu erkranken. Es gibt aber viele Möglichkeiten, sich davor zu schützen. Lesen Sie in dieser Ausgabe, was Sie tun können.

Ihre AOK Bayern



## FRÜHERKENNUNG MIT BEDACHT

Die Mammografie ist eine wichtige Untersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs. Alle wichtigen Informationen, etwa Videos und Broschüren, bietet die Kooperationsgemeinschaft Mammografie unter

 [mammo-programm.de](http://mammo-programm.de)

## GUT BEGLEITET IN SCHWEREN ZEITEN

Das „AOK-Brustbuch“ hilft Brustkrebspatientinnen, aktiv am Behandlungsprozess mitzuwirken und Alternativen einzuschätzen. Erhältlich bei Ihrer AOK oder unter

 [aok.de](http://aok.de)

► Suche „AOK-Brustbuch“



# OSTEOPOROSE VORBEUGEN: SO BLEIBEN IHRE KNOCHEN STARK



**D**ie Knochen erneuern sich im Laufe des Lebens ständig: Alte Knochenmasse wird abgebaut und durch neues Gewebe ersetzt. Auf- und Abbau werden durch ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen und Mineralstoffen gesteuert. Bei jungen Menschen wird mehr Knochenmasse auf- als abgebaut, sodass die Knochen stark und stabil sind. Mit zunehmendem Alter verschiebt sich der Schwerpunkt Richtung Abbau und die Knochen werden brüchiger. Manche Menschen verlieren dann so viel Knochenmasse, dass schon ein vermeintlich harmloser Sturz zu schweren Brüchen führen kann. Ärzte sprechen von einer Osteoporose.

Frauen sind etwa doppelt so häufig von Osteoporose betroffen wie Männer – zum einen, weil sie von Natur aus weniger Knochenmasse aufbauen als Männer. Zum anderen haben viele Frauen nach den Wechseljahren einen Mangel an Östrogen – ein Hormon, das eine wichtige Rolle beim Aufbau der Knochen spielt.

Eine Brustkrebstherapie kann die Knochen zusätzlich schwächen. Das betrifft vor allem Frauen nach den Wechseljahren, die sogenannte Aromatasehemmer einnehmen. Bei Frauen vor den Wechseljahren kann eine Behandlung mit Tamoxifen oder eine Chemotherapie das Osteoporoserisiko erhöhen.

Bei Teilnehmerinnen des Behandlungsprogramms „AOK-Curaplan Brustkrebs“ ist deshalb eine regelmäßige Prüfung des Osteoporoserisikos vorgesehen. Frauen mit hohem Risiko können zusätzlich zur Krebsbehandlung Vitamin D oder Kalzium erhalten. Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen entsprechende Medikamente verschreiben, wenn es aus medizinischer Sicht notwendig ist.

Wer vorbeugend etwas für seine Knochengesundheit tun möchte, hat verschiedene Möglichkeiten. Mit den folgenden Empfehlungen stärken Sie nicht nur Ihre Knochen – auch Ihr Wohlbefinden kann sich verbessern.

## RAUCHSTOPP:

Dass Rauchen das Krebsrisiko erhöht und viele Organe wie Herz oder Lunge schädigt, wissen die meisten Menschen. Weniger bekannt ist, dass Rauchen auch die Knochen brüchig machen kann. Studien zeigen, dass Raucherinnen deutlich häufiger an Osteoporose erkranken als Nichtraucherinnen. Sie tun sich also in vielerlei Hinsicht etwas Gutes, wenn Sie versuchen, das Rauchen aufzugeben. Fällt es Ihnen schwer, sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt darauf an, wer oder was Sie unterstützen könnte. Weitere Infos zum Rauchstopp finden Sie unter [rauchfrei-info.de](http://rauchfrei-info.de).

## AB IN DIE SONNE:

In der Sonne produziert der Körper Vitamin D, was den Knochenaufbau fördert. Halten Sie sich möglichst täglich eine halbe Stunde bei Tageslicht draußen auf, sofern Ihre Therapie das möglich macht. Gerade nach einer Chemo- oder Strahlentherapie kann die Haut – insbesondere im Sommer – sehr empfindlich auf Sonneneinstrahlung reagieren. Fragen Sie dazu Ihren behandelnden Arzt.

## ESSEN SIE SICH STARK:

An weniger sonnigen Tagen können Sie Ihren Vitamin-D-Bedarf über Lebensmittel decken. Brustkrebspatientinnen sollten auch darauf achten, ausreichend Kalzium zu sich zu nehmen, indem sie täglich kalziumhaltige Lebensmittel verzehren (siehe Kasten „Futter für die Knochen“). Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht – das gilt vor allem dann, wenn Sie untergewichtig sind. Besprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt, wie Sie ein paar Kilo zunehmen können.

