

DAS GesundheitsMagazin

Brustkrebs


GUTER SCHLAF

Erholsamer Schlaf ist wichtig, um gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Sprechen Sie daher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie unruhige Nächte haben. Auch Sie selbst können viel tun, um durchzuschlafen.

Ihre AOK Bayern

KEINE SORGE VOR MILCHPRODUKTEN


Dies dürfte viele Frauen beruhigen: Milchprodukte lösen kein erhöhtes Brustkrebsrisiko aus. Laut einer Metaanalyse haben Joghurt, Hüttenkäse & Co. bei hormonnegativem

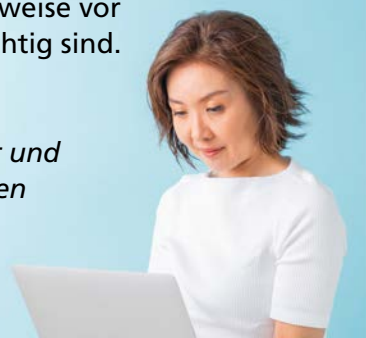
Brustkrebs eine – wenn auch geringe – schützende Wirkung.



GUT INFORMIERT

Unter dem Titel „Brustentfernung – was kommt danach?“ bietet Ihre AOK eine Entscheidungshilfe an. Sie informiert rund um den Brustwiederaufbau auch im Hinblick auf Aspekte, die möglicherweise vor der Krebsoperation wichtig sind.

 aok.de/brustkrebs
 ▶ Kostenfreier Ratgeber und AOK-Entscheidungshilfen zum Thema Brustkrebs
 ▶ Entscheidungshilfe: Brustentfernung



SO STARTEN SIE WIEDER



Viele Frauen mit Brustkrebs kennen durchwachte Nächte. Es lässt sich viel tun, um wieder gut zu schlummern.

Schlafstörungen können in jeder Phase einer Brustkrebserkrankung auftreten – besonders häufig jedoch kommen sie kurz nach der Diagnose vor. Insgesamt sind bis zu zwei Drittel der Frauen davon betroffen. Wer aber aktiv etwas dagegen unternimmt, kann gesundheitliche Folgen vermeiden. Bei Frauen mit fortgeschrittenem Brustkrebs verlängert guter Schlaf sogar ihre Lebenserwartung.

Zu wenig Schlaf macht müde, erschöpft, kraft- und antriebslos. Hält diese Situation länger an, kann dies ernsthafte gesundheitliche Probleme nach sich ziehen: So steigt das Risiko, Diabetes oder gar einen Herzinfarkt zu bekommen. Der anhaltende Stress beeinträchtigt auch die psychische Gesundheit.

Wer häufiger als dreimal wöchentlich über einen Zeitraum von mehr als vier Wochen nicht ein- oder durchschlafen kann oder früh erwacht, sollte sich daher helfen lassen. Ein guter Weg ist es, zu schauen, woher die Schlafstörungen kommen und gezielt dagegen vorzugehen.

MÖGLICHE BRUSTKREBSSPEZIFISCHE FAKTOREN

- **psychische Anspannung** aufgrund von Angst und innerer Unruhe sowie verstärktem Grübeln: Wird die Therapie helfen? Schaffe ich das? Wie geht es weiter? Kommt der Krebs zurück?
- **körperliche Symptome** durch die Behandlung: Schmerzen nach der Operation, Hitzewallungen durch antihormonelle Medikamente, verstärkt nächtlicher Harndrang oder Übelkeit infolge einer Chemotherapie oder einer Bestrahlung
- **Fatigue**, also die chronische Erschöpfung, als eine Folge des Brustkrebses selbst oder bestimmter Therapien. Dies kann paradoxerweise auch zu Schlafproblemen führen.

WAS HILFT?

Sprechen Sie das Thema bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt an. Sie oder er kann je nach Ihrer persönlichen Situation verschiedene Behandlungsmöglichkeiten empfehlen.

ERHOLT IN DEN TAG

Bewegung: Körperliche Aktivität ist immer ratsam und kann insbesondere bei Fatigue sehr gut helfen. Auf Nahrungsergänzungsmittel wie Coenzym Q10 und Carnitin sollten Sie verzichten. Besonders während einer Chemotherapie können diese Präparate die Fatigue sogar verschlechtern.

Psychoonkologische Unterstützung: Beruhen die Schlafstörungen auf Ängsten und Depressionen in Folge der Brustkrebsdiagnose, bietet es sich an, psychoonkologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

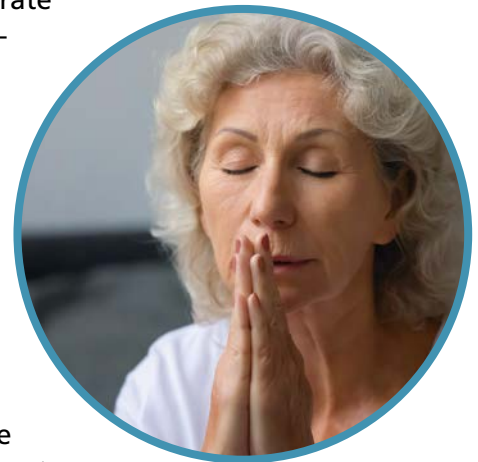
Verhaltenstherapie: Diese unterstützt dabei, die Ursachen für die Schlafstörungen bewusst selbst zu erkennen und anzugehen. Wichtige Elemente sind körperliche und gedankliche Entspannung, etwa durch Progressive Muskelrelaxation. Audio-CDs und Podcasts mit Phantasie Reisen können helfen, mithilfe

der bildlichen Vorstellungskraft eigene Ressourcen zu aktivieren. Diese Techniken sind gut geeignet, um Anspannungen zu reduzieren und belastendes Grübeln zu stoppen.