## BLEIBEN SIE AKTIV:

Bewegung ist für Frauen mit Brustkrebs aus vielen Gründen sinnvoll: Sie verringert die Nebenwirkungen Ihrer Behandlung sowie das Rückfallrisiko und fördert auch den Knochenaufbau. Versuchen Sie, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, täglich aktiv zu sein, etwa durch Spaziergänge oder leichtes Krafttraining. Mit speziellen Übungen können Sie auch Ihr Gleichgewicht trainieren und so Stürzen aktiv vorbeugen (siehe Kasten „In Balance bleiben“).

## FUTTER FÜR DIE KNOCHEN



- **Vitamin D**  
Fette Fischarten, z. B. Hering, Lachs oder Makrele  
Hühnerei  
Margarine, evtl. mit Vitamin D angereichert  
Champignons, Pfifferlinge
- **Kalzium**  
Brokkoli, Grünkohl  
Vollkornbrot, Mineralwasser  
Milchprodukte, z. B. Käse, Vollmilch, Joghurt
- **Lieber nicht**  
Lebensmittel mit viel Phosphat oder Oxalsäure:  
Cola, Wurst, Rhabarber, Kakaopulver

## In Balance bleiben

Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht mit täglichen kleinen Übungen. Versuchen Sie zum Beispiel, beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen. Anfänger dürfen sich am Waschbecken festhalten. Weitere Übungen bietet die folgende Broschüre:



- ▶ Infomaterialien
- ▶ Gesundheit älterer Menschen
- ▶ „Gleichgewicht und Kraft – das Übungsprogramm“



# BIOMARKER-TESTS: EINE ENTSCHEIDUNGSHILFE

**W**ie hoch ist das Risiko, dass der Tumor wieder zurückkommt? Das möchten nicht nur viele Frauen mit Brustkrebs gern wissen. Auch für die Behandlung kann es wichtig sein, das Rückfallrisiko abzuschätzen. Ein sogenannter Biomarker-Test kann dabei helfen.

Wenn ein Tumor in der Brust früh gefunden wird, kann er oft erfolgreich mit einer Operation entfernt werden. Jedoch bleibt die Sorge, dass ein Tumor erneut auftreten könnte. Eine Chemotherapie kann dieses Risiko verringern. Mögliche Nebenwirkungen wie Haarausfall, Übelkeit und Erschöpfung bedeuten für viele Patientinnen aber auch eine große körperliche und seelische Belastung. Deshalb sollten Ärzte und Patientinnen genau abwägen, ob eine Chemotherapie sinnvoll ist.

Für die Einschätzungen gibt es bestimmte medizinische Kriterien, an denen sich Ärzte orientieren können. Doch diese stoßen manchmal an ihre Grenzen. Schwierig wird die Entscheidungsfindung, wenn

- der Tumor bei der OP vollständig entfernt wurde,
- er Andockstellen für Hormone wie Östrogen und Progesteron (hormonrezeptor-positiv) hat,
- er keine Andockstellen für das wachstumsfördernde Molekül HER2 (HER2-negativ) hat,
- keine oder höchstens drei Lymphknoten befallen sind.



In solchen Fällen können sogenannte Biomarker-Tests bei der Entscheidungsfindung helfen. Mithilfe dieser Tests wird untersucht, ob der operierte Tumor bestimmte genetische Merkmale aufweist, die das Wachstum von Krebszellen begünstigen. Ist dies der Fall, würde eine Chemotherapie das Rückfallrisiko deutlich verringern. Liegen keine entsprechenden Gene vor, würde eine Chemotherapie das Rückfallrisiko nicht beeinflussen und wäre verzichtbar.

## SIE ENTSCHEIDEN MIT

Ihr Arzt kann Sie mithilfe von Tests beraten, ob eine Chemotherapie sinnvoll ist oder nicht. Letztlich kommt es auch auf Ihre Wünsche an, etwa wie sehr Sie die Sorge um einen Rückfall belastet oder wie Sie die Nebenwirkungen der Chemotherapie selbst einschätzen. Es ist sinnvoll, auch darüber mit dem Arzt zu sprechen. Eventuell stellt sich heraus, dass der Biomarker-Test Ihre Entscheidung gar nicht mehr beeinflussen kann.



## 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 | **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.

## EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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