Sanfte Einschlafhilfen: Viele Frauen bevorzugen sanfte Methoden. Die Leitlinie für komplementärmedizinische Methoden bei

Krebserkrankungen hat verschiedene Verfahren wissenschaftlich geprüft und gibt folgende Empfehlungen:

- **Tai-Chi** oder **Qigong** eignen sich bei Ein- und Durchschlafstörungen während und nach einer Chemotherapie oder/und Bestrahlung.
- **Akupunktur, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion** und **Yoga** können ebenfalls hilfreich sein.
- Ob Baldrianpräparate wirken, ist wissenschaftlich nicht eindeutig gesichert. Sprechen Sie daher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, ob Sie Baldrian einnehmen sollten.



Medikamente: Eine Behandlung mit rezeptpflichtigen Schlafmitteln oder Antidepressiva kann unter Umständen sinnvoll sein. Da sie den natürlichen Schlaf beeinflussen, sollten sie jedoch nur über einen kurzen Zeitraum eingesetzt werden. In Internetforen wird häufig das Hormon Melatonin in Form von Kapseln oder Tropfen zur Regulierung des Schlaf-Wach-Zyklus empfohlen. Experten raten davon ab, da die Wirksamkeit nur sehr gering ist.



TIPPS BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

- Pflegen Sie soziale Kontakte.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Halten Sie einen regelmäßigen Schlaf- und Wach-Rhythmus ein.
- Trinken Sie zwei Stunden vor dem Schlafengehen statt koffeinhaltiger Getränke oder gar Alkohol lieber einen Kräutertee.
- Verbannen Sie Ihr Handy aus dem Schlafzimmer.
- Wälzen Sie sich nicht schlaflos im Bett herum. Stehen Sie lieber noch einmal kurz auf und lenken Sie sich ab. Lesen Sie noch ein bisschen oder hören Sie sanfte Musik.

WEB-INFO

Informationen zu Entspannungsthemen

 [aok.de](https://www.aok.de)

► Gesundheitsmagazin ► Suche: Entspannung

Videos zu Yoga, Autogenem Training, Meditation


 [youtube.com](https://www.youtube.com)

► Suche: AOK – Der Gesundheitskanal ► Entspannung

AOK-Kurse zu diesen Entspannungsmethoden

 [aok.de/gesundheitskurse](https://www.aok.de/gesundheitskurse)

Ratgeber für PatientInnen und Patienten

 [dgsm.de](https://www.dgsm.de)

► Patienteninformationen ► Ratgeber Schlafstörungen

LAUFEN MIT LÄCHELN

Entspannt Sport machen – geht das? Beim Slow Jogging ist genau dies das Ziel.



Ärztinnen und Ärzte raten zu ausreichend Bewegung während und nach einer Krebstherapie. Diese dient dem Wohlbefinden und wirkt auch therapiebedingten Nebenwirkungen wie der Fatigue entgegen. Aber so manchem fällt es schwer, in Bewegung zu kommen. Oft ist dabei ein übermäßiger Leistungsgedanke hinderlich. Sehr sanft und dennoch wirksam ist hingegen das Slow Jogging oder zu deutsch: langsames Joggen.

Von dem japanischen Sportmediziner Hiroaki Tanaka entwickelt, hat diese spezielle Laufmethode in Fernost bereits viele begeisterte Anhänger. Auch bei uns haben sich die Vorteile mittlerweile herumgesprochen. Beim Slow Jogging stehen die Freude an der Bewegung und der Genuss im Vordergrund. Es gilt das Motto „Niko Niko“, japanisch für „lächelnd“: Der erfahrene Slow Jogger läuft mit einem entspannten Lächeln auf den Lippen.

Die medizinischen Vorteile dieser speziellen Laufart sind in Studien belegt. Weil die Gelenke dabei entlastet werden, ist sie gerade für Menschen mit Übergewicht gut geeignet. Beim Slow Jogging verbrennt der Körper doppelt so viele Kalorien wie beim Walken und

genauso viele wie durch schnelles Laufen – und das, ohne aus der Puste zu kommen. Slow Jogging wirkt auch nachweislich gegen erhöhten Blutdruck und einen hohen Cholesterinspiegel.



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 Winkler (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“.

WIE SLOW-JOGGE ICH?

- Laufen Sie mit kurzen Toppelschritten und schneller Schrittfolge. Etwa drei Schritte pro Sekunde sind die optimale Frequenz. Das kann anfangs herausfordernd sein und braucht etwas Übung. Zur Hilfestellung können Sie Musik im passenden Rhythmus hören. Zum Beispiel „1000 und 1 Nacht (Zoom!)“ von Klaus Lage oder „This is the life“ von Amy MacDonald bringen Sie in den richtigen Groove.
- Bleiben Sie aufrecht, richten Sie den Blick nach vorn und halten Sie Ihre Schultern entspannt.
- Nur Fußballen und Mittelfuß werden belastet, nicht der Vorderfuß oder die Ferse. Daher eignen sich auch besonders flache Sportschuhe.
- Meiden Sie unebenes Gelände.
- Überfordern Sie sich nicht! Sie können zu Beginn langsam anfangen und dann sachte steigern: Anfangs abwechselnd zwei Minuten slow-joggen, dann zwei Minuten gehen.
- Sprechen Sie am besten vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob sich Slow Jogging für Sie eignet.

Informationen, inklusive Videoanleitung, finden Sie auf der Internetseite:

 slowjogging.de

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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

